



ibobb-Fachtagung

Life Design - Design your future!

Bettina Maisch & Barbara Wolf

21. Februar 2025

Vorstellung



Prof. Dr. Bettina Maisch

- Professorin für Entrepreneurship
- Leitung Executive Education
- Forschung zu Entrepreneurial Career & Life Design
- Langjährige Erfahrung in der Lehre und Praxisanwendung von Human-centered Design



Dr. Barbara Wolf

- LMU München:
Impact Entrepreneurship Education Lead
- Panoramawolf: Empowering Change Maker
- Brückenschlag: Praxis - Theorie - Lehre & Kommunikation - Transformation - Entrepreneurship

Themen der nächsten Stunde

1. Warum sollte ich mich mit Life Design beschäftigen?
2. Was ist Life Design?
3. Welche Best Practices & Tools sollte ich kenne?
4. Welche Tipps & Ideen zur Umsetzung in Ihren Bildungskontexten gibt es?

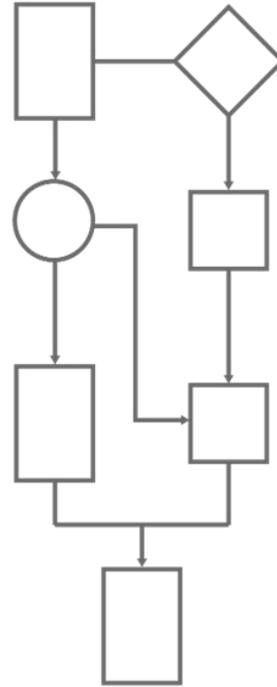
Alles muss von jemandem
designed werden



Produkte



Services



Prozesse



Organisationen



Auch das eigene **Leben**



1. Warum sollte ich mich mit Life Design beschäftigen?

Relevanz des Themas

Mentale Herausforderungen nach COVID

- **Erhöhte psychische Belastung und Unsicherheit:** Die COVID-19-Pandemie hat zu einem **Anstieg von Angst, Depression und Stress** geführt, insbesondere in Bezug auf **Arbeitsunsicherheiten** und **Zukunftsängste** (Nawaz et al., 2024)
- **Neuorientierung der Prioritäten:** Viele Menschen reflektieren nach der Pandemie über ihre **Werte und Lebensziele**, was eine Verschiebung hin zu mehr **Work-Life-Balance und Sinnorientierung** mit sich bringt (Guo et al., 2023)

Relevanz des Themas

Herausforderungen Beruf und Privat zu orchestrieren

- **Work-Life-Balance:** Die zunehmende **Überlappung von Beruf und Privatleben**, insbesondere durch hybride Arbeitsmodelle, erfordert neue Strategien der Selbstorganisation (Molinsky & Gundling, 2016)
- **Emotionale Stabilität:** Positive Psychologie unterstützt dabei, emotionale Ressourcen für die **Balance zwischen Arbeit und Privatleben aufzubauen** (Fredrickson, 2001)

Relevanz des Themas

Transitionen im Berufsleben

- **Mehrere Karrieren in einem Leben:** Berufliche Übergänge, wie Karrierewechsel oder das Eingehen in neue Rollen, sind heute normal und erfordern Anpassungsfähigkeit und lebenslanges Lernen (Savickas, 2012)
- **Bedarf an unterstützenden Methoden:** Design Thinking und narrative Ansätze wie Life Design helfen, diese Übergänge durch iterative Selbstreflexion und Prototyping zu erleichtern (Burnett & Evans, 2016)



2. Was ist (Entrepreneurial Career &) Life Design?

Relevante Konzepte im Life Design

1.

**Career
Counseling**

2.

**Positive
Psychology**

3.

Life Design

4.

**Entrepreneurship
Education**



*„Wir bekommen kein Leben geschenkt.
Wir erschaffen ein Leben durch die Geschichten, die wir über uns
selbst erzählen, und die Entscheidungen, die wir auf der
Grundlage dieser Geschichten treffen.“*

Mark L. Savickas

Career Counseling/Karriereberatung

siehe Career Construction Theory (CCT): von Savickas

Menschen gestalten ihre Karriere aktiv auf der Grundlage ihrer persönlichen Sinnfindungsprozesse, Werte und Lebensthemen.

- 1. Anpassungsfähigkeit im Beruf:** Wie Einzelpersonen auf berufliche Übergänge und Herausforderungen reagieren. Dieses umfasst vier Kompetenzen:
 - **Sorge** (Zukunftsorientierung, Planung von beruflichen Veränderungen)
 - **Kontrolle** (Gefühl der Kontrolle über den eigenen Karriereweg)
 - **Neugier** (Erkundung von Möglichkeiten)
 - **Vertrauen** (Glaube an die eigene Fähigkeit, Karriereziele zu erreichen)
- 2. Lebensthemen:** Persönliche Erzählungen, die der Berufswahl einen Sinn geben. Diese Themen entwickeln sich durch frühe Lebenserfahrungen und beeinflussen, wie Menschen Arbeit und Identität wahrnehmen.
- 3. Berufliche Persönlichkeit:** Anstelle von statischen Persönlichkeitsmerkmalen bezieht sich dies darauf, wie Menschen ihre Interessen und Fähigkeiten nutzen, um ihre Karriere dynamisch zu gestalten.

Positive Psychologie

siehe PERMA Modell von Seligman

PERMA-Modell identifiziert **fünf Kernelemente des Wohlbefindens**, die alle für die unternehmerische und berufliche Lebensgestaltung gelten:

- **P – Positive Emotionen:** Unternehmer und Fachkräfte benötigen Strategien, um Optimismus, Dankbarkeit und Freude zu kultivieren und sich so gegen Stress und Unsicherheit zu wappnen.
- **E – Engagement:** Flow-Zustände (tiefes Eintauchen in die Arbeit) steigern die Leistung, Kreativität und Innovationskraft. Die Ausrichtung der Berufswahl an den persönlichen Stärken fördert das Engagement.
- **R – Beziehungen:** Starke soziale Bindungen (Mentoren, Netzwerke, Mitbegründer) sind für den beruflichen Erfolg, die Resilienz und die emotionale Unterstützung unerlässlich.
- **M – Sinn:** Unternehmer und Karriereplaner sind erfolgreich, wenn ihre Arbeit mit ihren Werten und ihrer persönlichen Mission übereinstimmt.
- **A – Leistung:** Das Setzen und Erreichen sinnvoller Ziele stärkt das Selbstvertrauen und die Motivation. Das Feiern kleiner Erfolge stärkt die langfristige Resilienz der Karriere.

Entrepreneurship Education

siehe Effectuation Theory von Sarasvathy

Nutzung **verfügbarer Ressourcen, Flexibilität und Co-Creation**, anstatt Konzentration auf feste Ziele und vorausschauende Planung. Folgende 5 Prinzipien sind relevant:

1. **„Vogel in der Hand“-Prinzip:** Beginne mit dem, **was du bist, was du weißt und wen du kennst**
2. **Prinzip des erschwinglichen Verlusts:** Konzentration auf das, **was man sich leisten kann zu verlieren**, nicht auf maximale Renditen
3. **Crazy-Quilt-Prinzip:** **Partnerschaften bilden** statt konkurrieren
4. **Limonaden-Prinzip:** **Überraschungen nutzen** statt vermeiden
5. **Pilot im Flugzeug-Prinzip:** **Kontrolliere, was du kannst**, und gestalte die Zukunft

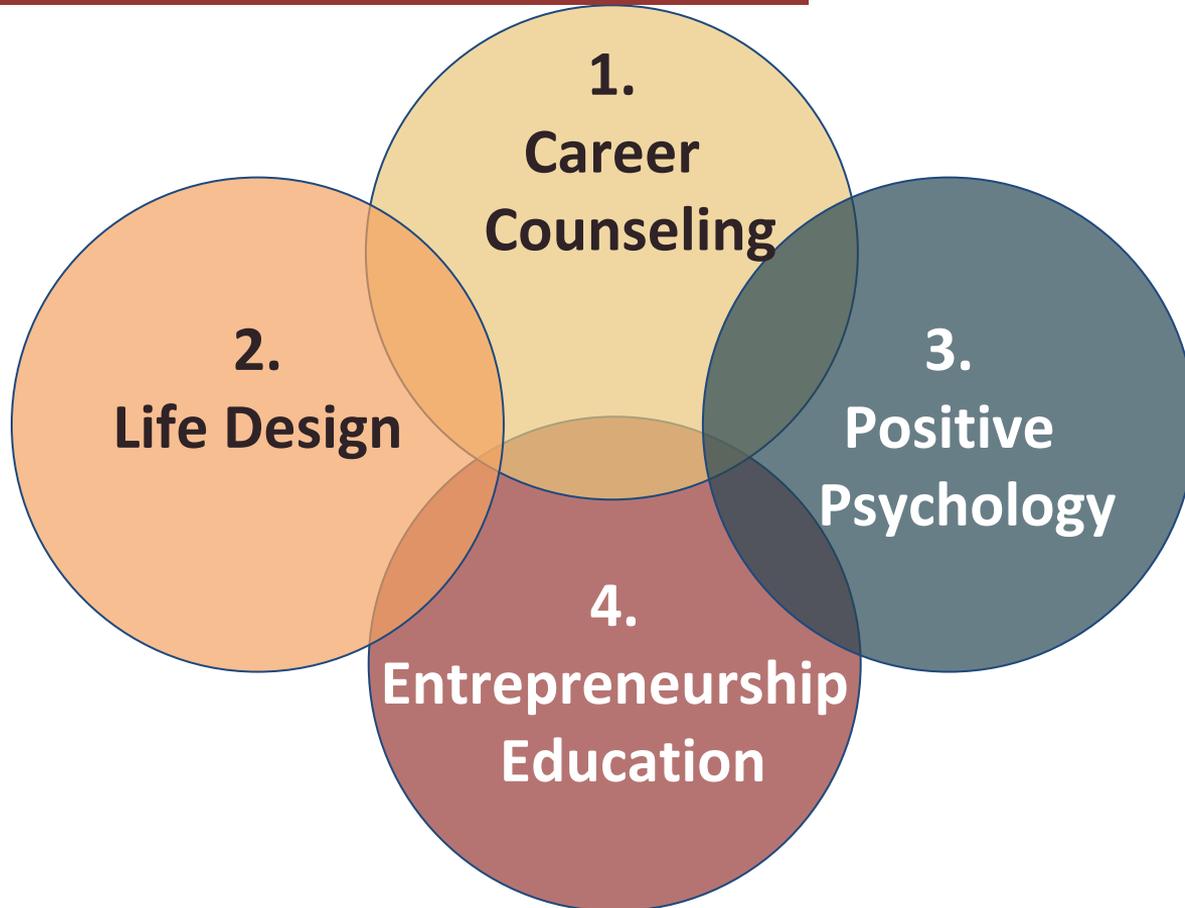
Life Design

siehe Design Thinking nach Burnett & Evans

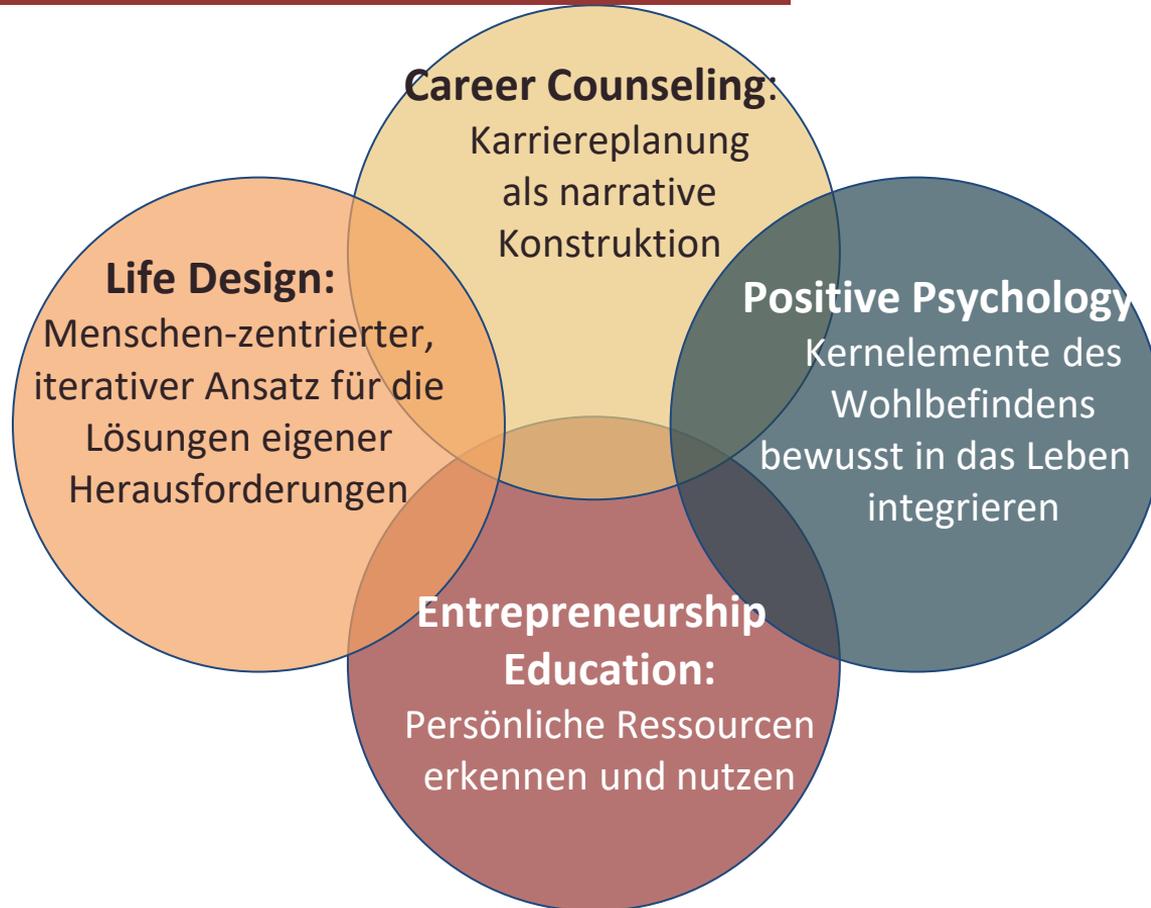
Karrieren und Leben müssen gestaltet und nicht geplant werden. Dieses erfolgt nach Human-centered Design Prinzipien mit folgenden Schritten:

1. **Empathize:** **Persönliche Bedürfnisse**, Werte und Stärken verstehen.
2. **Define:** Karriere-/Lebensherausforderungen als „Designprobleme“ betrachten, **die es zu erforschen gilt**, und nicht als feste Entscheidungen.
3. **Ideenfindung:** Generieren Sie **mehrere mögliche Karrierewege**, anstatt nach einem einzigen „richtigen“ zu suchen.
4. **Prototyp:** Testen Sie Karriereideen durch **Experimente**, Nebenprojekte und Networking (z. B. Informationsgespräche).
5. **Testen und Iterieren:** Karrierepläne und -entscheidungen basierend **auf Erfahrungen, Fehlschlägen und Feedback anpassen.**

Holistischer Ansatz des ECLD



Holistischer Ansatz des ECLD



Entrepreneurial Career & Life Design (ECLD)

*“ECLD ist ein Ansatz, bei der die menschenzentrierte, systemische und kollaborative Methode **Design Thinking, Karriereberatung und Positive Psychologie** mit **unternehmerischen Denkweisen und Fähigkeiten** kombiniert, um Einzelpersonen bei der proaktiven **Gestaltung ihres persönlichen und beruflichen Zukunftsweges** auf sinnvolle und nachhaltige Weise zu unterstützen und gleichzeitig das Zusammenspiel mit Teams, Organisationen und Gesellschaften zu berücksichtigen.“*

(Maisch et al., 2024)

Mehrwerte von ECLD

Aufbau von relevanten Zukunftsskills & Kompetenzen

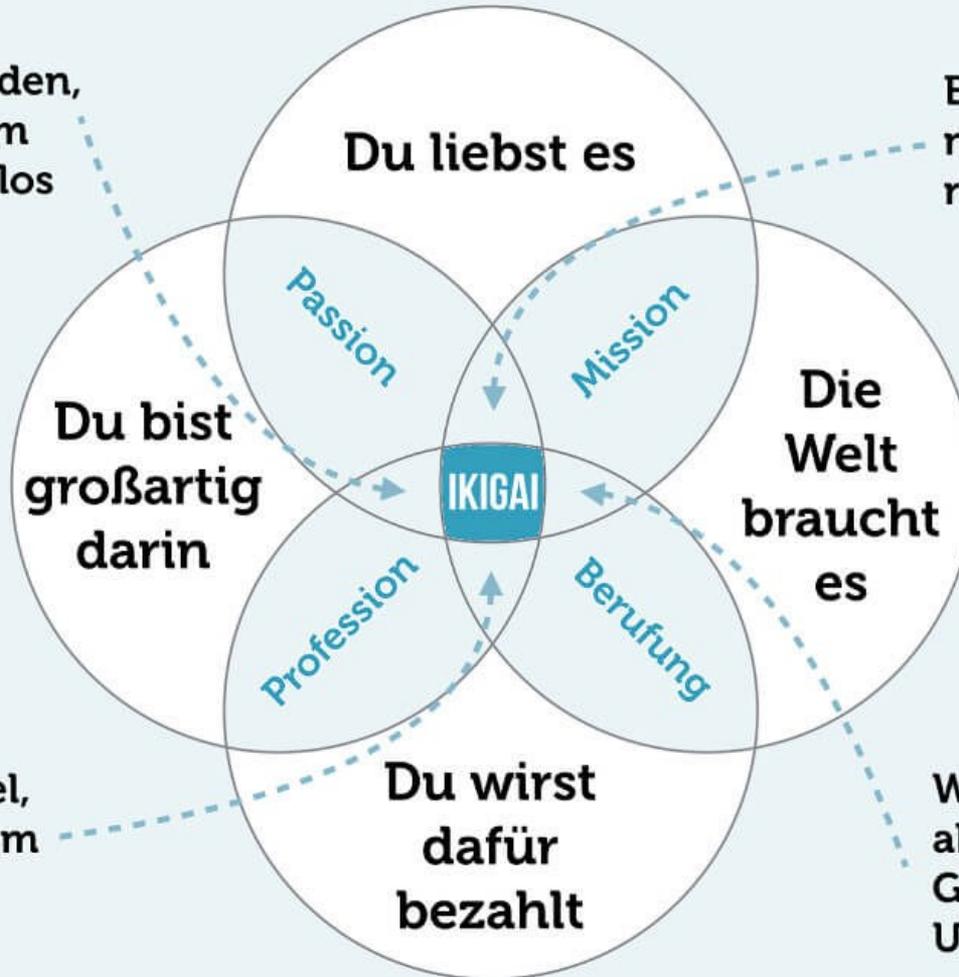
- **Selbstwirksamkeit:** Die **eigenen Fähigkeiten und Ressourcen** erkennen und gezielt einsetzen
- **Adaptabilität und Resilienz:** Fähigkeiten, **sich schnell an neue Umstände anzupassen**, werden in einer volatilen Welt entscheidend. (Drosos & Antoniou, 2023)
- **Kollaboration und Interdisziplinarität:** Die Fähigkeit, **in diversen Teams zu arbeiten**, ist in globalisierten und technologisch getriebenen Kontexten unverzichtbar. (Kolko, 2015)
- **Kreativität und Problemlösung:** Design Thinking-Ansatz fördert **innovatives Denken und Problemlösungsfähigkeiten** für komplexe Herausforderungen. (Dorst, 2011)



2. Best Practice:
Wie geht's?

Selbstzufrieden,
aber mit dem
Gefühl nutzlos
zu sein

Erfüllt, aber
nicht wirklich
reich.



Reicht das IKIGAI?

Komfortabel,
aber mit dem
Gefühl von
Leere

Wohlhabend,
aber mit dem
Gefühl von
Unsicherheit

2. Best Practice: ECLD in der Anwendung



Praktische Lehranwendung – 2 Tage

Freitag, 15. Oktober
Problemraum

9:00-11:30	Intro ca. 10:15 Kaffeepause
11:30-12:30	Mittagspause
12:30-18:00	Entdeckungsreise ca. 14:30 Kaffeepause
18:00	Ende Tag 1

Samstag, 16. Oktober
Lösungsraum

9:00-11:45	Ideenwerkstatt ca. 10:30 Kaffeepause
11:45-13:00	Mittagspause
13:00-16:00	Experimentierlabor ca. 14:30 Kaffeepause
16:00	Ende Tag 2

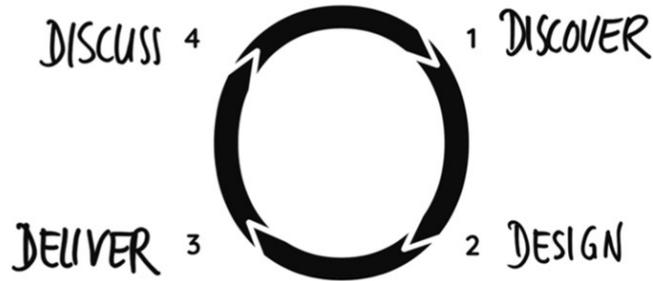
4D LOOPING

Am "Lagerfeuer"
zum Umsetzungsplan

offen-kollaborativ, Szenario- und
Risikoanalysen, Realisierungsoptionen

Auf "Entdeckungsreise"
zum Entscheidungskompass

empathisch-reflexiv, 360° Analyse
auf (un)bewussten Ebenen



Im "Experimentierlabor"
zum Realitätscheck

mutig-motiviert,
aktives Tun und Erleben

In der "Ideenwerkstatt"
zur passenden Idee

kreativ-gestalterisch, Innovations-
mindset, Ideation & Bewertung

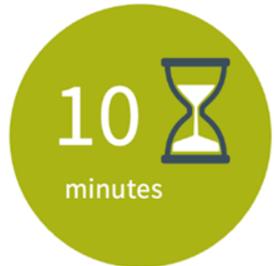
Startpunkt

STATUS
QUO

Wer seine Route planen möchte, sollte wissen wo der Startpunkt ist.

Wo stehst du jetzt?
Wie fühlst du dich?
Was soll sich ändern?

In 3er Teams

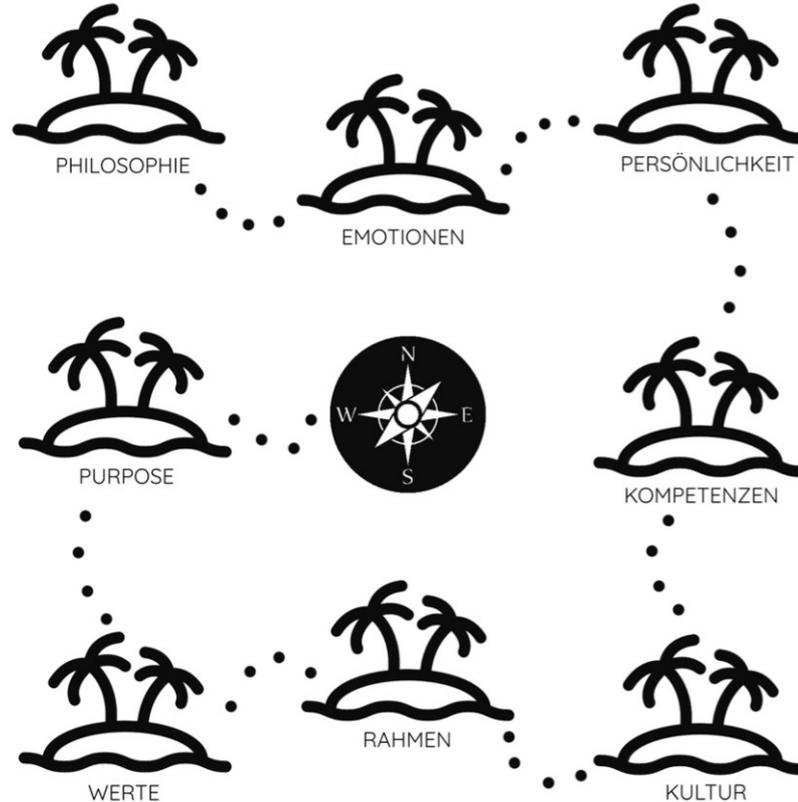


Kollaboration



Das Leben ist ein
Mannschaftssport

Empathize - with yourself



Werte



Bitte macht den Test:

www.einguterplan.de/werte-test

Notiert und platziert eure drei wichtigsten Werte auf der Wertezielscheibe.

Traum-Zukunft Selfie



Findet euch in 2er Teams und zeigt euch gegenseitig eure Selfies:

- Was **fällt** euch **auf**?
- Was scheint **besonders wichtig** zu sein?
- Sind auf dem Foto Werte, Emotionen, Kompetenzen, Persönlichkeit oder etwas **aus dem Lebensmotto zu sehen**?

Diskutiert jedes Selfie und haltet für euch eure Erkenntnisse fest.

10 min pro Person





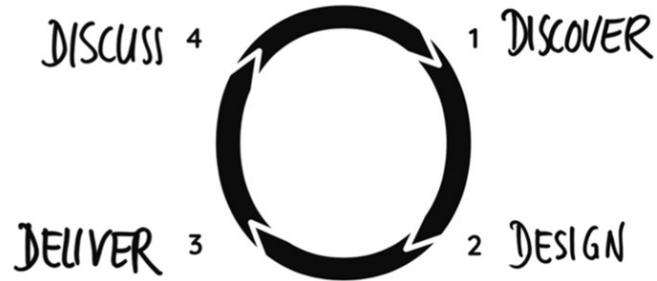
4D LOOPING

Am "Lagerfeuer"
zum Umsetzungsplan

offen-kollaborativ, Szenario- und
Risikoanalysen, Realisierungsoptionen

Auf "Entdeckungsreise"
zum Entscheidungskompass

empathisch-reflexiv, 360° Analyse
auf (un)bewussten Ebenen



Im "Experimentierlabor"
zum Realitätscheck

mutig-motiviert,
aktives Tun und Erleben

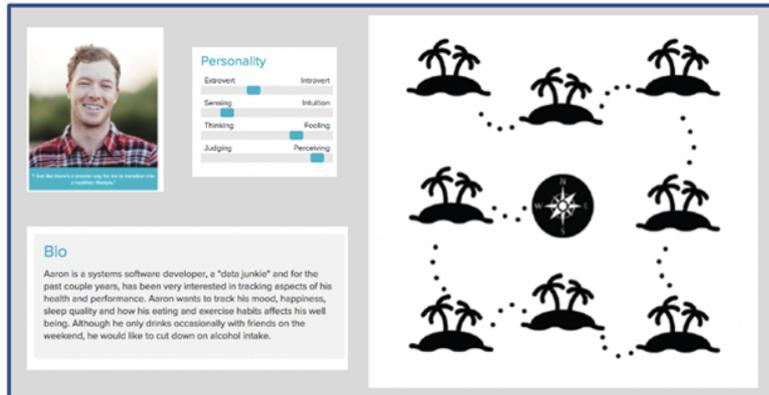
In der "Ideenwerkstatt"
zur passenden Idee

kreativ-gestalterisch, Innovations-
mindset, Ideation & Bewertung

Konvergieren - Was nehmen wir mit?

(1) Beschreibt euren persönlichen Kompass

Lasst euch von den Person-Darstellungen inspirieren und bringt eure Insel-Essenzen in einer Übersicht.



The screenshot shows a personality assessment interface. On the left is a photo of a man. To the right is a 'Personality' section with a grid of sliders for: Extrovert vs. Introvert, Sensing vs. Intuition, Thinking vs. Feeling, and Judging vs. Perceiving. Below this is a 'Bio' section with text about Aaron, a systems software developer, who is interested in tracking his mood, happiness, sleep quality, and eating and exercise habits.

(2) Challenge Reframing

Schaut euch eure Eingangsfragestellung nochmal an: Hat sich was verändert? Würdet ihr nun eine andere Frage stellen? Was ist für euch nun die wichtigste Frage, die ihr beantworten wollt, um in eurem Leben den nächsten Schritt zu gehen?

15



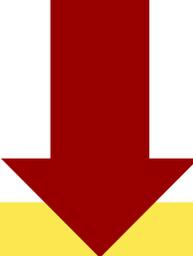
minutes



Wie könnte ich...?

Freitag, 15. Oktober
Problemraum

9:00-11:30	Intro ca. 10:15 Kaffeepause
11:30-12:30	Mittagspause
12:30-18:00	Entdeckungsreise ca. 14:30 Kaffeepause
18:00	Feierabend

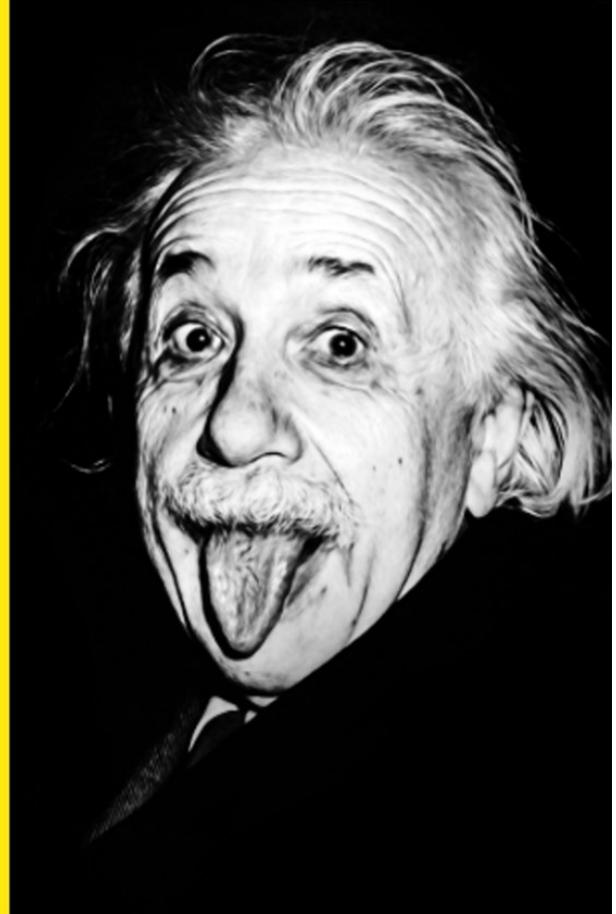


Samstag, 16. Oktober
Lösungsraum

9:00-11:45	Ideenwerkstatt ca. 10:30 Kaffeepause
11:45-13:00	Mittagspause
13:00-16:00	Experimentierlabor ca. 14:30 Kaffeepause
16:00	Ende

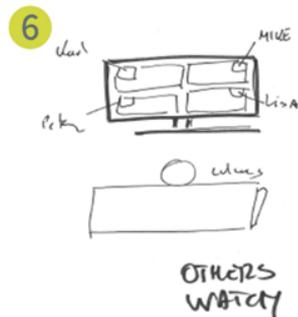
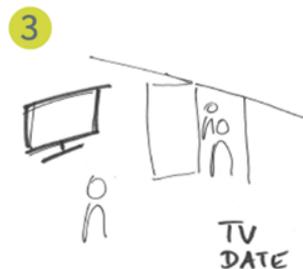
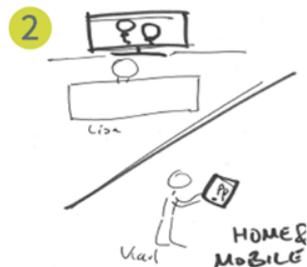
**“You cannot solve
the problem
with the same mind
you created it.”**

- Dinge anders sehen
- andere Dinge sehen



Übung: Crazy 8

How might we improve the user experience for single tv users?



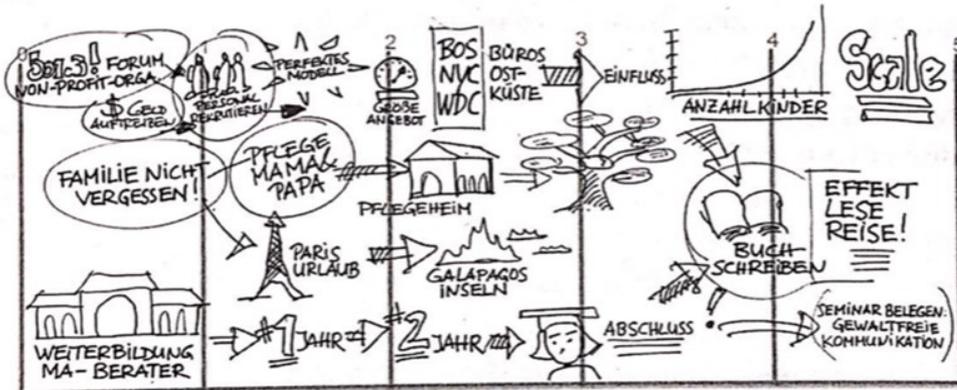
8



minutes

Odysee-Pläne: Die Zukunft 3x gestalten

**Titel: »Mit meinen Erfahrungen arbeiten –
Kindern helfen!«**

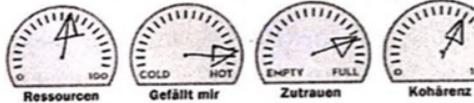


Alternative Plan # 2

6 word title: **MIT MEINEN ERFAHRUNGEN
ARBEITEN-KINDERN HELFEN**

Questions this plan addresses

1. KANN ICH WIRKLICH KINDERN HELFEN?
2. SIND FÄHIGKEITEN ÜBERTRAGBAR?
3. WIRD DAS EINEN SINN HABEN?



Zeitreise: Prototyp deiner Zukunft

Bewege dich mental in deinen Zielzustand

- _ Wie fühlt es sich an?
- _ Wo findet es statt?
- _ Wie sieht es aus?
- _ Wie funktioniert es?
- _ Wer ist da? Mit wem agierst du?

Visualisiere, wie die Situation (Picture of the Future) aussieht, wenn du das Ziel deines Lösungskonzeptes erreicht hast



Experimente mit der Zukunft

1. Identifiziere deine kritischen Annahmen
2. Überlege, wie du diese testen kannst.

Aktivitäten, die ihr durchführen könnt:

Erfahrungsaustausch mit „Experten“, z.B. Personen, die es bereits **erreicht haben** oder die anderen zur Erreichung ähnlicher Ziele verholfen haben. **Shadowing** dieser Personen. **Selbsttests**, **Hospitationen** oder Praktikum.



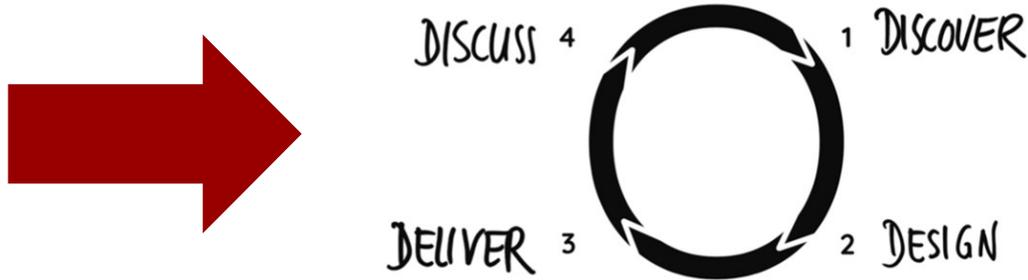
4D LOOPING

Am "Lagerfeuer"
zum Umsetzungsplan

offen-kollaborativ, Szenario- und
Risikoanalysen, Realisierungsoptionen

Auf "Entdeckungsreise"
zum Entscheidungskompass

empathisch-reflexiv, 360° Analyse
auf (un)bewussten Ebenen



Im "Experimentierlabor"
zum Realitätscheck

mutig-motiviert,
aktives Tun und Erleben

In der "Ideenwerkstatt"
zur passenden Idee

kreativ-gestalterisch, Innovations-
mindset, Ideation & Bewertung

Trainingsdesign Trainingsleitfaden

Train

the

Didaktik

Gruppensteuerung

Handwerkszeug

Seminare

Spaß

lebendig

Erfolg

Seminarmethoden

Seminarplanung

fitter

Nachhaltigkeit

Medieneinsatz

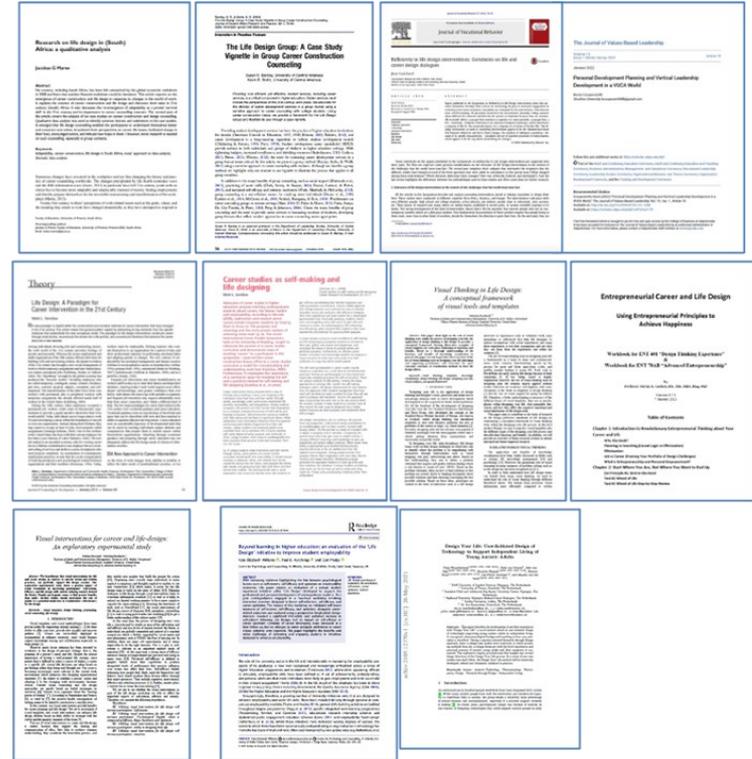
Skills

Struktur

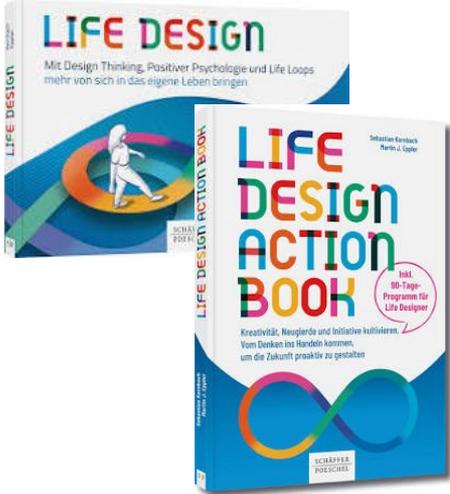
Teilnehmeraktivierung

5. Tipps & Ideen zur Umsetzung in
Ihren Bildungskontexten

Wachsende Publikationszahlen ...



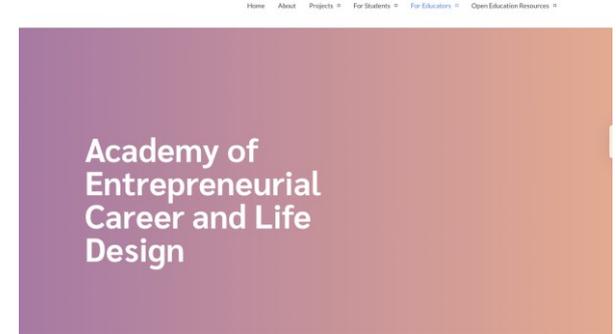
Konkrete Empfehlungen



Bücher zum Einlesen
und Ausprobieren



Life Design Schulungen,
in Präsenz oder Online



Netzwerk zur
Weiterbildung, Austausch
& Zusammenarbeit

Kontakt



Prof. Dr. Bettina Maisch

Prof. for Entrepreneurship
Strascheg Center for Entrepreneurship at the
Munich University of Applied Sciences
Heißstraße 89, 80797 Munich; Germany
Bettina.Maisch@sce.de



Dr. Barbara Wolf

Impact Entrepreneurship Education Lead
Ludwig-Maximilians University
Innovation & Entrepreneurship Center
Giselastr. 10, 80802 Munich
Barbara.Wolf@lmu.de



Entfache das Feuer in Dir!
Kreativität & intrinsische Motivation

15+ **Industrie**

20+ **Berater, Coach**

30+ **Wissenschaftler**



15+ **Kreativindustrie**

5+ **Gründer & Startup Coach**

6+ **Lektor**

- Design Thinking
- Innovation Mgmt.
- Complex Problem Solving
- Life Design
- Personal Goals & Comm.

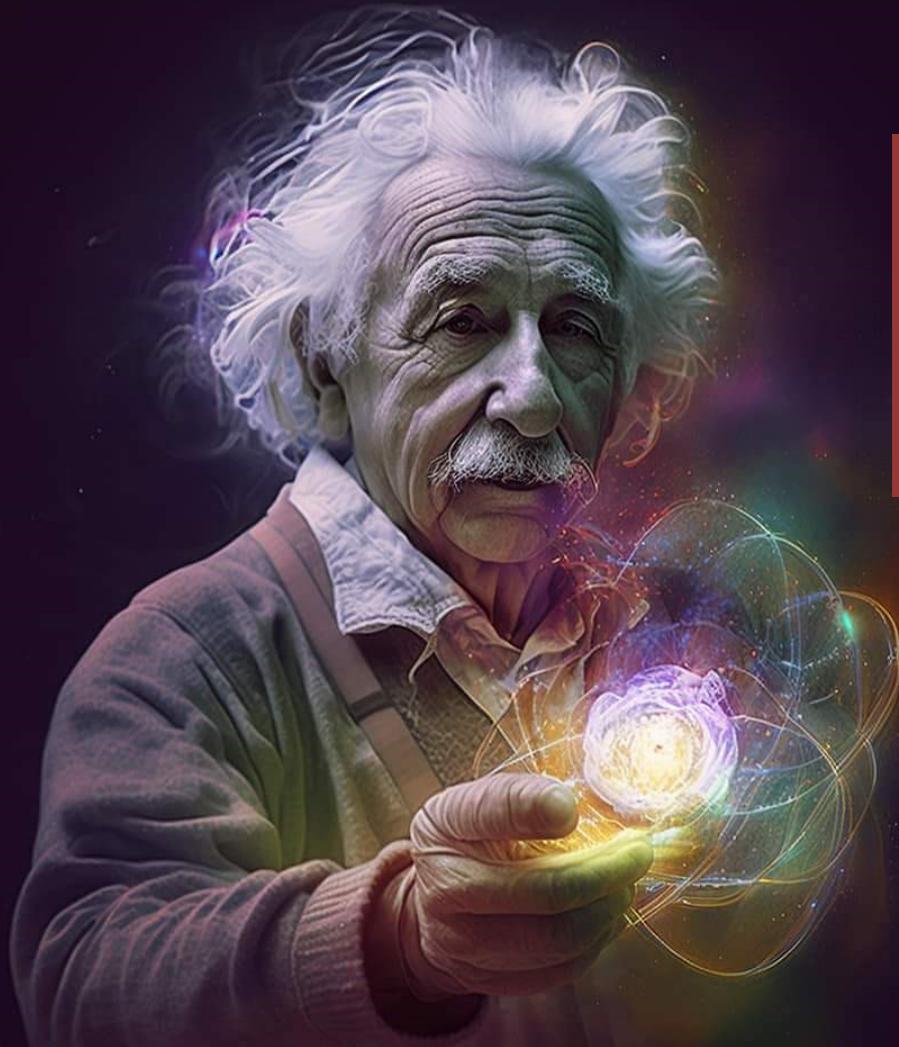


Ziel

Kreativität unterstützt Jugendliche, ihre eigene Lebensgeschichte aktiv zu gestalten und neue Lösungsansätze zu finden.

Teilnehmer:innen lernen, wie kreative Methoden genutzt werden können, um Jugendliche bei ihrer Zukunftsgestaltung zu unterstützen und ihnen zu ermöglichen, ihr Potenzial zu entfalten.





"Kreativität ist die Produktion
neuartiger und nützlicher Ideen durch
ein Individuum oder eine kleine Gruppe
von Individuen, die zusammenarbeiten"
(Amabile und Pratt 2016, 15)

Kreativität = elementarerer Baustein im Life Design

- Vorstellungskraft und Neugierde fördern
- Divergentes Denken (z.B. Szenarien)
- Reframing von Herausforderungen
- Wünsche und Ziele visualisieren
- Prototyping von Lebensentwürfen
- Exploratives und interatives Umsetzen





Eine gesicherte Erkenntnis der Forschung:
Intrinsische Motivation ist einer der
wichtigsten Bedingungen für Kreativität
(Amabile 1991)

Motivation

A group of runners participating in a marathon on a paved road. The runners are wearing various athletic gear, including tank tops and shorts. The background shows a line of trees and a clear sky. The image is used as a background for a presentation slide about motivation.

„Motivation ist die aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzugs auf einen positiv bewerteten Zielzustand.“ (Rheinberg, 2008)

Motivation

Bedeutung



„Zu verstehen, was einen selbst und andere motiviert, ist der Schlüssel zur persönlichen Höchstleistung. Die höchste Motivation besteht darin, uns selbst und andere von dem Nutzen der Anstrengungen oder sogar Schmerzen zu überzeugen, die mit der Erreichung eines Ziels verbunden sind, an das wir fest glauben.“ (Kohlrieser, 2008, S. 68)

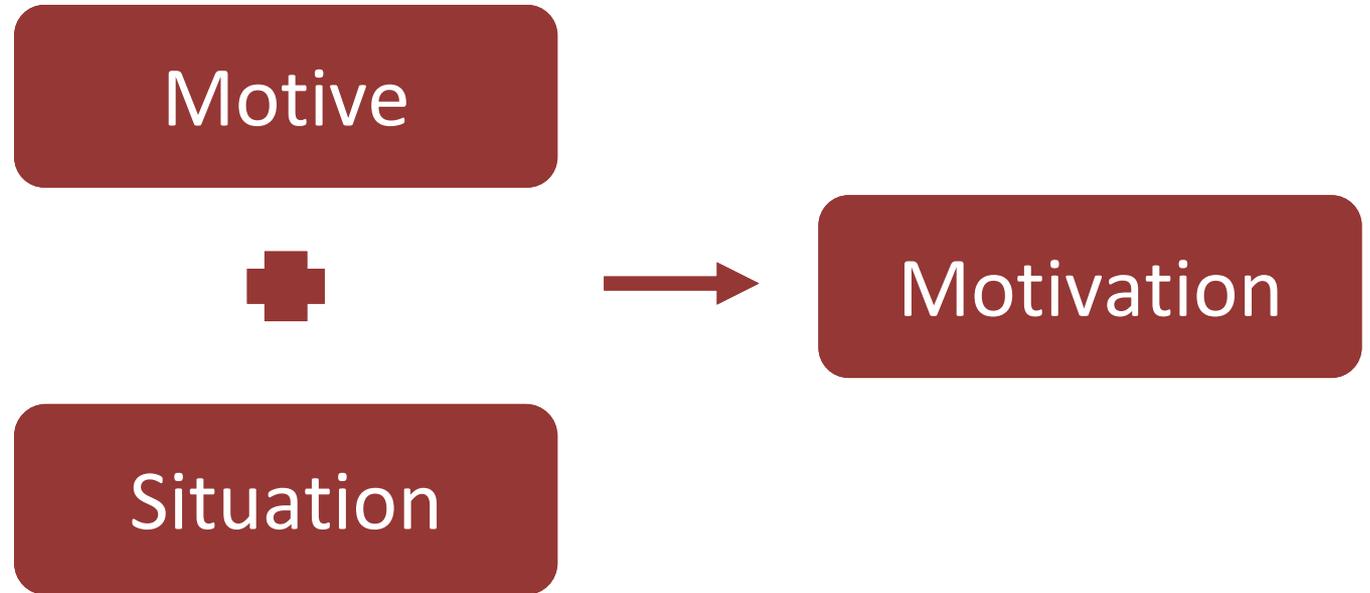
Motive

Basale Antriebssysteme

- Was treibt mich an?
- Wofür brenne ich?
- Wofür bin ich motiviert?



Motivation



Motivation

Beispiel:
Beziehung

Motive



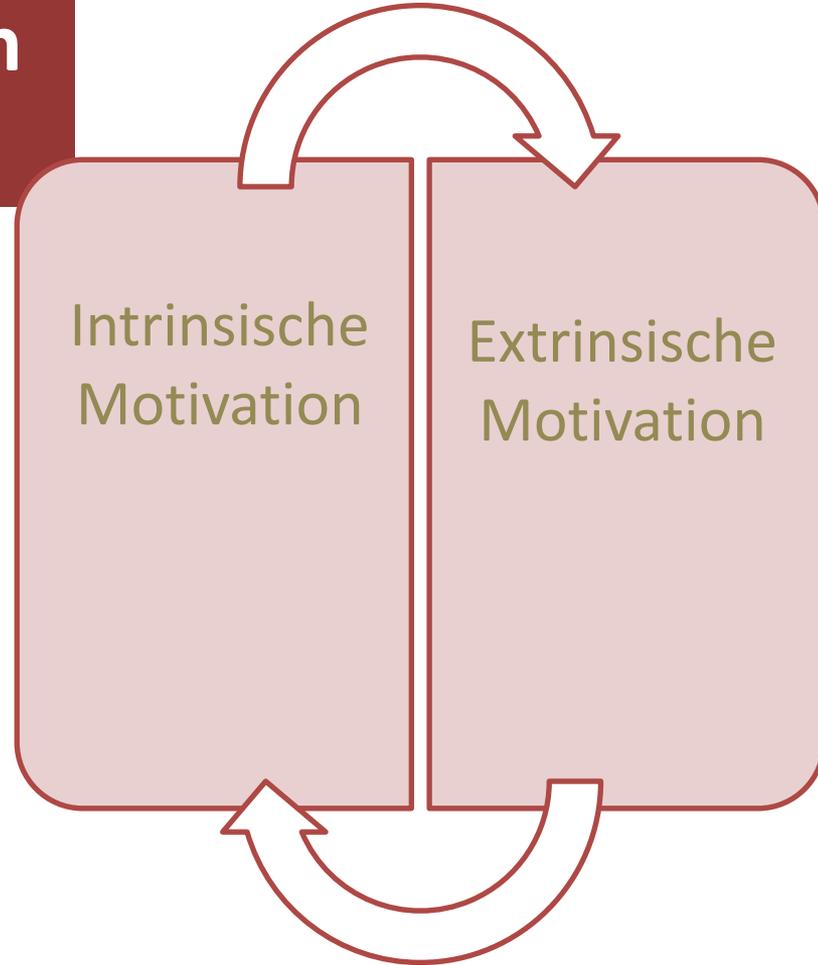
Motivation

Gefühl des
Alleinseins

Situation

Wunsch und Suche
nach Beziehung

Zwei Arten von Motivation



Intrinsische Motivation



„Handeln aus eigenem Antrieb, weil die Tätigkeit selbst als interessant, herausfordernd oder befriedigend erlebt wird – unabhängig von äußeren Belohnungen oder Bestrafungen.“ (Deci, Ryan 1985)

LehrerIn entwickelt neue Unterrichtsmethoden, weil sie Freude daran hat, Wissen zu vermitteln und die Neugier seiner Schüler zu wecken.

Extrinsische Motivation



„Extrinsische Motivation liegt vor, wenn eine Handlung ausgeführt wird, um eine von außen kommende Belohnung zu erhalten oder eine Bestrafung zu vermeiden, anstatt aufgrund des eigenen Interesses oder der Freude an der Tätigkeit selbst.“ (Deci, Ryan, 1985)

Schüler lernt intensiv für eine Prüfung, um eine Belohnung von den Eltern zu erhalten oder um eine Stipendienbewerbung zu unterstützen.

Intrinsische Motivation

Vorteile



- Mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden
- Mehr Sinnempfinden
- Mehr Ausdauer
- Mehr Kreativität
- Höhere Leistung und Engagement
- Besseres Problemlösen

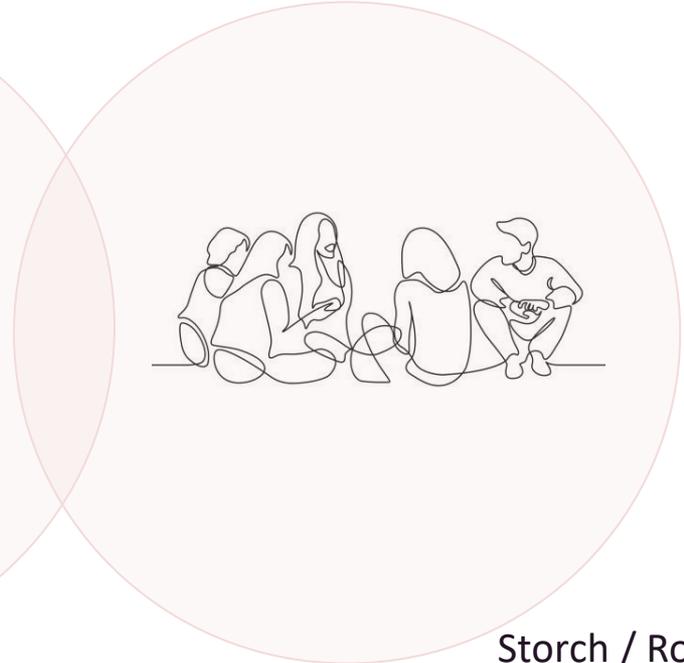
Entwicklung

Neurobiologie
der Motive

Implizite Motive
Frühkindlich



Explizite Motive
Peers und andere



Storch / Roth 2021



Implizite Motive

Frühkindlich



Unbewusste, tief verankerte
Bedürfnisse, die unser
Verhalten langfristig prägen
(McClelland, 1985)

Bindungsmotiv

Nähe



Leistungsmotiv

Herausforderungen
erfolgreich meistern



Machtmotiv

Gestaltungswille



A young girl with long, wavy blonde hair is shown in profile, blowing bubbles. She is wearing a blue sleeveless dress. The scene is set outdoors in a grassy field with trees in the background, bathed in warm, golden sunlight. Numerous colorful bubbles are floating around her, some in sharp focus and others blurred. The overall mood is joyful and carefree.

Freiheitsmotiv

Freies Selbstsein



Kreativität zur Lösung von komplexen Herausforderungen im Kontext von Life Design

1. **Neue Ideen finden:** Alte Denkmuster durchbrechen und neue Lösungen entdecken. Beispiel: Person, die unzufrieden mit ihrem Job ist, nutzt Design Thinking, um alternative Karrierewege zu erkunden.
2. **Dranbleiben und Lösungen finden:** Wer aus eigener Motivation handelt, bleibt länger engagiert. Beispiel: Jemand testet durch kleine Experimente (z. B. ein Praktikum oder ein Nebenprojekt), ob ein Berufsfeld wirklich passt.
3. **Probleme clever lösen:** Durch neue Blickwinkel unerwartete Lösungen finden. Lehrerin merkt, dass ihre Klasse beim Lesen wenig Interesse zeigt. Statt klassischer Bücher integriert sie Podcasts in den Unterricht.



Kreativität zur Lösung von komplexen Herausforderungen im Kontext von Life Design

1. **Mehr Freude am Lernen:** Wenn Schüler Fächer als spannend und sinnvoll empfinden, sind sie glücklicher in der Schule. Beispiel: Schüler liebt Natur und bekommt Aufgabe, eigenes kleines Gartenprojekt zu starten. Er lernt begeistert über Pflanzen und Nachhaltigkeit.
2. **Motivation für persönliche Entwicklung:** Wer sich für Thema interessiert, setzt sich intensiver auseinander und wächst. Beispiel: Schülerin schreibt gern Geschichten. Sie nutzt Freizeit, um Schreibwettbewerb zu gewinnen und entwickelt hierdurch ihr Talent weiter.

Fazit



- Kreativität löst komplexe Herausforderungen besser.
- Intrinsische Motivation steigert Kreativität.
- Fokus auf den Prozess führt zu innovativeren Lösungen.
- Mehr Freude am Tun = originellere Ideen.
- Intrinsische Motivation fördert eine nachhaltige, erfüllende Karriere

Mentale Zukunftsreise

Öffnung von Möglichkeitsräumen durch
Vorstellungskraft und Visualisierung.

2029



Wünsche dir eine Eigenschaft



Persönlichkeit (Beispiele)

- **Neugierde**
- **Kreativität**
- **Abenteuerlust**
- **Energie**
- **Hilfsbereitschaft**
- **Teamgeist**

Verhalten (Beispiele)

- **Freundlichkeit**
- **Konflikte lösen**
- **Verantwortung übernehmen**
- **Disziplin**
- **Flexibilität**

Emotionen (Beispiele)

- **Mitgefühl**
- **Ruhe**
- **Sorgen**
- **Freude**
- **Traurigkeit**

Tagesablauf-Szenario



Ein Montag im Jahr 2029

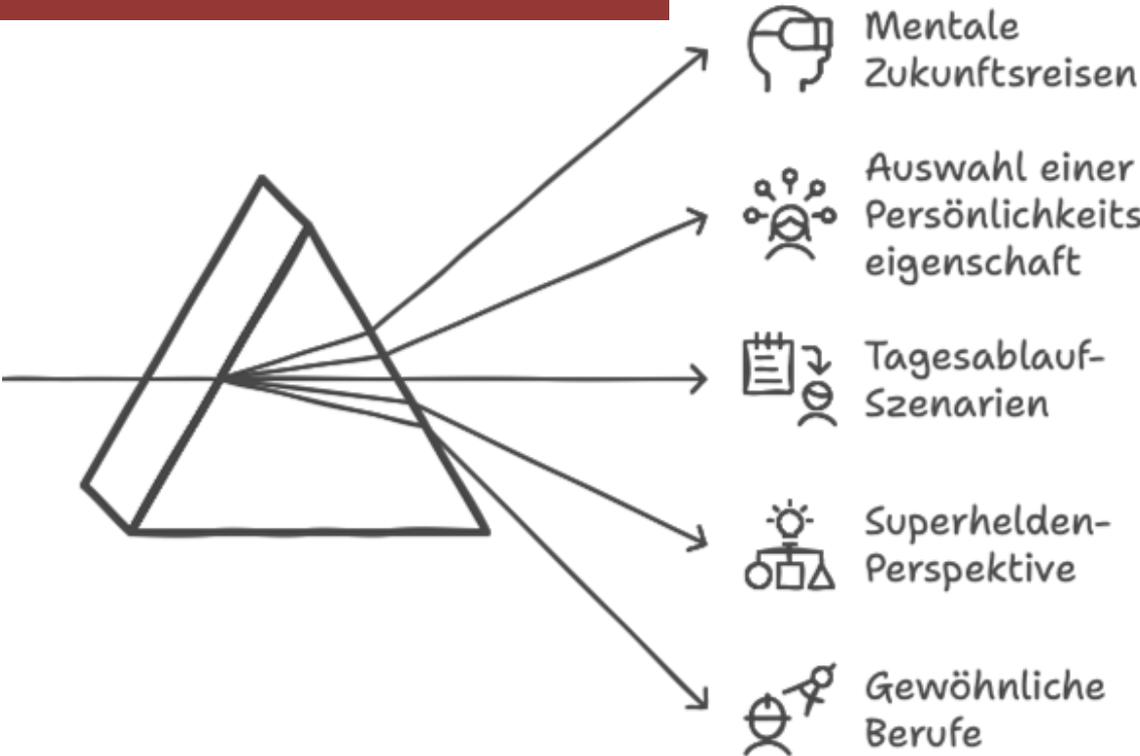
Ich öffne meine Augen, als das erste Sonnenlicht durch die Vorhänge strömt. Ich fühle mich

[], als ich mich aus dem Bett schäle und mich für den Tag vorbereite. Das Frühstück besteht aus

[], das gibt mir die nötige Energie für den bevorstehenden Arbeitstag. Mit [] wird dieser Tag mit Sicherheit wunderbar.

Vorlage
siehe
Ausdruck

Elemente & deren Wirkung



Fördern Selbstreflexion und langfristiges Denken durch visuelle Zukunftsszenarien.

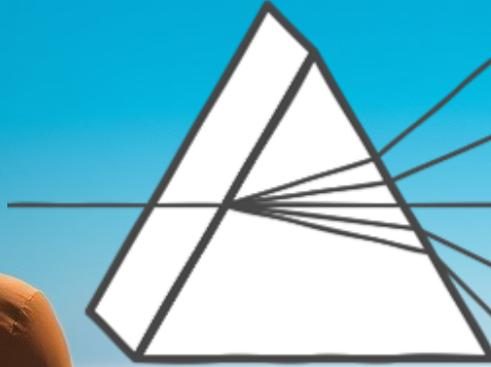
Ermöglicht Konzentration auf individuelle Stärken und fördert Resilienz.

Verbessert Planungsfähigkeiten durch Strukturierung täglicher Aktivitäten.

Inspiziert kreatives Problemlösen durch einen spielerischen Ansatz.

Transferiert die Anwendung von Stärken in Alltag und Berufsleben.

Entfache das Feuer in Dir!



Mentale
Zukunftsreisen



Auswahl einer
Persönlichkeits-
eigenschaft



Tagesablauf-
Szenarien



Superhelden-
Perspektive



Gewöhnliche
Berufe

Zusammenfassung der Wirkungen

- o Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit.
- o Förderung einer positiven und kreativen Zukunftsorientierung.
- o Unterstützung der Berufsorientierung durch die Verbindung persönlicher Eigenschaften mit möglichen Berufen.
- o Praktischer Nutzen für Lehrkräfte: Kreative Methoden, um Schüler*innen zu inspirieren und individuell zu fördern.

Q&A

