

Life Design

Mit Design Thinking, Positiver Psychologie und Life
Loops mehr von sich in das eigene Leben bringen

Prof. Dr. Sebastian Kernbach

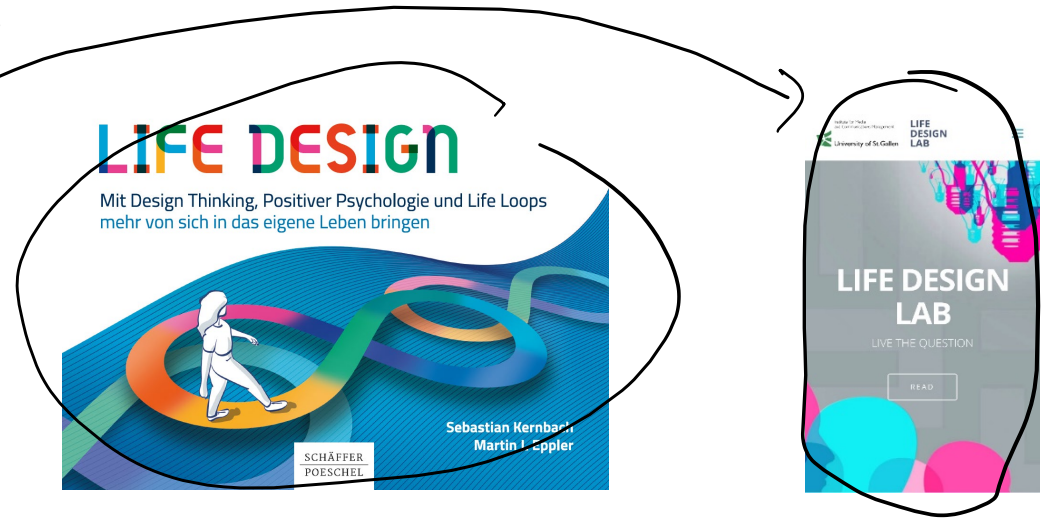
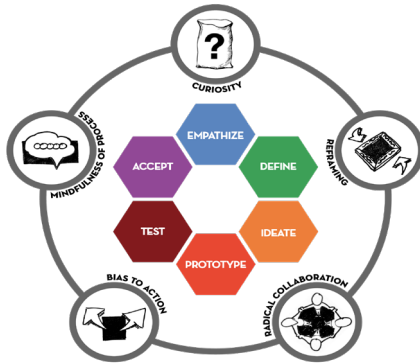
University of St. Gallen
African Doctoral Academy
Stanford University

www.lifedesignlab.ch



Die Anwendung der Innovationsmethode Design Thinking auf die eigene Karriere, das eigene Leben, um Veränderungen nachhaltig in das Leben zu integrieren

SNF 2018



Startpunkt

Design Your Life began an der Stanford University, um Studierenden zu helfen eine erfüllende Karriere und Zukunft zu gestalten, der Kurs wurde schnell zum beliebtesten Kurs der Uni.

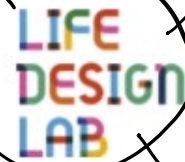
Weiterentwicklung und Ausweitung

Prof. Dr. Sebastian Kernbach wurde in Stanford in "Design Your Life" ausgebildet, hat das Life Design Lab in der Schweiz an der Universität St. Gallen gegründet und den Ansatz weiterentwickelt und auf neue Bereiche übertragen, wie z.B. "Design Your Retirement" oder "Design Your Home Office" er arbeitet u.a. mit Organisationen wie den Vereinten Nationen, Nike, Deloitte zusammen. Das Life Design Buch ist im Oktober 2020 erschienen: www.LifeDesignLab.ch.

Life Design Lab: Aktivitäten

Kurse & Formate

- Life Design (Design Your Life)
- Design Your (Academic) Future
- Design Your Future – Creative problem-solving
- Life Design for Kids
- Design Your Home Office
- Design Your Retirement



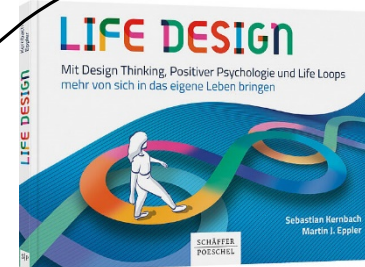
Kollaboration mit Organisationen



- Anxiety & Agency
- Emotion Regulation
- Psychological Kapital

- + Knowing-Doing-Gap → Nudging
- Sidepreneurship
- Enablers and barriers
- Prototyping

Forschung & Innovation



Publikationen

Life Design in Organisationen

LIFE DESIGN METHODEN	FUNKTIONEN	ANWENDUNG IN ORGANISATIONEN
„Quadratur des Kreises“ + „Ballon der Träume“	für ein schnelles Integrieren von Wünschen und Visionen in die Karriere	Karriereentwicklung
„Energiekurve“ + „Energiekarte“	für die Förderung der eigenen Produktivität und als Coaching-Tool zur Führung des eigenen Teams	Entwicklung von Führungskräften
„Redesign der morgendlichen Routine“ + „Problembereich und Lösungsbereich“	für die Schulung von Empathie mit dem Gegenüber und gegenüber der Situation	Kreative Problemlösung und agile Haltung
„Me at my best“	für ein wertschätzendes und offenes Umgehen und Kennenlernen untereinander	Diversität und Inklusion
„Design Your Maskottchen“ + „Innere Teamaufstellung“	für das Bewusstmachen von inneren Zwängen und Glaubenssätzen sowie gesündere Gespräche mit sich selbst	Persönliches Wachstum
„Feedback à la Hollywood“	für die Förderung von produktivem Feedback und der Fähigkeit, gutes Feedback zu geben	Neue Formen der Zusammenarbeit
„Life Design Scrumboard“ + „Design Your Space“	zur Gestaltung eines unterstützenden Arbeitsplatzes und eines besseren Überblicks über die Aufgaben	Onboarding von neuen Mitarbeitern
„Charakterstärken und Signaturstärken“ + „Life Design 10-10-10“	um die eigenen Stärken zu kennen und bewusst mit mehr Sinn einzusetzen	Mehr Sinnhaftigkeit für junge Mitarbeiter
„Lassen Sie Ihre Kindheit sprechen“ + „Der beste Job der Welt“	um an bestehende Ressourcen, Interessen und Leidenschaften anzuknüpfen	Outplacement

ETH

SIX

Teamb

Skills

Sum

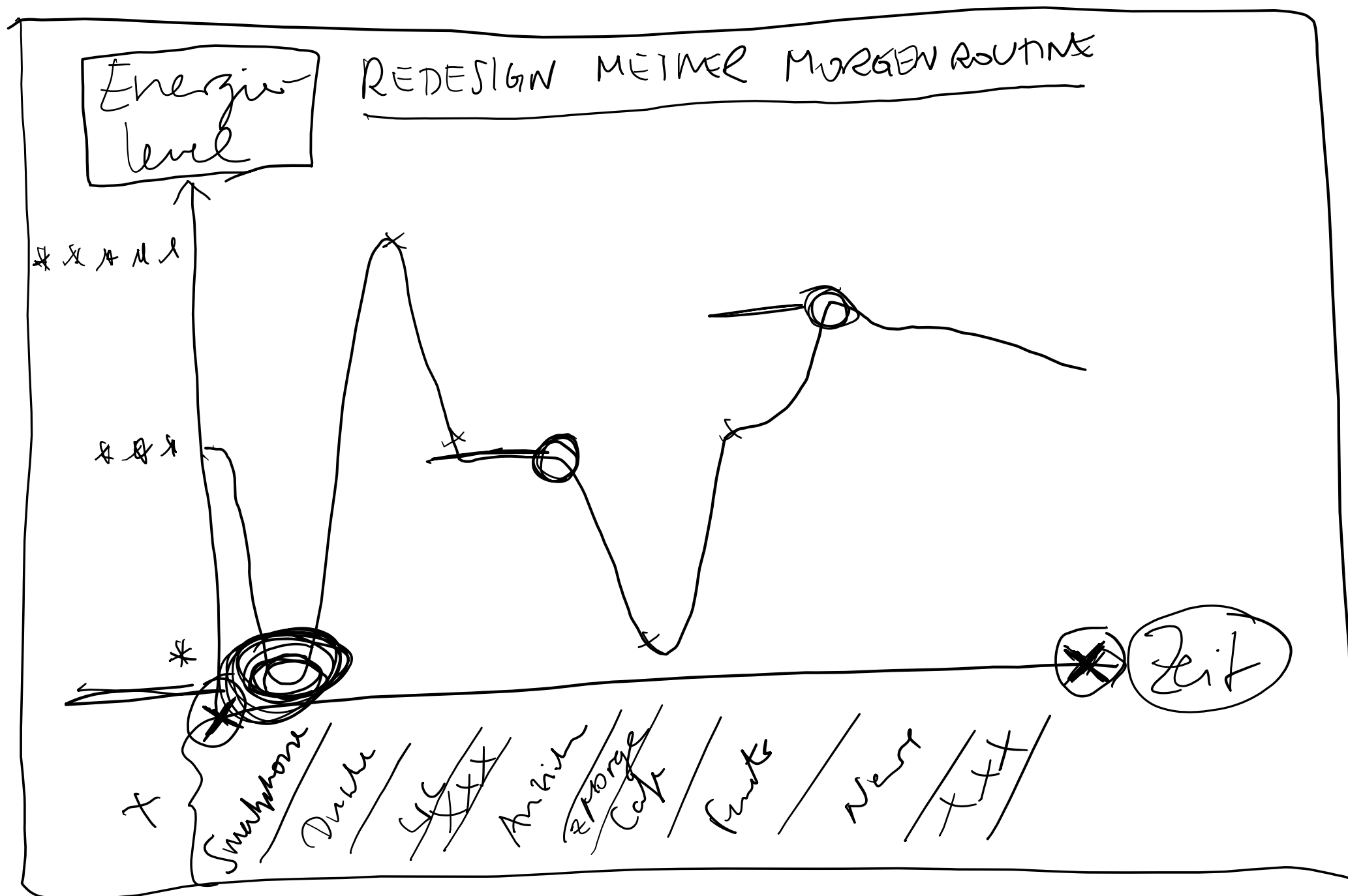
ABBILDUNG 56: LIFE DESIGN METHODEN UND DEREN ANWENDUNG IN ORGANISATIONEN

RESULTS

Mean Differences Between Design Your Life and Control Students



Redesign der Morgenroutine



Redesign eines Aspekts

REDESIGN EINER ASPEKT

Problemformulierung
 Wie könnte ich...?
 Wie könnte ich mit wenig von Andy abdecken lassen?
 Wie könnte ich besser mit Andy umgehen?

Erste Ideen

MACHBAR
 =
 =
 =

ORIGINAL | CRAZY
 =
 =

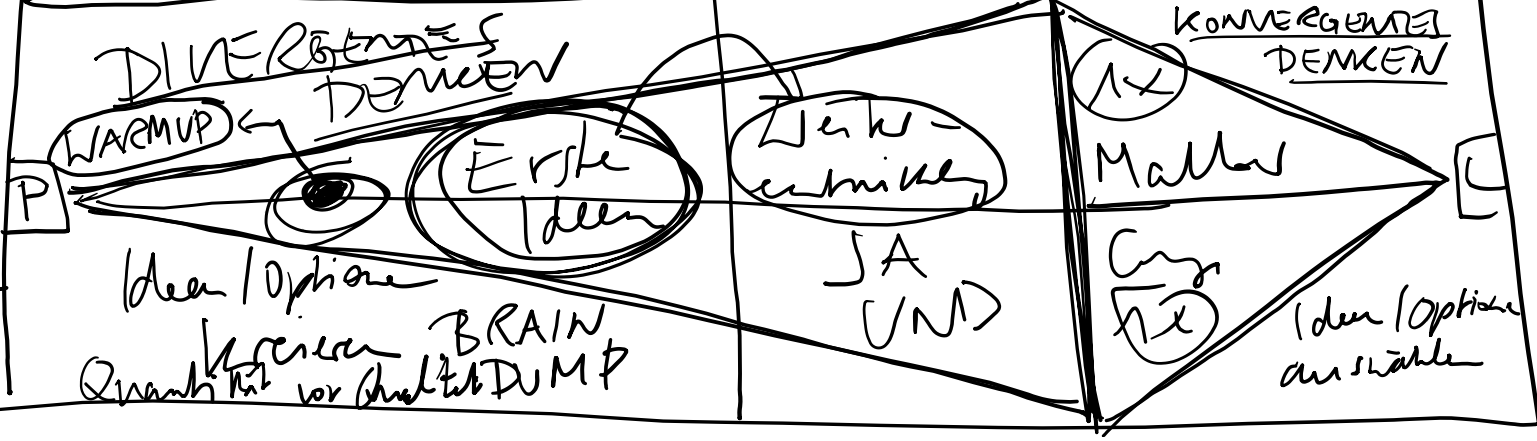
Was für eine Goldmine Rolle spielt...?

Weiterentwicklung + Auswahl

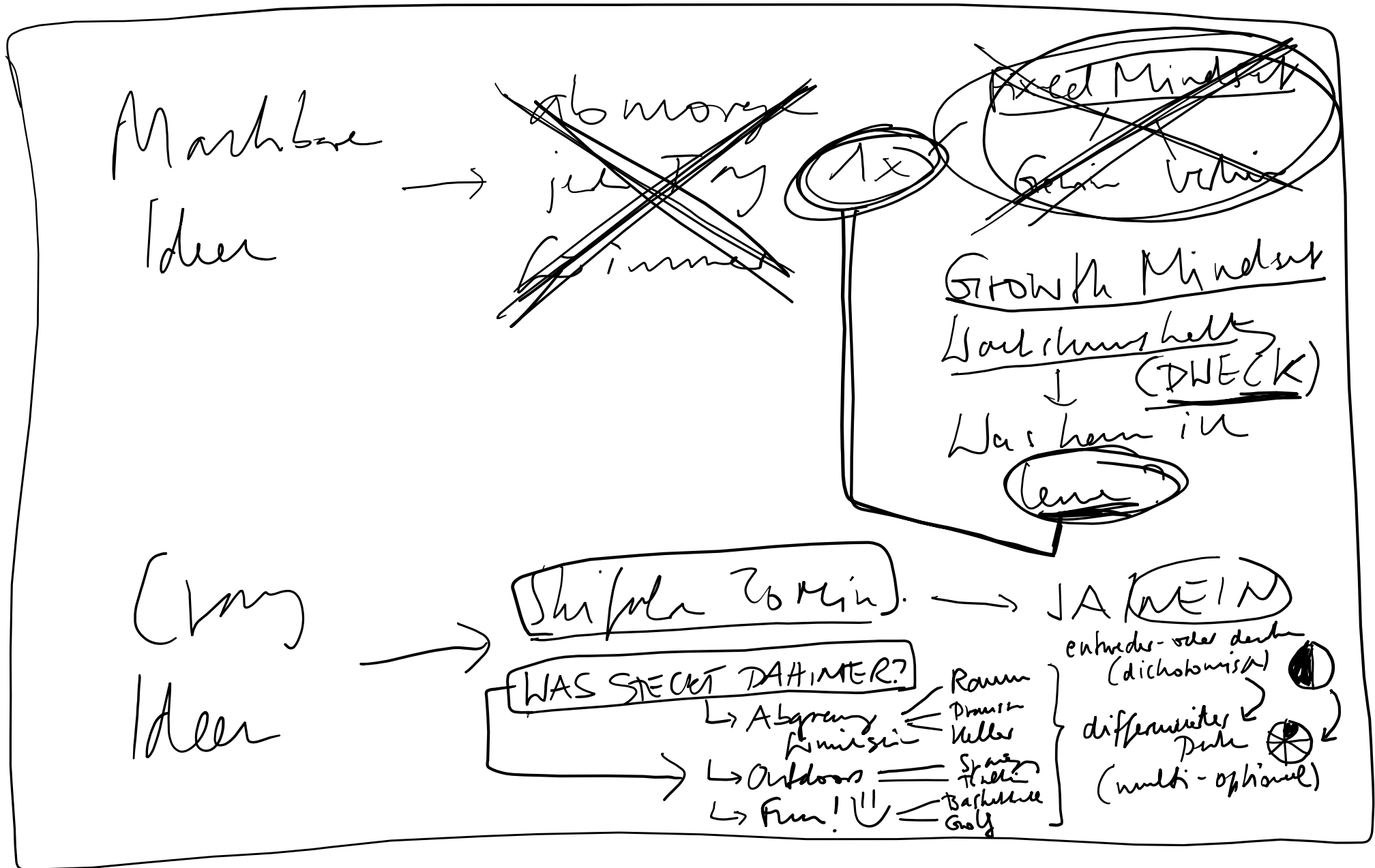
MACHBAR
 JA
 UND

CRAZY
 JA
 UND

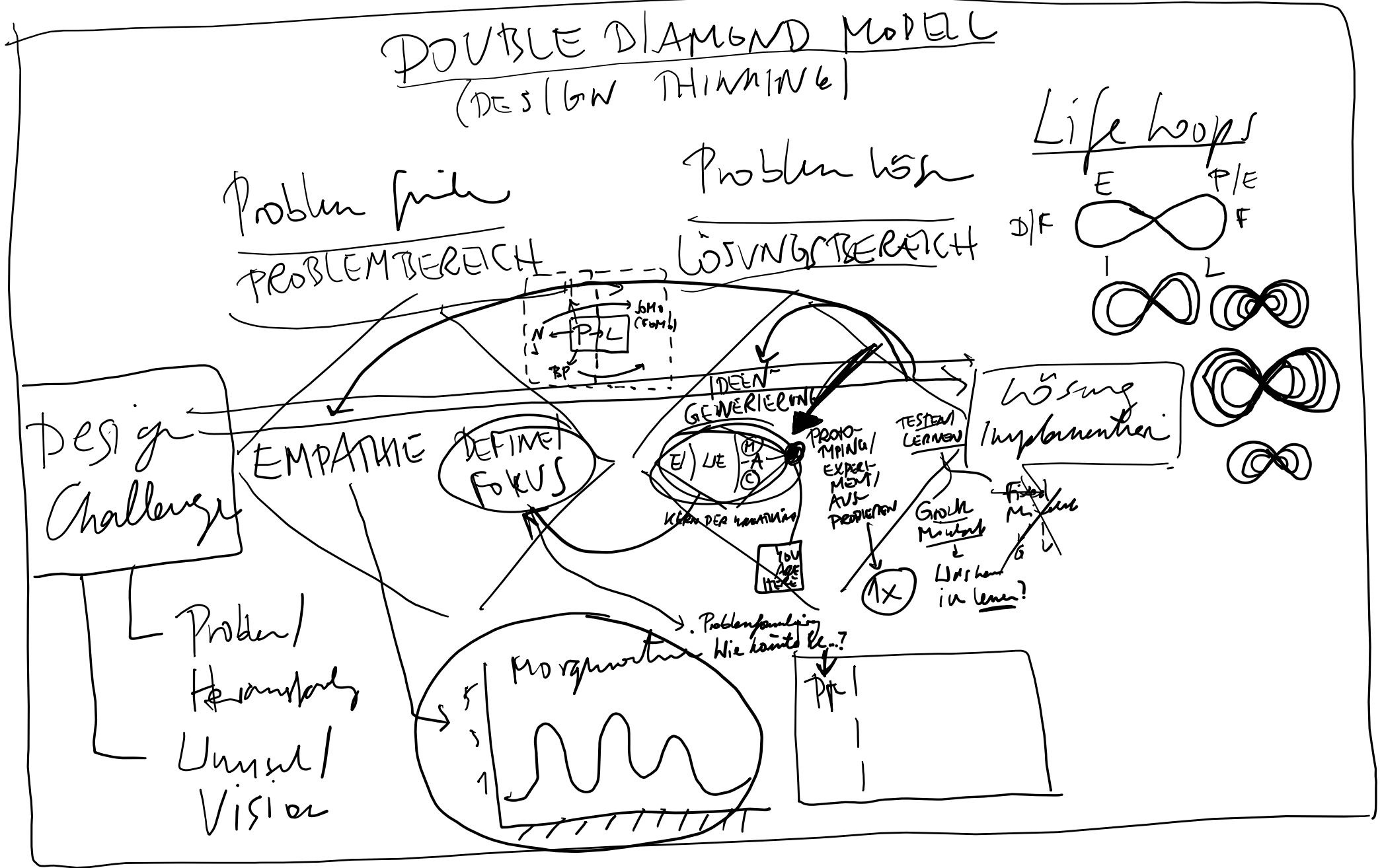
KERN DER KREATIVITÄT



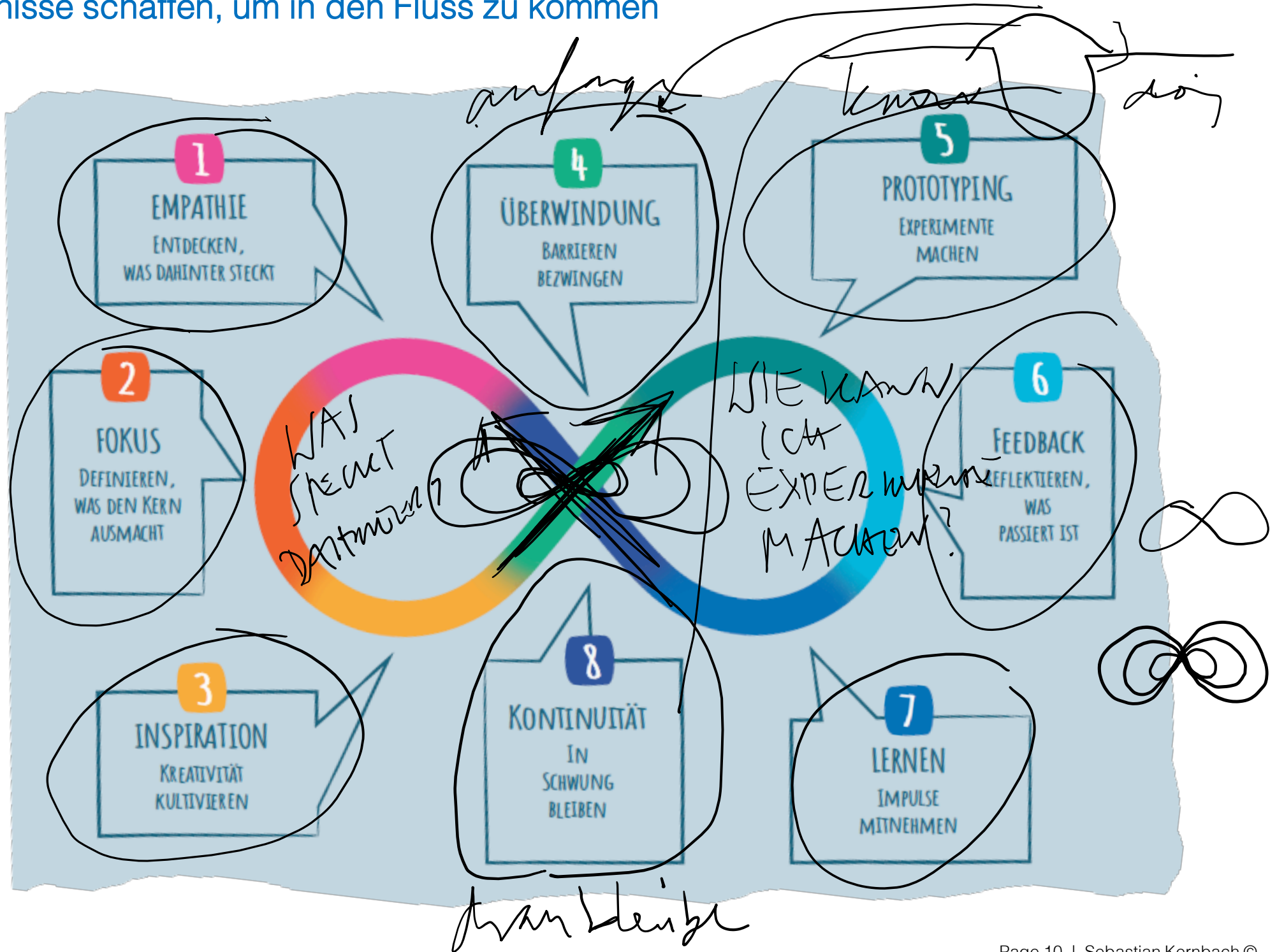
Wie kann ich meine Ideen umsetzen?



Design Thinking Modell – Double Diamond



Life-Loops-Modell: Verstehen, was dahinter steckt und den Kern ausmacht und Lern-Erlebnisse schaffen, um in den Fluss zu kommen



8 Life Design Prinzipien

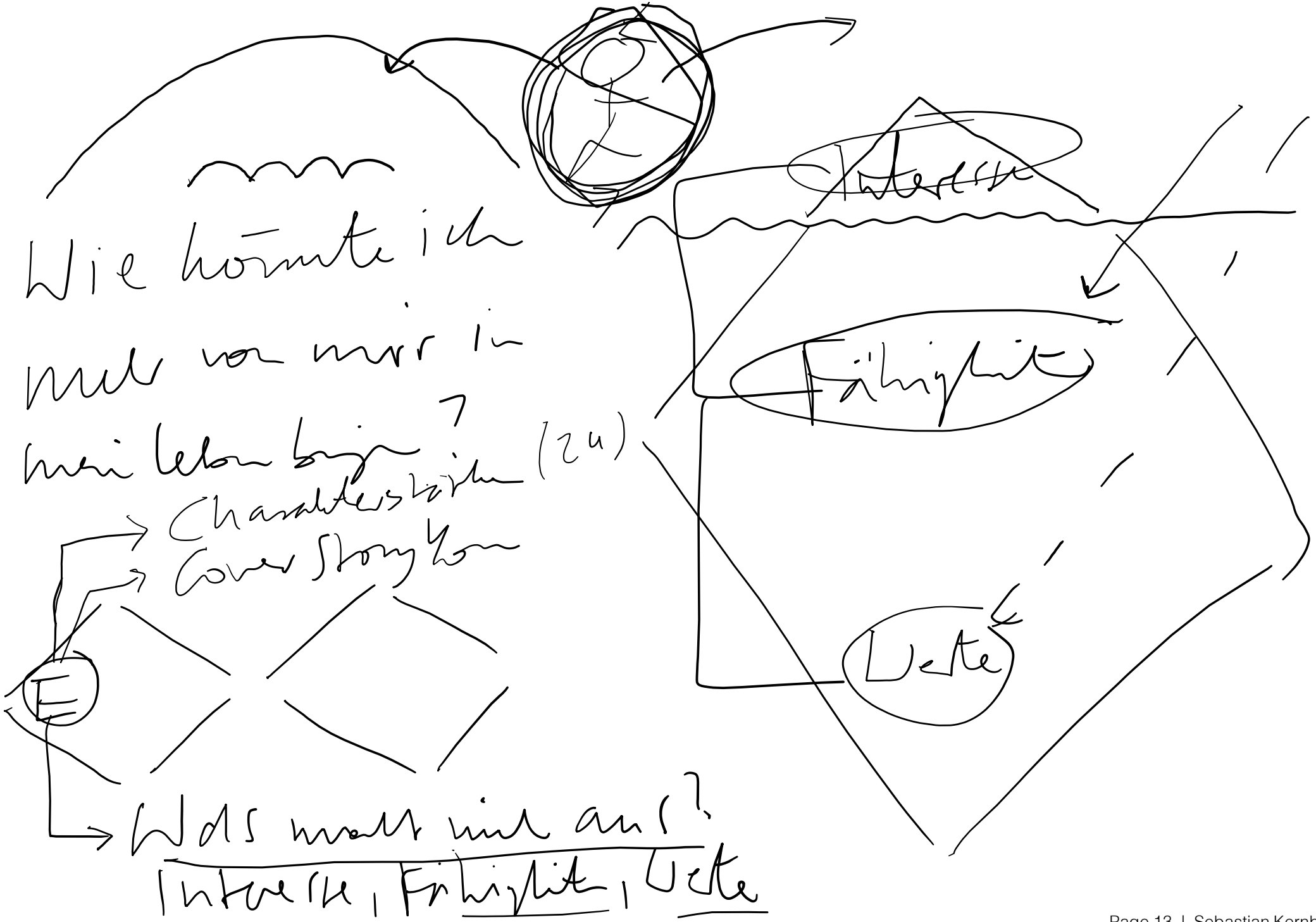
LIFE DESIGN PRINZIPIEN

- ① Dichotomie (entweder-oder) → Differenziert
(multi-optional)
- ② Annahmen (Entscheidungsgrundlage) → Erlebnis + Gespräch
- ③ Heroic-Aspiration → Geringer Risiko
↳ Zeit, Geld, Emotion
- ④ Fixed Mindset $\left\langle \begin{matrix} G \\ V \end{matrix} \right\rangle$ → Growth Mindset
(Learn)
- ⑤ Skepsis → Unerfährtheit +
Neugierde (Erhöhe mir Werte)
- ⑥ Über-denke → Tun (Tat-Orte)
- ⑦ Einmal $\square \rightarrow$ → kontinuierlich ∞
- ⑧ Solo-Projekt → Team-Sport

Life Design Prinzipien

1.		VON SKEPSIS UND KRITIK	ZU	NEUGIERDE UND WERTSCHÄTZUNG		„ERZÄHL MIR MEHR ...“
2.		VON DICHOTOMISCHEM „ENTWEDER-ODER-DENKEN“	ZU	DIFFERENZIERTEM DENKEN		„WAS IST ES GENAU ...?“
3.		VON ANNAHMEN	ZU	ERLEBNISSEN		„WIE KÖNNTEN WIR DAS ERLEBNIS ANTIZIPIEREN?“
4.		VON HEROISCH UND DRASTISCH	ZU	GERINGEM RISIKO (GELD, ZEIT, EMOTIONEN)		„WIE KÖNNEN WIR DAS EXPERIMENT NOCH UMSETZBARER MACHEN?“
5.		VOM DENKEN	ZUM	HANDELN		„WELCHE NEUE REALITÄT MÖCHTE ICH SCHAFFEN?“
6.		VON FIXIERTER HALTUNG (GEWINNEN ODER VERLIEREN)	ZU	WACHSENDER HALTUNG		„WAS KANN ICH LERNEN?“
7.		VON EINMALIG	ZU	STETIG		„WIE BLEIBE ICH DRAN?“
8.		VOM SOLO-PROJEKT	ZUM	TEAM-SPORT		„WER KÖNNTE IN MEINEM LIFE DESIGN TEAM SEIN?“

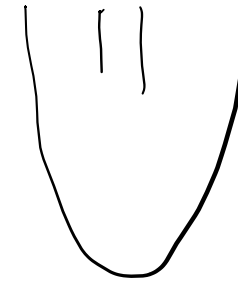
Life Design Anwendung auf verschiedenen Ebenen



Positive Psychologie: Me at my best



- VollwEnergie
- Enthusiasmus
- "This is me"
- Authentisch
- "at my best"



①

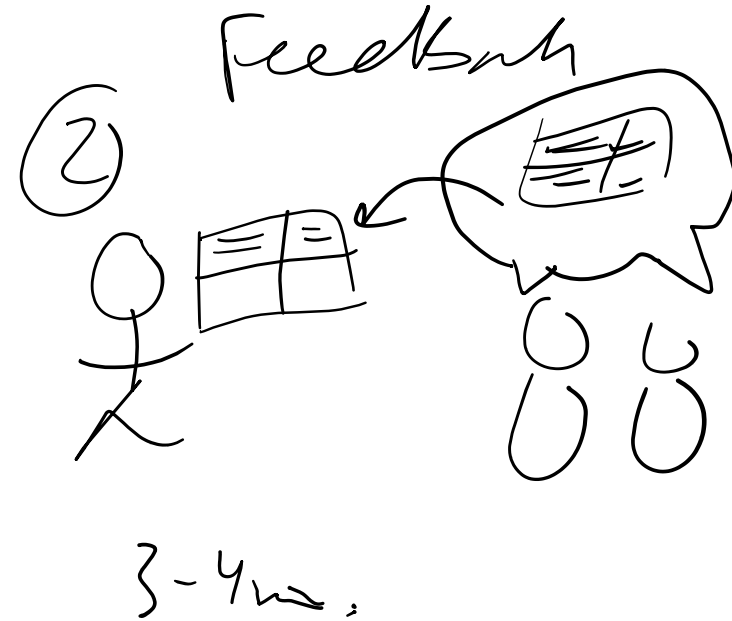


EMPATHIE
vs. SYMPATHIE

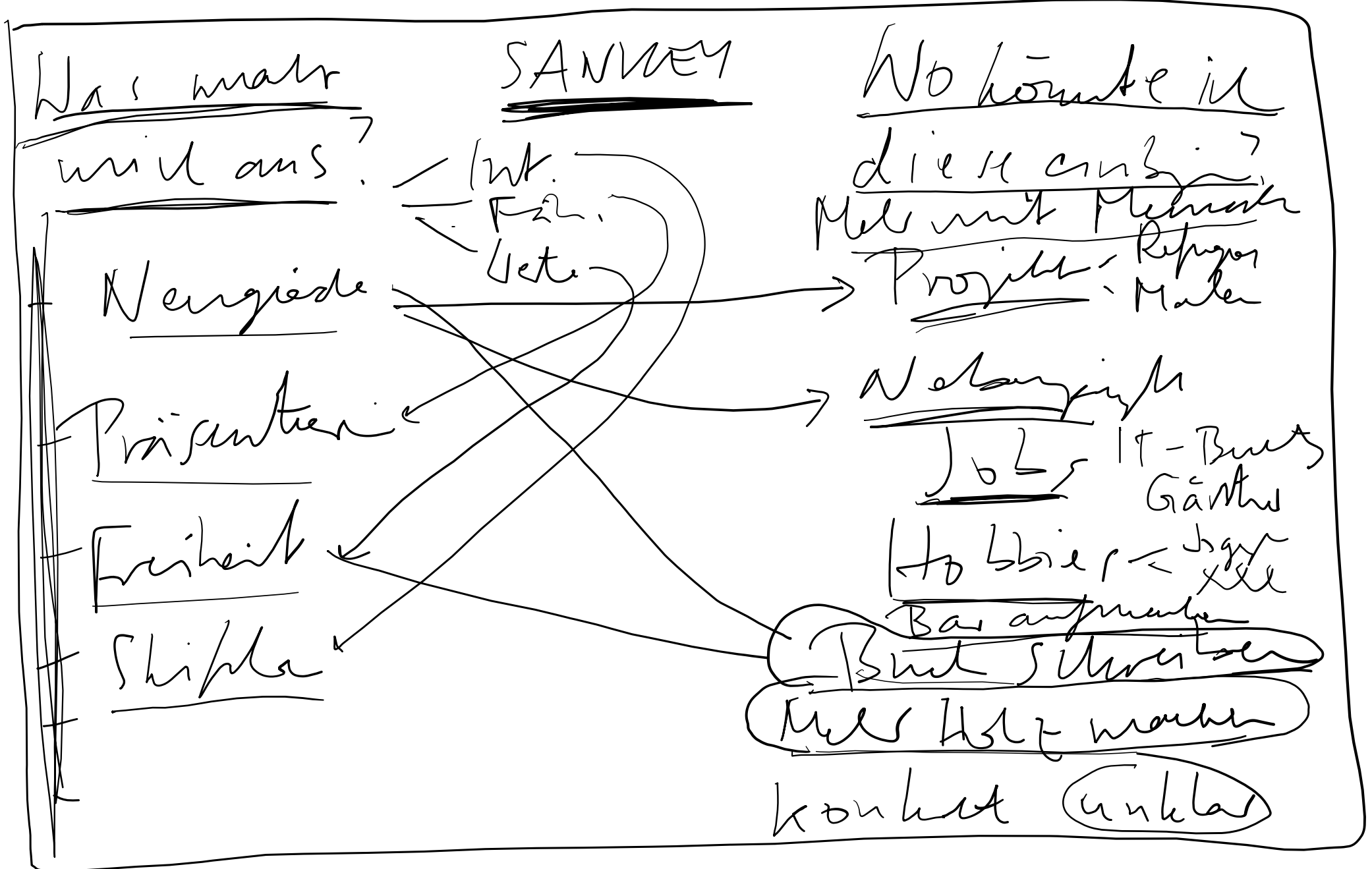
Intensiv	Fähigkeit	Int.	Fäh.
=	z	Uck	AA
Netz	Als andere		

Int.	Fäh.		
Uck.	AA		

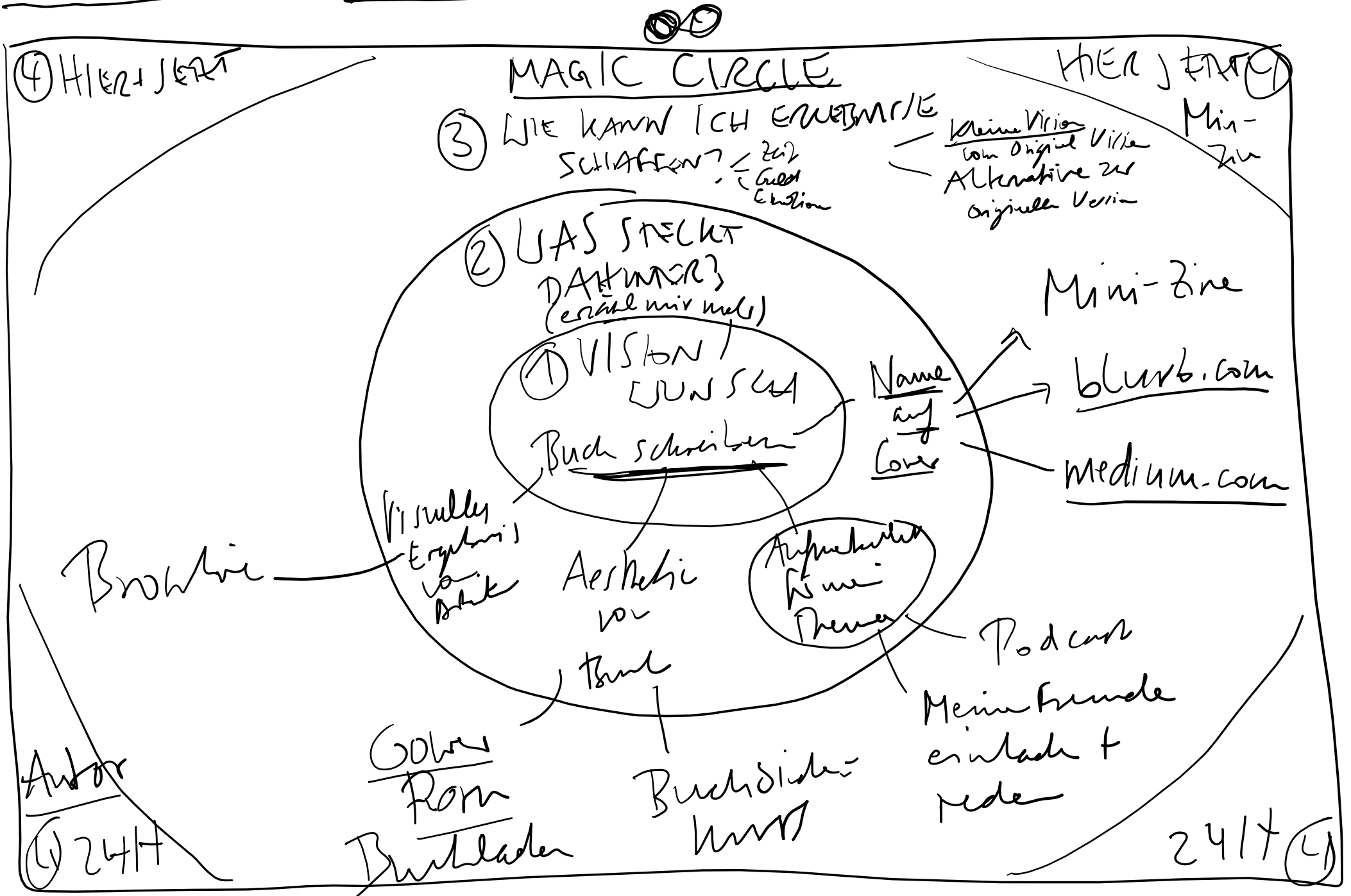
②



Sankey "Was macht euch aus?" + "Wo könnt ihr es einbringen?"



Magic Circle bzw. Quadratur des Kreises (im Buch)



Eure Wünsche und Visionen (aus dem Magic Circle)

nachhaltig
bewirten
alte jeans verwerten
helfeb kreativität ausleben
mehr in natur arbeiten
vorzeitige pensionierung freude bereiten
eigenes unternehmen start
sinn schaffen england zu fuss durchquer
mit hund sinnvoll arbeite passives einkommen
so weiter aber langfristi
menschen heilen cas positive psychology
eine gute mutter sein
leute vernetzen segelnd coachen
hund anschaffen

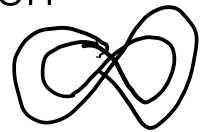
Eure Prototypen

bewegung draussen
master class suchen
bequeme coole kissen
förster treffen
minicoachingsegelworkshop
garten der eltern pflegen
menschen treffen
mediterranerkräutergarten
bewusster natel-verzicht
sabbatical als test
hilfe holen
schweiz durchqueren
kinderbetreuung
just do
hunde hüten

Life Design

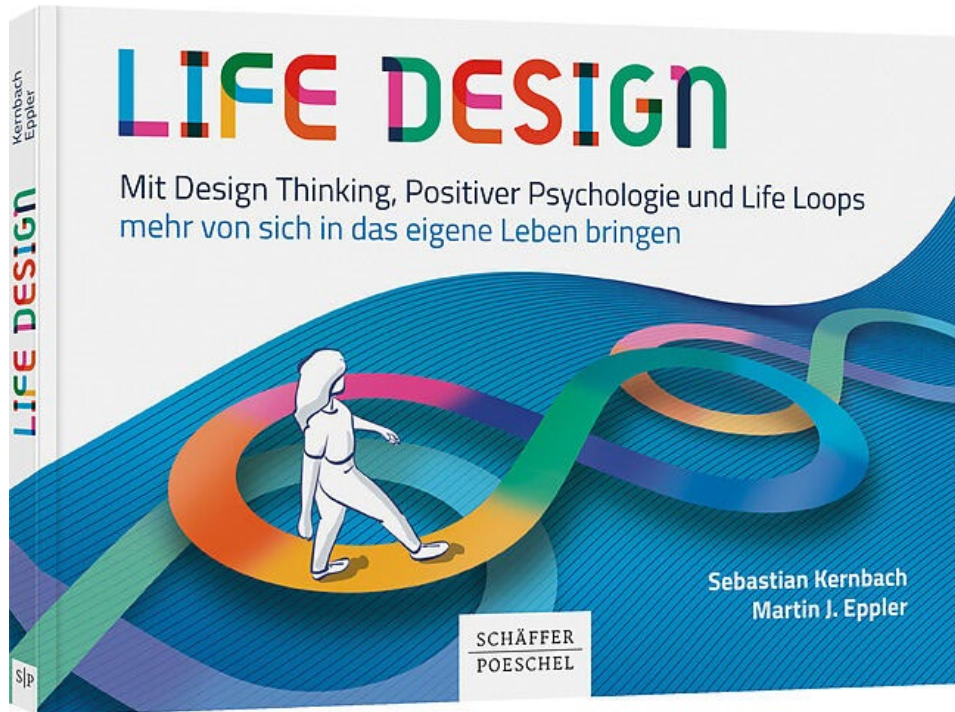
- ...nutzt die Innovationsmethode Design Thinking in Kombination mit Positiver Psychologie und Verhaltensökonomie...
- ...möchte helfen, mehr von sich in das eigene Leben zu bringen
- ...findet auf verschiedenen Ebenen statt
- ...nutzt das Prinzip der Selbstwirksamkeit, um Veränderungen zu unterstützen
- ...bietet eine vielseitige Anwendung in Organisationen
- ...fördert psychologisches Kapital (Selbstwirksamkeit, Hoffnung, Optimismus, Resilienz)

MR
Melvin



MA
Perf.
Satisf.
Com.

Vielen Dank & Kontakt



Prof. Dr. Sebastian Kernbach
Founder and director of the Life Design Lab

sebastian.kernbach@unisg.ch

www.LifeDesignLab.ch

Lassen Sie uns gerne in Kontakt bleiben:



sebastiankernbach



sebastiankernbach