



Der Life Design Ansatz in der Beratung

Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS) Goethe Universität
Frankfurt

<https://www.uni-frankfurt.de/restart>

Gerhard Hellmeister & Maria-Magdalena Attenberger



Studium
Lehre
Internationales



Das Life Design Team



Gerhard Hellmeister

Diplom-Psychologe und approbierter Psychologischer
Psychotherapeut (TP)



Maria-Magdalena Attenberger

M.Sc. Psych. und approbierte Psychologischer
Psychotherapeutin (VT)



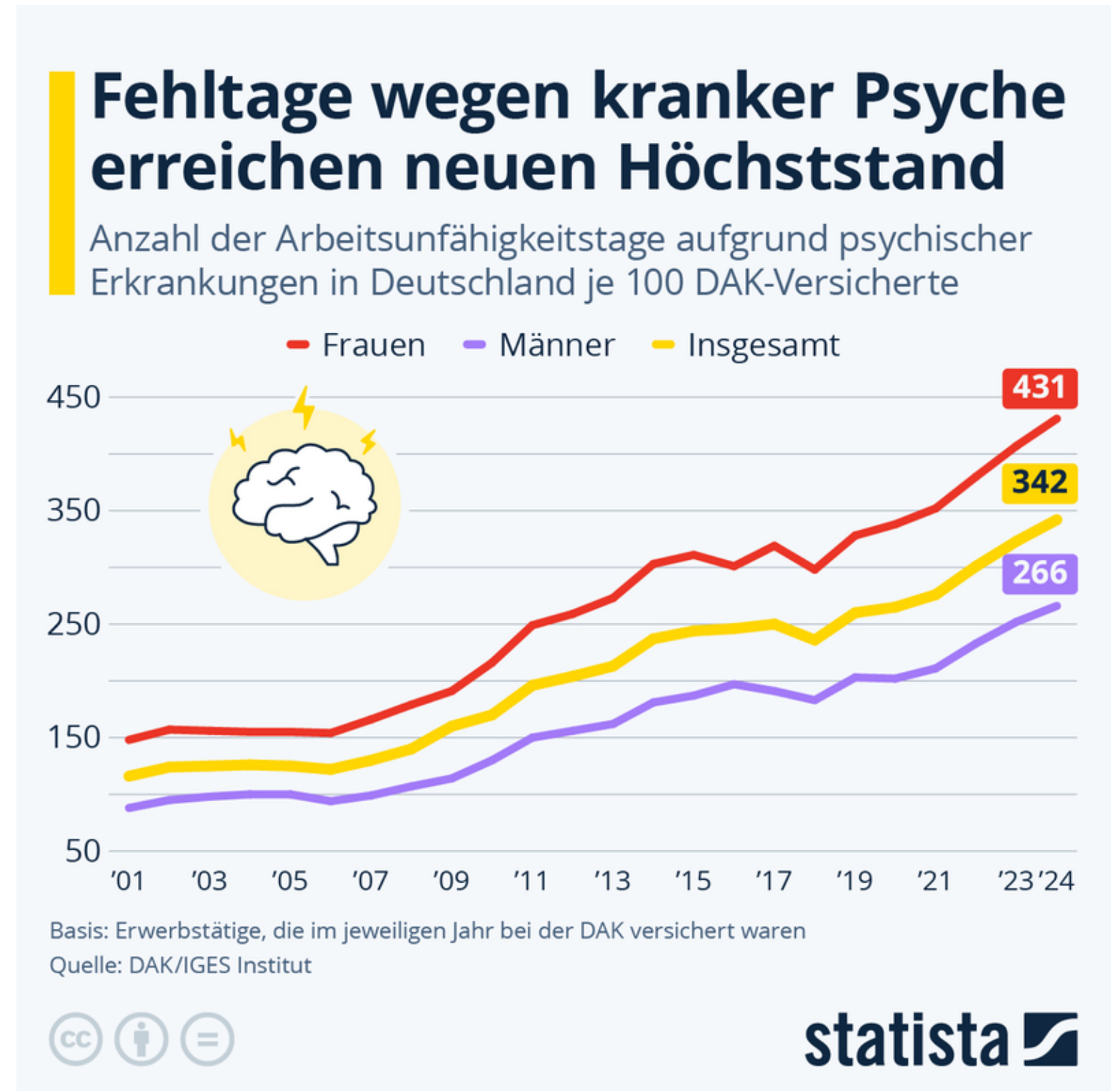
**WARUM machen
WIR Life Design ?**

Happyland is over



Mental Health Crisis

- Seit 2009 90% mehr PP, 156% mehr KJP (siehe Bundesarztregister)
- trotzdem immer mehr Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen und immer höhere Kosten
- Metaanalysen (Cuijpers, 2024): Psychotherapie wirkt nur in etwa 50% der Fälle signifikant
- Woran liegt das? Zu spät, zu wenig? Was fehlt oder klappt nicht?

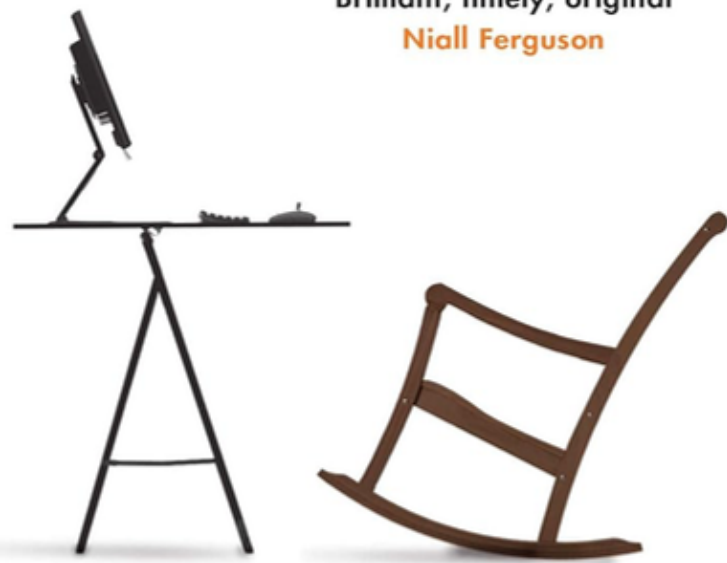


THE PHENOMENAL GLOBAL BESTSELLER

THE 100-YEAR LIFE

Living and Working in
an Age of Longevity

'Brilliant, timely, original'
Niall Ferguson



LYNDA GRATTON & ANDREW J. SCOTT

BLOOMSBURY

1. **Lebenslanges Lernen:** Kontinuierliches Erwerben neuer Kompetenzen und Anpassen an Veränderungen.
2. **Identität:** Wiederholte Neudefinition von Zielen und persönlicher Identität.
3. **Familie und Bindungen:** Vielfältige und flexible Beziehungs- und Familienmodelle/-phasen.
4. **Freizeit und Sinnerfüllung:** In jeder Lebensphase stetige Suche nach Balance, Erfüllung und hoher Lebensqualität (wichtige Rolle der Gesundheit).
5. **Beruf und Karriere:** Nicht-lineare Lebenswege mit mehrfachen Brüchen und Wechseln.
6. **Ruhestand:** Viele Menschen arbeiten länger, teils in geringerer Intensität oder in neuen Rollen, sowohl aus finanziellen, gesundheitlichen als auch aus sozialen Gründen.

Steigende Lebenserwartung



1800: 30 Jahre

1900: 47 Jahre

2000: 78 Jahre

2020: 81 Jahre

Wer 2000 geboren ist, wird mit über 50 Prozent Wahrscheinlichkeit 100 Jahre alt

Perspektivwechsel: Weg vom Problem – hin zu den Ressourcen!

Traditioneller lösungsorientierter medizinischer Ansatz in der Beratung

Problemzentriert: Fokus auf spezifische Symptome und Probleme

Diagnose & Therapie: Schnelle Identifikation und Behandlung der Probleme aus Expertensicht

Defizitorientiert: Konzentration auf Veränderung von Schwächen und Defizite

Design-Thinking Ansatz

Ganzheitlich: Neugierige Betrachtung des Menschen in seiner Gesamtheit (physisch, emotional, sozial, psychologisch)

Prozessorientiert: Gemeinsamer iterativer, kontinuierlicher Lern- und Anpassungsprozess

Stärken- & Ressourcenorientiert: Mobilisierung individueller Stärken und Ressourcen für nachhaltige Veränderungen

Perspektivwechsel: Von Wissensvermittler*innen zu Lebensbegleiter*innen

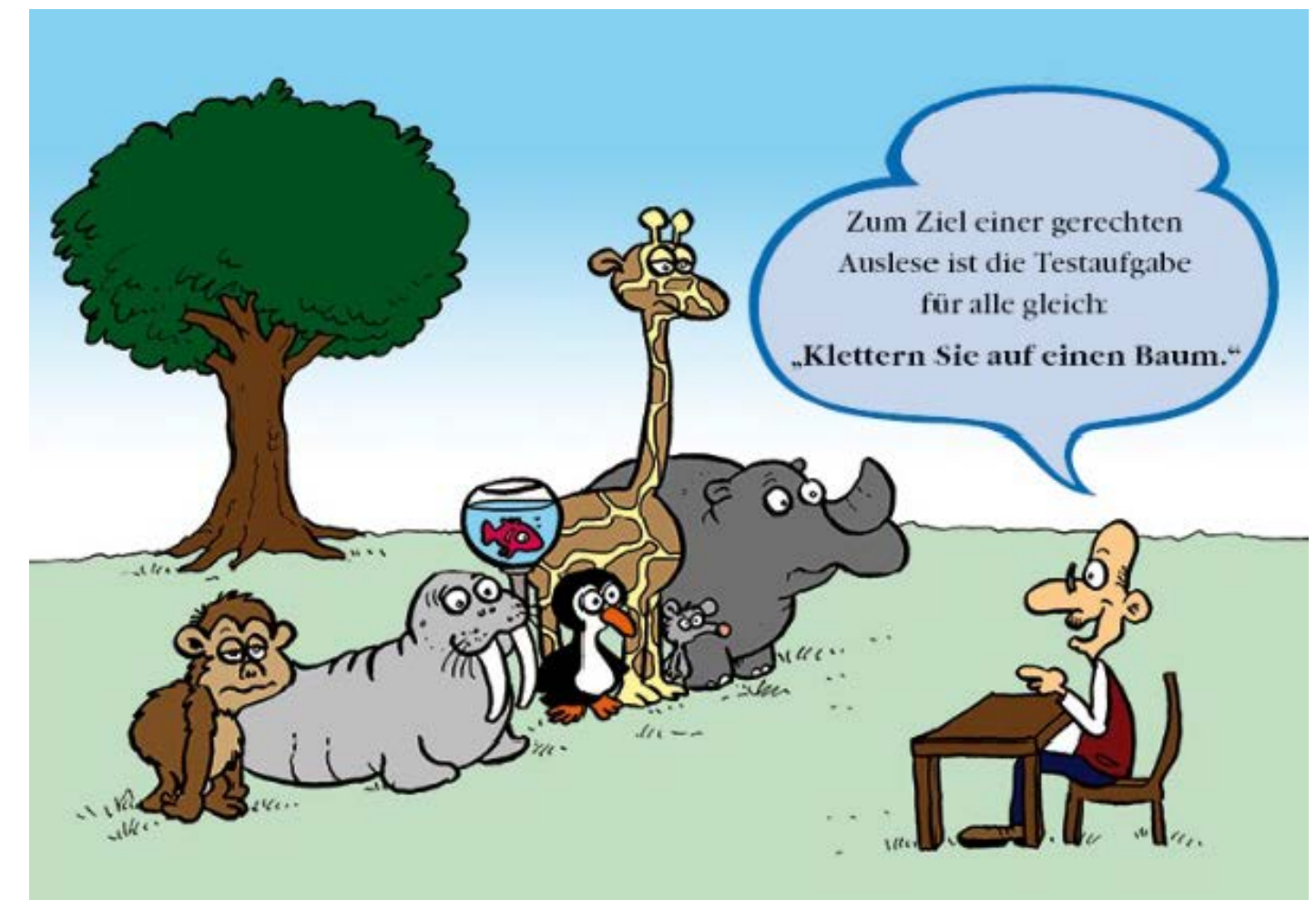
Konservativer Ansatz im Bildungssystem:

Wissenszentriert: Lehrer*innen/Dozent*innen als reine Wissensvermittler*innen, Schüler*innen/Studierende als passive “Wissensnehmer*innen”

Hierarchie und Autorität: Lehrer*innen/Dozent*innen müssen vermittelt durch Disziplin und Autorität den “richtigen” Weg vorgeben

Geringe Flexibilität und Innovation: Hierarchien und Lehrpläne sind strikt einzuhalten und bieten wenig Raum für Kreativität und Offenheit

Leistungsfokus: Lehrer*innen/Dozent*innen sind eine möglichst neutral bewertende Instanz. Erfolg wird durch standardisierte Prüfungsleistungen und weniger durch individuelle Fortschritte gemessen.



Grundlagen von Life Design

1. *Design Thinking - Design your life (d.school Stanford)*
2. *Psychologie des Zukunftsdenkens/Prospektives Denken*
3. *Identity-based Motivation (IBM, D. Oyserman)*
4. *Werte, Sinn und Achtsamkeit: Einflüsse aus Buddhismus und Stoizismus sowie Achtsamkeitsbasierten Therapieansätzen*
5. *Futures Thinking: Entwerfen von gesellschaftlichen & ökonomischen Zukunftsszenarien*

Kernbausteine unseres Life Design

*Life Design versteht **Leben** nicht als linearen Plan, sondern **als einen kreativen Gestaltungsprozess**, bei dem man:*

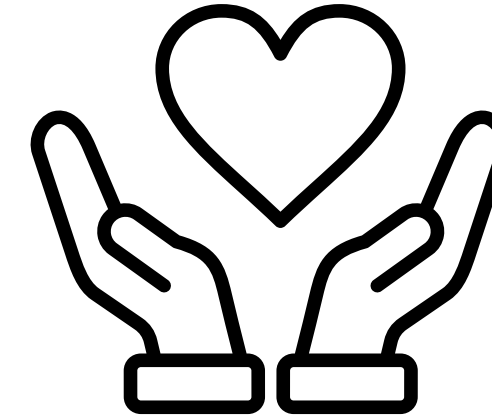
- durch **Achtsamkeit & Werteorientierung** Sinn und Ausrichtung findet
- durch **Identitätsarbeit** Motivation verankert,
- durch **Design Thinking** Ideen generiert und ins Handeln kommt,
- durch **Zukunftsdenken** Möglichkeiten erforscht und die mentale Gesundheit sowie Resilienz fördert.



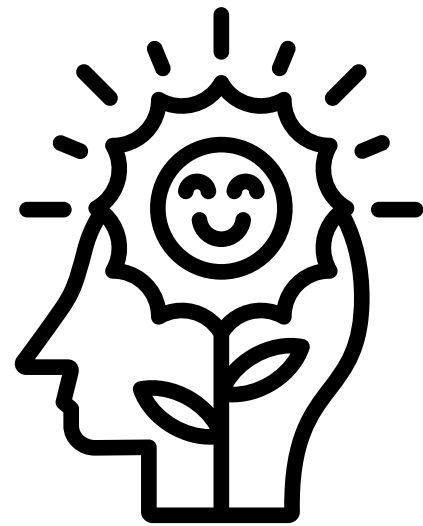
Learn from Failure



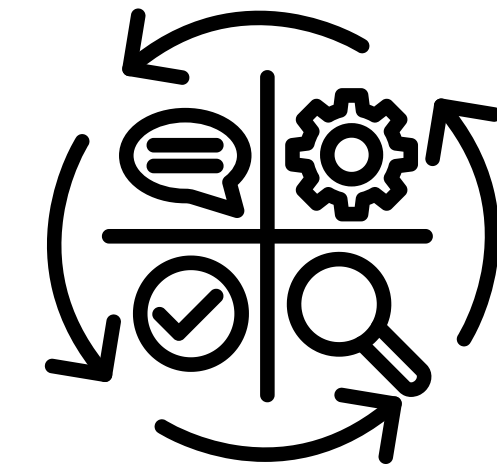
Creative Confidence



Empathy



Optimism



Iterate, Iterate, Iterate



Make It



Embrace Ambiguity

Life Design Mindsets

1. Life Design = Design Thinking angewandt auf das eigene Leben



Was wir von Designer*innen lernen können: Design Thinking – Denken in Prototypen.



2. Life Design & die Psychologie des Zukunftsdenkens

Forschung zum prospektiven Denken erklärt einen Großteil der Wirkung von Life Design:

- Life Design setzt Zukunftsdenken praktisch um, indem Menschen ermutigt werden, ihre Zukunft aktiv zu gestalten und flexibel anzupassen.
- Pläne werden zur „Brücke in die Zukunft“, die Kontrolle, Sicherheit und Lebensfreude ermöglicht.
- Life Design zielt dabei nicht auf Effizienz und Selbstoptimierung ab, sondern auf Sinn, Resilienz und emotionale Stabilität.
- Flexibilität und Handeln sind wichtiger als Denken und Perfektionieren: Es geht um kleine Schritte oder das Zulassen von Umwegen statt einem starren Festhalten an einem Masterplan
- Prospektives Denken stärkt massiv unser Wohlempfinden, Sinnerleben und unsere Handlungskraft.

Warum die Zukunft in der Psychologie bisher zu kurz kommt

- Fokus in Forschung und Praxis liegt bis heute traditionell eher auf vergangenen Erfahrungen und deren Verarbeitung
- **Das Problem dabei:** Die Vergangenheit können wir nicht ändern, die Zukunft schon!
- Besonders die Gedächtnisforschung fokussiert jetzt mehr und mehr das zukunftsorientierte Denken, Planungsprozesse und Zuversicht



3. Identität, Motivation und Life Design



Dr. Daphna Oyserman

Daphna R. Oyserman ist eine US-amerikanische Sozialpsychologin und derzeit Dean's Professor für Psychologie, Education und Communication an der University of Southern California.

Ihre Forschung konzentriert sich u.a. auf die Identity-Based Motivation, also wie Identität situationsabhängig Motivation und Verhalten beeinflusst.

Identity-based Motivation:

- Zukunfts-Selbst wirkt als Motor für heutiges Handeln
- Motivation zum Handeln steigt, wenn Zukunft nah & verbunden mit meiner Identität erscheint
- Wenn Schwierigkeiten positiv gerahmt werden, wirken sie motivationsförderlich

<https://dornsife.usc.edu/daphna-oyserman/>

4. Werte, Sinn und Achtsamkeit und Life Design – Einflüsse aus Buddhismus, Stoizismus & Achtsamkeit

- **Sinn und Werteorientierung** sind eine zentrale Grundlage, um “gute” Entscheidungen zu treffen, die nicht nur funktional, sondern auch sinnerfüllt sind.
 - **Achtsamkeit** als Methode, um im Hier und Jetzt präsent zu sein und die eigene Lebensgestaltung bewusst und wertungsfrei wahrzunehmen
- Philosophische Quellen:
- **Buddhismus** - Fokus auf Achtsamkeit, Mitgefühl und Vergänglichkeit
 - **Stoizismus** - Fokus auf Selbstwirksamkeit, Gelassenheit und Sinn in der eigenen Haltung zum Leben

5. Futures Thinking und Life Design

- Futures Thinking ermöglicht einen weiteren Blick auf größere Veränderungen in gesellschaftlichen, ökonomischen und kulturellen Kontexten
- Futures Thinking bedient sich keiner Vorhersagen, sondern erschließt ähnlich dem Life Design auf kreative, spielerische Art verschiedene Möglichkeitsräume
- Wie wird das genau gemacht?
 - frühe, erkennbare Trends werden weitergedacht
 - aus diesen werden Hinweise für größere Transformationen abgeleitet
 - aus denen werden dann wiederum Rückbezüge zur Gegenwart hergestellt und zum Anknüpfen an bestehende Herausforderungen genutzt
- Warum ist das wichtig? Weil Transformationsprozesse in Gesellschaft & Ökonomie mein Life Design beeinflussen z.B. KI



Re:Start



Entwicklung des Projekts:

Vom Studierenden aus Denken



Persona 1: Julia, die vielseitig Interessierte

PERSÖNLICHKEITSMERKMALE:

- Tellerdreherinnen Mentalität
- Putzmunter, redet viel und schnell
- extravertierte Persönlichkeit



SOZIOKULTURELLER KONTEXT (FAMILIEN, GESCHWISTER):

- ist in stabilen Familienverhältnissen aufgewachsen
- zwei größere Geschwister zu denen sie aufblickt

BERATUNGSANLASS:

- Kann sich nicht für ein Thema für ihre Bachelorarbeit entscheiden
- sucht viel nach Informationen ohne in die Umsetzung zu kommen

FACHKULTURELLE / SOZIALISATION:

- Soziologie

STUDIENSITUATION-/: PHASE:

- im 6. Semester Bachelor Soziologie
- hat alle Module abgeschlossen bis auf die Bachelorarbeit

BERUFLICHE VORSTELLUNGEN ABHÄNGIG VON FACHKULTUR:

- Marktforschung
- Konsumverhalten von Menschen analysieren

STUDIENBEGLEITENDE PRAXISERFAHRUNG:

- Praktikum im Marktforschungsinstitut für Konsumenten-verhalten

ZUKUNFTSORIENTIERUNG:

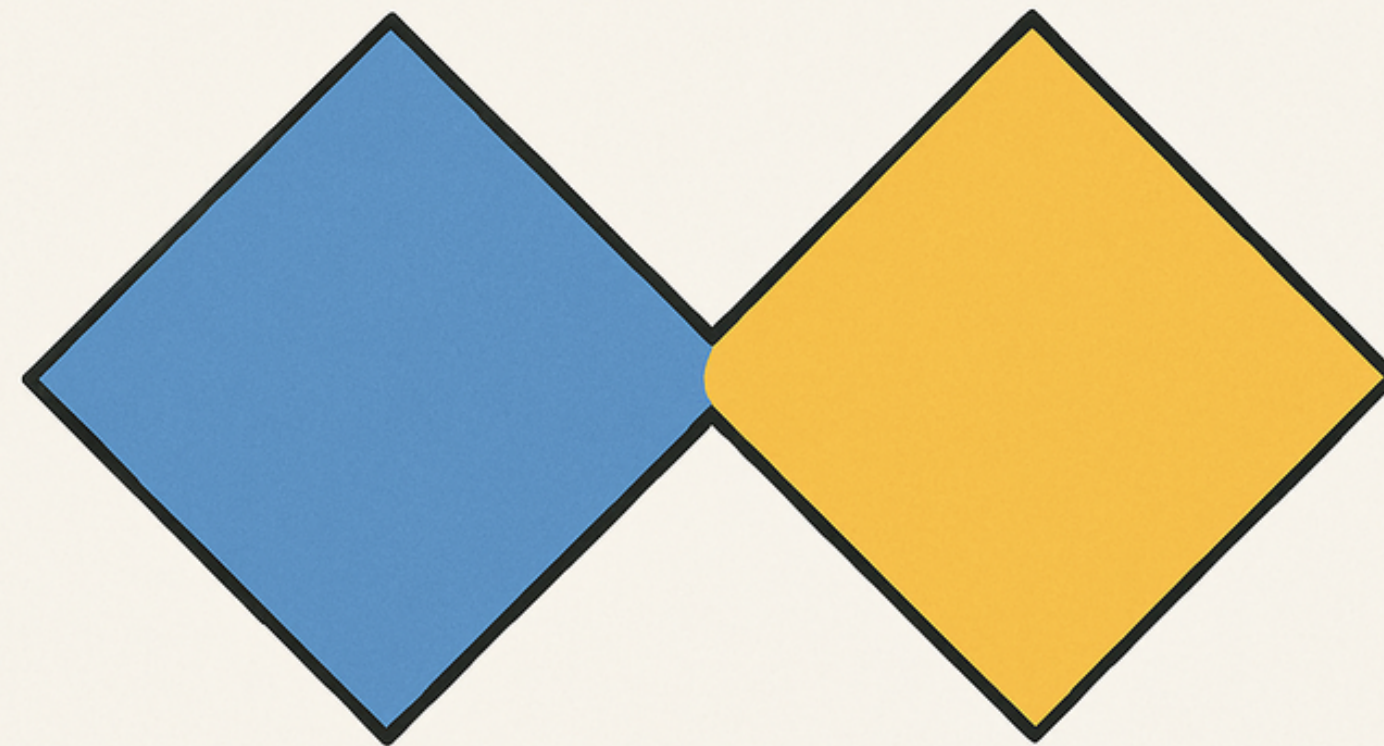
- Will im Marktforschungsbereich etwas "bewirken"
- Will gleichzeitig finanziell abgesichert sein



**WIE machen
wir Life Design ?**

Der Prozess des Life Design

**Diamond 1:
Entdecken
des Problem-/
Ressourcenraums**



**Diamond 2:
Erkunden des
Lösungsraums**

Der Life Design Prozess

Ankommen

Erkunden

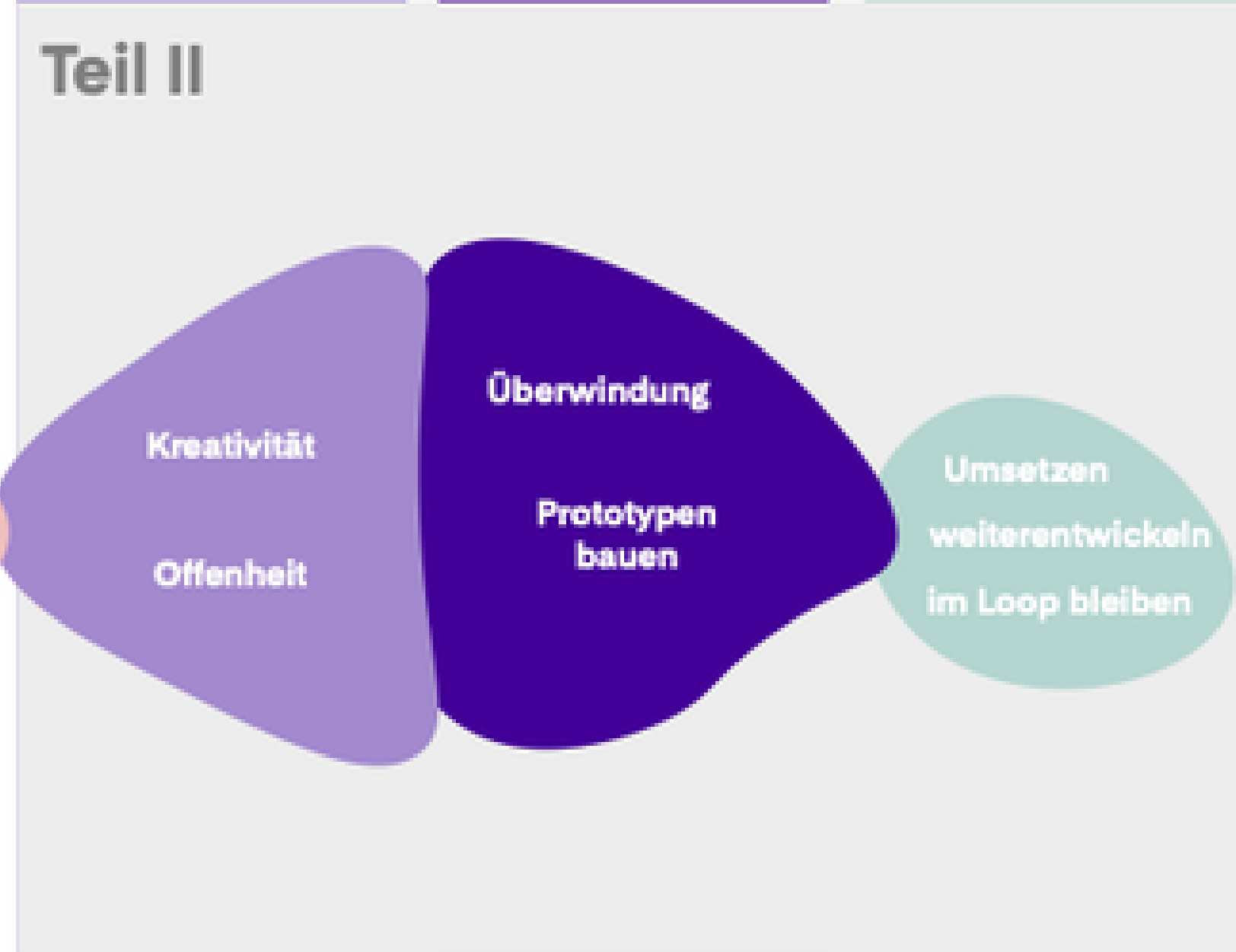
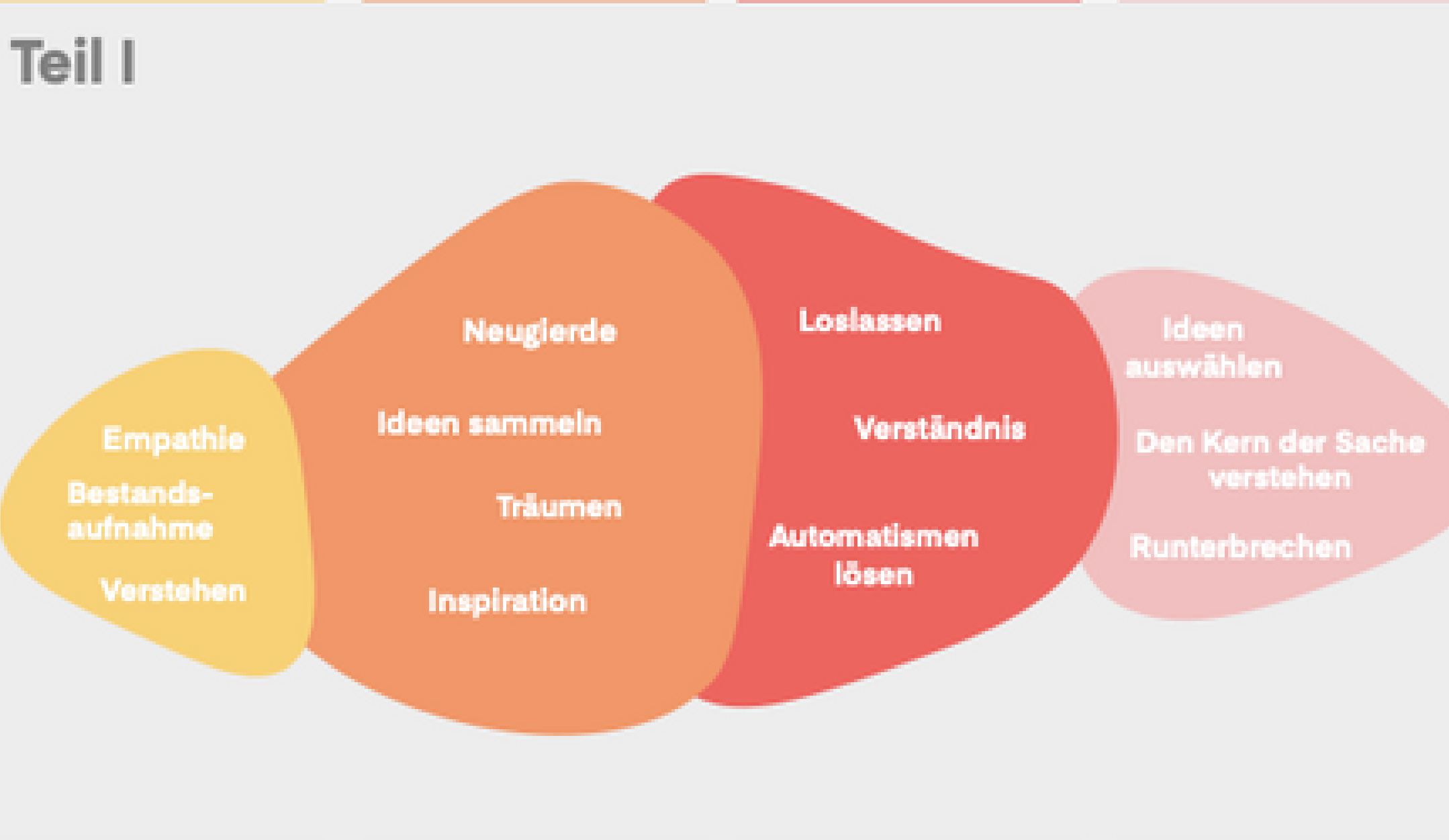
Knoten lösen

Fokussieren

Mich erfinden

Experimentieren

Dran bleiben



Wo stehe ich?

Was macht mich aus?

Mit Hindernissen umgehen

Wie lautet meine Frage?

Was ist möglich?

Vom Wollen zum Tun

Meinen Plan erneuern

Reframing – Glaubenssätze und Karrieremythen



Karrierewege sind linear: Karrieren verlaufen selten geradlinig. Umwege, Branchenwechsel und unterschiedliche Erfahrungen sind oft Teil des Weges.

Fehler sind schlecht für die Karriere: Fehler bieten wertvolle Lernchancen und können zu persönlichem Wachstum und beruflicher Verbesserung führen.

Ein Hochschulabschluss garantiert Erfolg: Ein Abschluss kann den Einstieg erleichtern, aber langfristiger Erfolg hängt von Fähigkeiten, Netzwerken und kontinuierlichem Lernen und Anpassen ab.

Du musst brennen für das was du machst! Engagement und Neugier sind viel wichtigere Prädiktoren für die eigene Zufriedenheit.

Es gibt nur den einen richtigen Weg für mich! Nein! Es gibt viele Wege, die man einschlagen kann und die zufrieden machen können.

Sei die beste Version deiner selbst! Es gibt mehrere Versionen deiner Selbst und man kann sich immer wieder für eine neue Version entscheiden

Odyssee Plans

David Brooks (New-York-Times, 2007) Die Odyssey-Years: Jahre der Wanderschaft und des Aufbruchs, die zwischen 18-35 auftreten.

- Wenn Sie mit nichts planen, bekommen Sie auch nichts.
- Plans are nothing; planning is everything. (D. Eisenhower)
- Kein Plan übersteht den ersten Kontakt mit der Realität.



Odyssee Plans

- Plan A: Erfolgreich weiter wie gehabt. Was passiert?
- Plans B: Etwas hat sich verändert, Plan A funktioniert nicht mehr. Was machst du dann?
- Plan C: Go wild - Geld und Ansehen spielen keine Rolle, niemand lacht dich aus. Was würdest du dann machen?
- Ziel ≠ Umsetzung
- Herausfinden: Was fällt mir auf? Was lerne ich daraus?



Prototypen Beispiele für Lehre und Beratung

- Skizzen und Storyboards: Visualisierungen, wie ein neues Beratungs-/Lehrformat oder ein digitales Tool funktionieren könnte, etwa als gezeichnetes Szenario oder Comic
- Textbeschreibung neuer Konzepte
- Physische Modelle: Einfache Modelle aus Papier, Karton oder Lego, um neue Lernräume, Arbeitsplätze oder Beratungsprozesse zu veranschaulichen
- Rollenspiele: Simulation von Beratungsgesprächen oder Lehrsituationen, um Abläufe und Interaktionen zu testen und zu verbessern
- Interviews mit Studierenden oder anderen Lehrenden/Beratenden zu deren Angeboten
- Experience Prototyping: Erproben neuer Lern- oder Beratungsangebote in der Praxis





Das Life Design Lab

Das Life Design Lab der Goethe Uni

Studierenden Angebote:

- 1-wöchiger Online-(Hybrid)-Workshop “Design your life”
- 2-tägiger Präsenz Workshop “Life Design Atelier”
- Bei Bedarf Vertiefung oder Anwendung in der Einzelberatung in der PBS
- Englischsprachiges Online-Programm für internationale Studierende:
“Navigate your future”

Multiplikator*innen Programm für Lehrende und Beratende: Life Design Coach -
Studierende begleiten und inspirieren

Zukunft gestalten statt Symptome verwalten – Life Design in Beratung & Therapie

Life Design Coach: Studierende begleiten und inspirieren - 2,5 Tage Präsenz
Workshop für Lehrende und Beratende der Goethe Uni mit individueller
Transferarbeitsphase

- **Warum?**
- Weil Lehrende und Beratende häufig erste Ansprechpersonen zu Fragen der Lebens-, Studien- & Karriereplanung sind
- Weil auf gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Ebene permanent Transformationsprozesse notwendig ablaufen & organisationale Strukturen kundenorientiert angepasst werden müssen

Memberspot
Vorschau

Ansicht:
☒ Alles
☐ Mitglieder
Deine Mitglieder sehen diesen Banner nicht


Meine Trainings


Home > Design your life - Die Kunst..

Glück entsteht

Design your life - Die Kunst sich neu zu er:finden

Hallo und Herzlich Willkommen!

Inhalt

Klassische Karriere- und Lebensplanung stößt in einer Welt, die geprägt ist von schnellem Wandel und immer mehr Möglichkeiten, an ihre Grenzen. Es ist nie zu spät, Dein neues Leben zu beginnen - werde zum*r Lebensgestalter*in.

Viel Freude!



Fortschritt

0 von 29 Lektionen abgeschlossen

Kapitel

Zoom Austausch

Re:Start Ein typischer Design-your-life-Tag

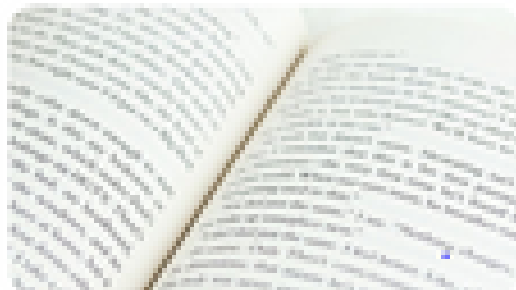
Herzlich Willkommen zu Tag 5 deiner Life Design Woche!

Heute geht es darum verschiedene Ideen, die du von Dir und Deinem zukünftigen Leben hast Raum zu geben. Im Life-Design wollen wir wissen, welche Wünsche und Identitäten in uns stecken und diesen auf den Grund gehen.



Worum geht es heute? (Sonja)

Mich erfinden - Was ist möglich? Heute geht es darum verschiedene Ideen, die du von Dir und Deinem zukünftigen Leben hast Raum zu geben. ✓



Deine Zukunftspläne

Gestalte jetzt deine verschiedenen Leben



Meditation: Raum für Neues schaffen

(optional)

1 von 29 Lektionen abgeschlossen

Zoom Austausch

mit Kursteilnehmer*innen

Montag: 20.00 - 20.30

Mittwoch: 20.00 - 20.30

Sonntag: 20.00 - 20.30

[Zum Live-Call](#)



Beispiele aus dem Workbook

Tag 5: Mich erfinden Was ist möglich?

Heute geht es darum verschiedene Ideen, die du von Dir und Deinem zukünftigen Leben hast Raum zu geben. Die meisten Menschen antworten auf die Frage wie viele Lebensentwürfe sie gerne verwirklichen würden 3-4. So zum Beispiel das Leben als erfolgreiche*r Journalist*in, das Leben als Surflehrer*in in Costa Rica, als Familienmensch im Home-Office oder als Permakulturgärtner*in mit eigener Weinproduktion. Im Life-Design wollen wir wissen, welche Wünsche und Identitäten in uns stecken und diesen auf den Grund gehen. Nutze daher die Gelegenheit Deinen verschiedenen Leben Raum zu geben. Das geht wie folgt:

ZUKUNFTSPÄNE

Beschreibe Deine nächsten fünf Jahre in drei jeweils unterschiedlichen Lebensentwürfen. Nimm neben beruflichen auch persönliche und private Ereignisse in Deine Pläne mit auf. Wo lebst du? Bist Du in einer Partnerschaft? Arbeitest du Vollzeit? Hast du Kinder? Reist du auf einem Segelschiff als Klimaktivist*in um die Welt? Versuche drei wirklich unterschiedliche Ideen zu kreieren! (Dabei musst du dich jedoch nicht verrenken, wenn du dir bspw. eine Zukunft ohne Kinder nicht vorstellen kannst, ist das völlig okay. Es dürfen auch Elemente gleich sein, wenn sie dir am Herzen liegen.)

Entwickle deine drei Lebensentwürfe folgendermaßen:

Leben Nr. 1

Dein erster Plan dreht sich um das, was Du bereits im Sinn hast – Dein aktuelles Leben geht so weiter, wie Du es Dir momentan vorstellst.

Leben Nr. 2

In Deinem zweiten Plan existiert der Job/ das Studium/ die Variante aus Leben 1 nicht mehr. Kann passieren... Also was machst Du dann?

Leben Nr. 3

Go wild. Die Sache, die Du machst oder das Leben, das Du führst, wenn niemand darüber lacht und Geld oder Image kein Rollen spielen.

Übung 5.1

Auf den nächsten Seiten findest du drei Vorlagen für deine Zukunftspläne mit einer graphischen Zeitliste. Fülle die Pläne aus. Schreibe, zeichne, gestalte deine drei Lebensentwürfe.

Gib jedem Plan einen aussagekräftigen Titel und markiere jeweils auf dem nebenstehenden Barometer:

- Wie viele Ressourcen hast du für diesen Plan (Beispiel: Muss der Permakulturgarten noch gefunden und gekauft werden oder hast Du bereits eine Connection über Freund*innen mit Brachfläche?). sprich wie leicht ist der Plan umzusetzen?
- Wie wohl fühlst du dich mit dem Plan?
- Wie wohl fühlst du dich, dass es so kommen wird und der Plan umsetzbar ist?

Tag 6: Experimentieren Vom Wollen zum Tun

Gestern hast du dir Fragen am Ende von jedem deiner Zukunftspläne eine Frage überlegt. Heute wollen wir diese Fragen nutzen um mit dir vom Wollen zum Tun zu kommen, indem du Experimente machst.

Aber was genau meinen wir eigentlich mit Experimenten:

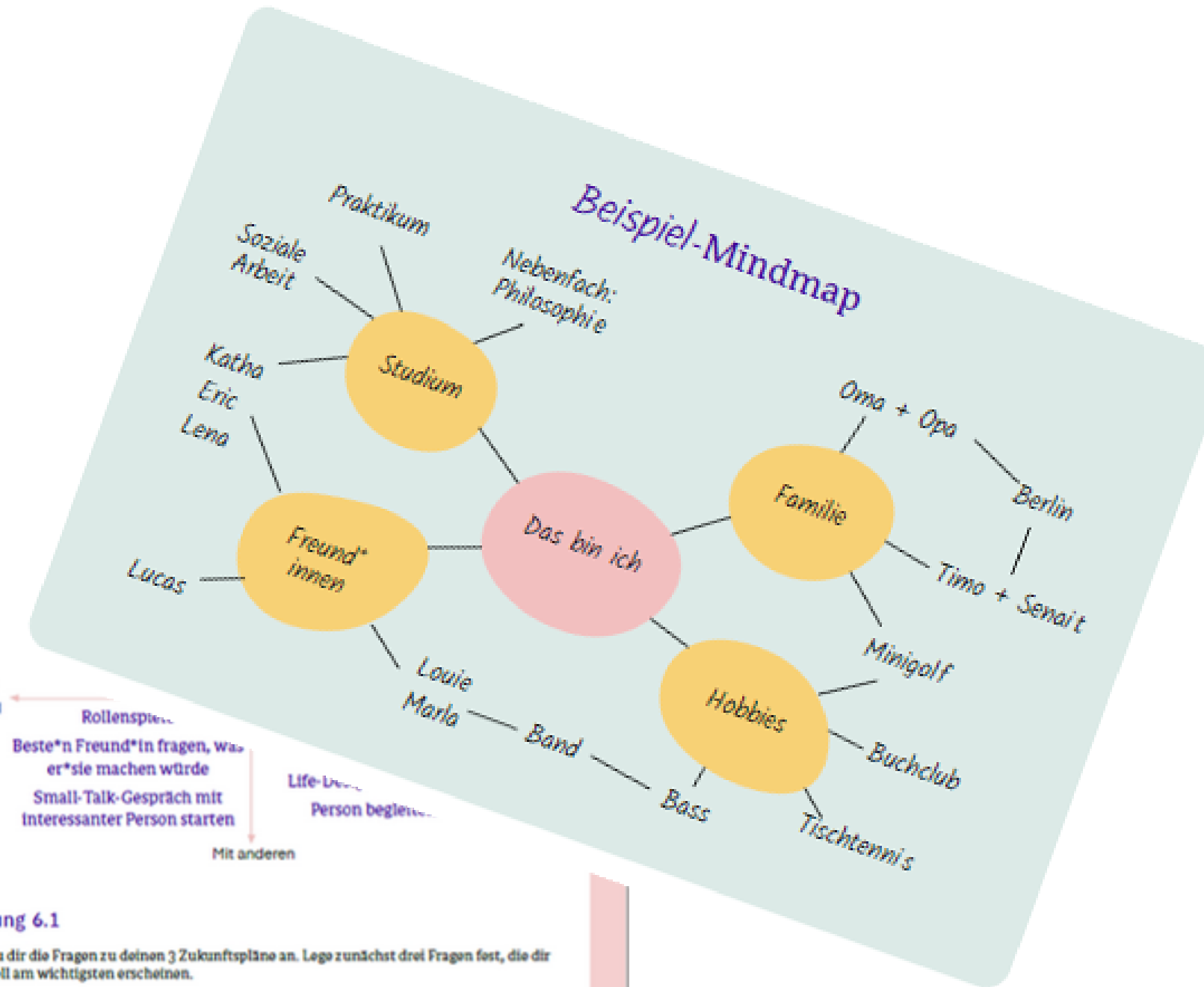
Bei Life Design Experimenten geht es darum zu checken, ob ein Zukunftsplan etwas für dich sein könnte, ohne gleich die Erfahrung selbst zu machen, da diese sehr aufwendig/ teuer/ langwierig sein kann. Wenn du zum Beispiel wissen willst, wie es wäre, als Anwalt zu arbeiten, wäre es sehr aufwendig erstmal die gesamte Jurakarriere auf dich nehmen zu müssen, um dann zu wissen, ob du dir dieses Arbeitsfeld für dich überhaupt vorstellen kannst. Als Life-Designer*in machst du stattdessen Experimente in denen du nach deinen Möglichkeiten in bestimmte Bereiche her reinschnupperst.

Hierbei unterscheidest du zwei Arten von Experimenten: 1. Gespräche und 2. Erfahrungen.

Beispiele für Experimente

Angenommen du möchtest wissen, ob „Industriekletter*in“ etwas für dich sein könnte. Als Experiment könntest du z.B. mit jemandem sprechen, der diesen Beruf ausübt, um dadurch mehr darüber zu erfahren und dabei zu spüren, ob diese Idee tatsächlich zu dir passt. Oder du könntest einen Ausflug in den Kletternwald planen – gern auch mit Freund*innen. Auch diese Erfahrung könnte dich bzgl. deines Planes bereichern, weil du so erleben würdest, ob das Klettern in großen Höhen etwas für dich ist. Oder du machst eine Schreibleichecherche zu dem Thema und findest heraus, wie man diesen Beruf lernen kann und wer mögliche Arbeitgeber*innen sind. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt.

Weitere möglich Experimente können Rollenspiele, Beobachtung, Praktika, ehrenamtliche Arbeit oder das Begleiten einer Person, die z.B. etwas macht, das sie interessiert, sein. In der nächsten Grafik siehst du verschiedene Experimente aufgeschlüsselt danach, ob sie alleine oder mit anderen und spontan oder später / längerfristig durchführbar sind.



Übung 6.1

Schau dir die Fragen zu deinen 3 Zukunftspläne an. Lege zunächst drei Fragen fest, die dir aktuell am wichtigsten erscheinen.

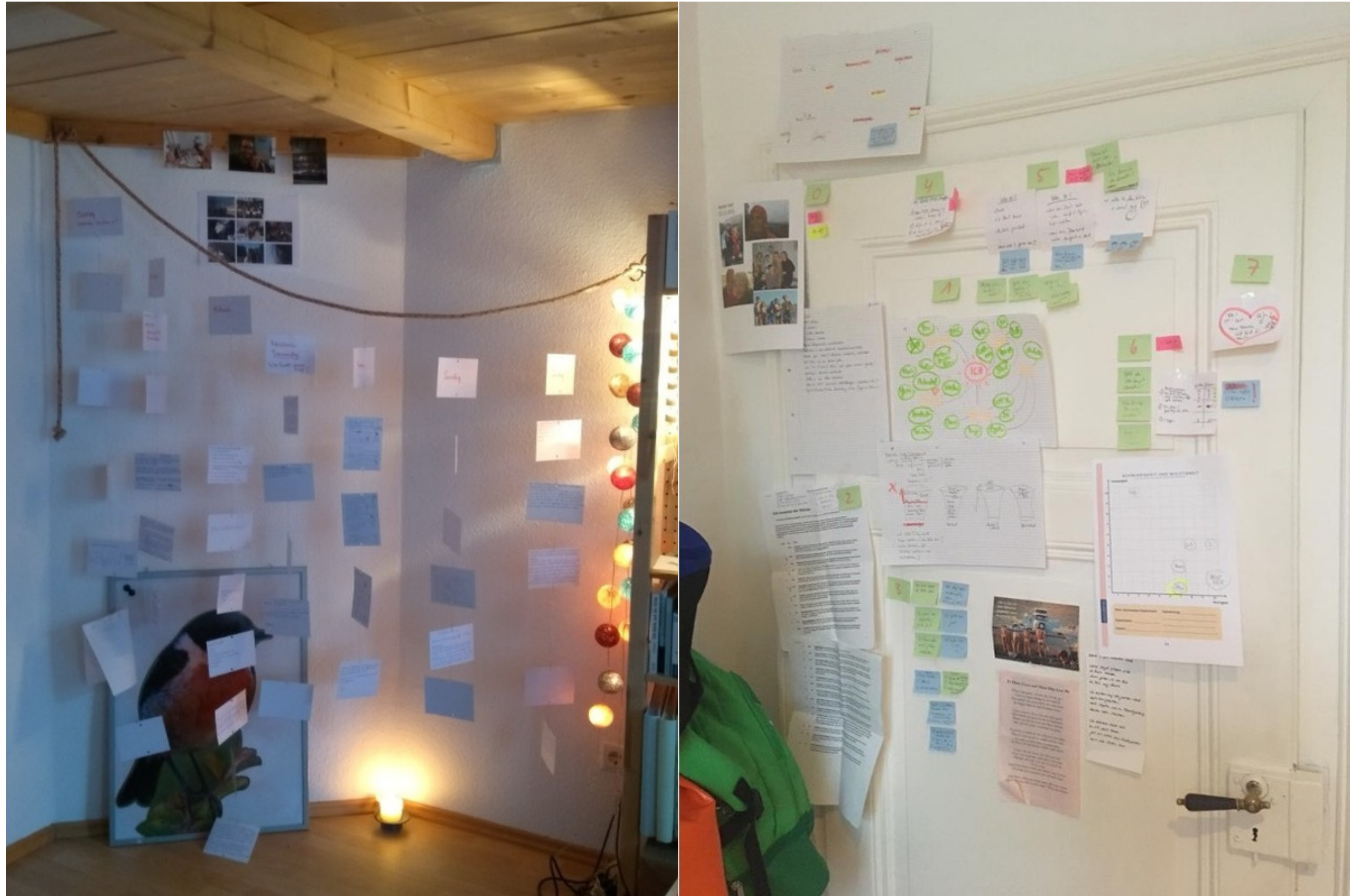
1. _____
2. _____
3. _____

Übung 6.2

Überlege dir ein Element aus einer oder mehreren dieser Fragen, das dich neugierig macht, über das du mehr wissen willst. Setze dafür das Element in die folgende Frage ein:

“Auf welche Art und Weise kann ich der Erfahrung
näher kommen?”

Den Workspace gestalten





Das Präsenztreffen des Onlinekurses: Sozialer Austausch, Auswertung und...



Life Design Atelier: Gemeinsam Ideen generieren







Wirkfaktoren & Ergebnisse

Life Design ist mehr als nur Planen!

Life-Planner

- reagiert
- reflektiert und handelt
- vermeidet Fehler
- Fragt als erstes „Wie?“
- optimiert
- Erfüllt (fremde) Erwartungen
- Analysiert die Welt
- Bewegt sich innerhalb von Grenzen
- Traumjob als Ziel
- Sieht Probleme
- Solo Projekt



Life-Designer

- agiert
- handelt und reflektiert
- wird durch Fehler immer besser
- Fragt als erstes „Warum?“
- innoviert
- Erfüllt die eigenen Bedürfnisse
- Beobachtet die Welt
- verschiebt oder überwindet Grenzen
- Traumjob als Zustand
- sieht Herausforderungen
- Teamsport

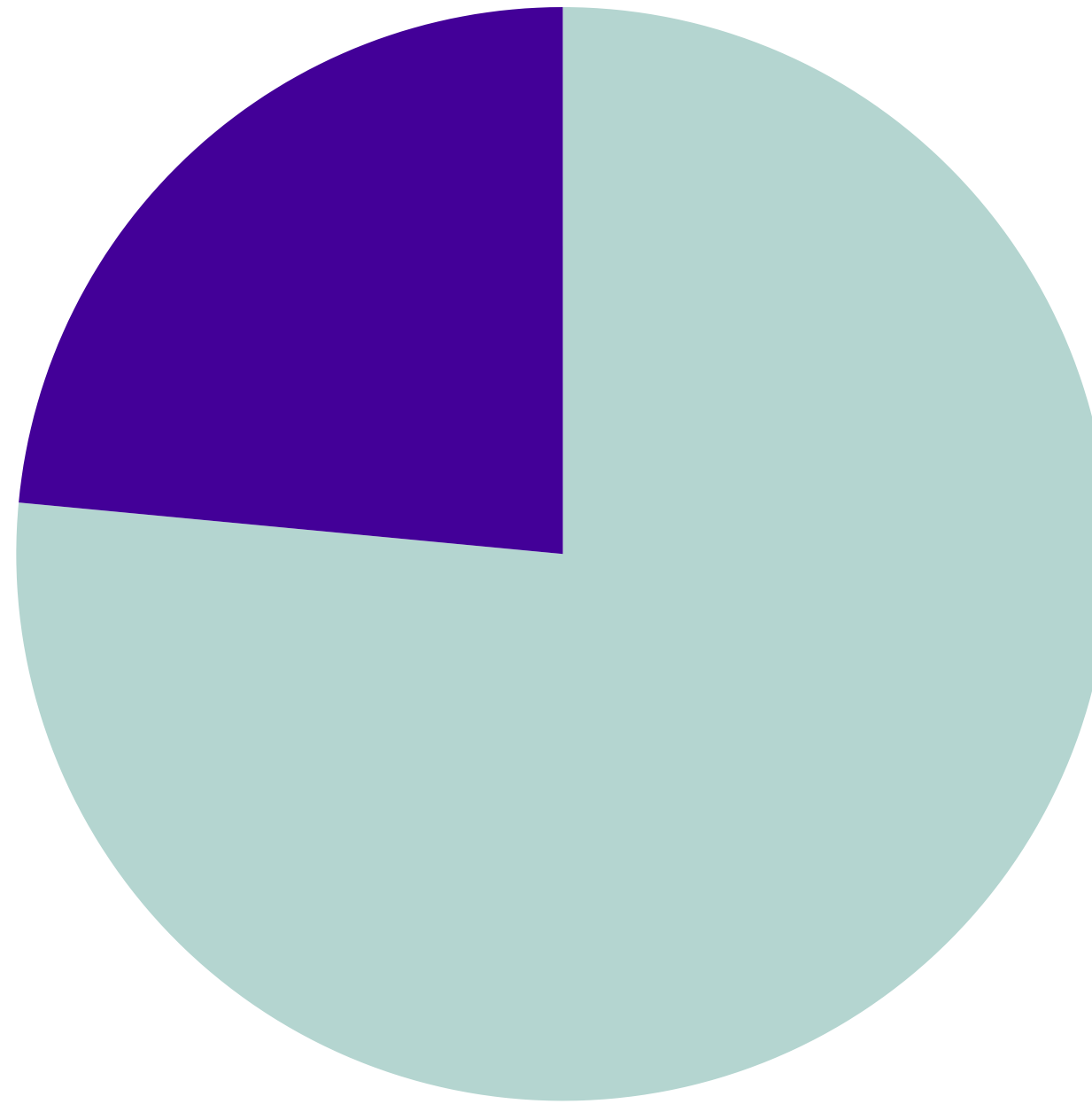




Feedback aus unseren Kursen

Der Kurs hat mir bei der Gestaltung meines Studiums geholfen

23.5%



Der Kurs gibt mir Orientierung in Hinblick auf meine Zukunft

76.5%

Ergebnis der Vor- und Nachbefragung (Lifedesign Ateliers – 2 tätiger Kurs, n=37)

Items	Zunahme/Abnahme in %
„Ich bin mir meiner Stärken bewusst“	+22.8%
„Ich bin mir klar über meine zukünftigen beruflichen Schritte/Ziele“	+29.5 %
„Ich habe mein Leben selbst in der Hand“	+ 21.5 %
„Meine Pläne werden oft vom Schicksal durchkreuzt“	-14.6 %
„Wie stark ist deine Zukunftsangst?“	-36.7 %

Stimmen zum Kurs

Es war eine gute Woche, um herauszufinden, wo ich stehe und wo Probleme liegen, die ich vorher noch nicht greifen konnte. Es war toll, mit anderen Menschen daran parallel zu arbeiten und gleichzeitig auch mit ihnen zusammenzuarbeiten.

Der Kurs hat mir geholfen, mein Leben zu überdenken. Er hat mich auch dazu gebracht, anzunehmen, dass es okay ist, den vorgezeichneten Lebensweg zu verlassen, wenn dieser einen nicht glücklich macht.

Es hat geholfen, noch einmal über das eigene Leben zu reflektieren und seine Ziele neu zu formulieren.

Es hat geholfen, noch einmal über das eigene Leben zu reflektieren und seine Ziele neu zu formulieren.

Mir hat der Kurs geholfen meinen Standpunkt zu erkennen, mal einen Schritt zurückzugehen, meine Stärken und Schwächen aufzuzeigen und zu erkennen, was mir in meinem Leben fehlt und was ich erreichen möchte.

Der Kurs hat mir geholfen, meine Bedürfnisse klarer zu formulieren.

Man lernt viel über sich selbst und sieht, wo der Schuh eigentlich drückt.

Erfolgsfaktoren und Learnings von Life Design in der eigenen Beratung

- Life Design wird bei der Bewältigung von kritischen Touchpoints (v.a. Ein- und Ausgangsphase) individuell als sehr hilfreich erlebt
- Aufhängung im psychotherapeutischen Kontext schwierig - schafft Defizitorientierung und Reaktanz, also das Gegenteil von dem was wir wollen
- Implementierung ins Curriculum führt zu besserer Annahme (z.B. Schlüsselkompetenzen, Career Service)
- Ansatz hilft Lehrenden und Berater*innen die eigene Rolle neu zu verstehen
- Life-Design vernetzt Lehrende und Beratende und schafft ein Momentum der Veränderung des universitären Bildungssystems

Literaturverzeichnis

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Oettingen, G. (2016). Pragmatic Prospection: How and Why People Think about the Future. *Review of General Psychology*, 20(1), 3-16. <https://doi.org/10.1037/gpr0000060>

Baumeister, R. F., Hofmann, W., & Vohs, K. D. (2015). Everyday thoughts about the past, present, and future: An experience sampling study of mental time travel. Manuscript under review.

Baumeister, R. F., Hofmann, W., Summerville, A., Reiss, P. T., & Vohs, K. D. (2020). Everyday thoughts in time: Experience sampling studies of mental time travel. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(12), 1631-1648.

Bresciani, S., & Kernbach, S. (2019, July). Visual interventions for career and life-design: An exploratory experimental study. In 2019 23rd International Conference Information Visualisation (IV) (pp. 318-322). IEEE.

Bresciani, S., & Kernbach, S. (2020). A design thinking approach for designing careers: finding authenticity and increasing self-efficacy. In *Academy of Management Proceedings* (Vol. 2020, No. 1, p. 19884). Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.

Burnett, W., & Evans, D. J. (2016). *Designing your life: How to build a well-lived, joyful life*. Knopf Publishers.

Butler, H. (2018, June). Design your life: Empirical evidence report. Presentation at the Stanford University Program on Designing Your Life, Stanford, CA.

Kelley, D., & Kelley, T. (2013). *Creative confidence: Unleashing the creative potential within us all*. Crown

Literaturverzeichnis

Kernbach, S. (2019, July). Visual Thinking in Life Design: A conceptual framework of visual tools and templates. In 2019 23rd International conference information visualisation (IV) (pp. 329-334). IEEE.

Kernbach, S., Life Design (2020): Mit Design Thinking, Positiver Psychologie und Life Loops mehr von sich in das Leben bringen. Schäfer-Poeschel.

MacLeod, A. K. (2016). Prospection, well-being and memory. *Memory Studies*, 9(3), 266-274.

Mark L. Savickas, M.L., Nota, L: Rossier, J. et. al. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, Vol. 75, pp. 239-250.

Nota, L., & Rossier, J. (Eds.) (2015). *Handbook of life design: From practice to theory and from theory to practice*. Hogrefe Publishing.

Nurra, C., & Oyserman, D. (2018). From future self to current action: An identity-based motivation perspective. *Self and identity*, 17(3), 343-364.

Schäfer, A. (2024). Was mich geprägt hat - Wo ich stehe - Wo ich hinwill. *Psychologie Heute Compact*, (79), 80-87.

Kontakt:

Re: Start



Gerhard Hellmeister: gerhard@worklife-design.de

<https://www.uni-frankfurt.de/restart>