

ROBERT KÖTTER  
MARIUS KURSAWE

# DESIGN YOUR LIFE

*Dein ganz  
persönlicher  
Workshop für  
Leben und  
Traumjob!*

*Creative Direction*  
PASCAL SCHÖNING

**campus**



**DESIGN YOUR LIFE**

**Marius Kursawe** und **Robert Kötter** haben mit Work-Life-Romance eine Job-Manufaktur für Sinnsucher und Unzufriedene geschaffen. Als Autoren und Speaker widmen sie sich dem Thema „Zukunft der Arbeit“. Artikel über ihre Arbeit erschienen in der *F.A.S.*, *Manager-Seminare*, *enorm*, *Training aktuell* und *Good Impact*. Sie sind Gewinner der Bonner Ideenbörse 2014. **Pascal Schöning** ist seit über 10 Jahren als Creative Director, Editorial Designer und Typograf im Bereich Design und Unternehmenskommunikation tätig. Er ist Gründer und Betreiber von DAS STUDIO in Köln.

[www.workliferomance.de](http://www.workliferomance.de)

ROBERT KÖTTER  
MARIUS KURSAWE

*Creative Direction*  
PASCAL SCHÖNING

# DESIGN YOUR LIFE

*Dein ganz persönlicher Workshop  
für Leben und Traumjob!*

CAMPUS VERLAG  
FRANKFURT/NEW YORK

ISBN 978-3-593-50447-6 Print  
ISBN 978-3-593-43202-1 E-Book (PDF)  
ISBN 978-3-593-43220-5 E-Book (Fixed Layout)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt  
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen  
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.  
Copyright © 2015 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.  
Gesamtgestaltung und Satz: Pascal Schöning, Köln  
Illustration: Maria Klingenberg, Köln  
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza  
Printed in Germany

[www.campus.de](http://www.campus.de)

# Inhalt

## **KAPITEL 1**

### **DESIGN YOUR LIFE**

Verstehe die Prinzipien des Life-Designs und begegne Menschen, für die die Zukunft der Arbeit schon jetzt begonnen hat

**SEITE 6**

## **KAPITEL 2**

### **ERSCHAFFE DEINE ZUKUNFT**

Definiere dein Design-Ziel und formuliere die Rahmenbedingungen für deine ganz persönliche Work-Life-Romance

**SEITE 48**

## **KAPITEL 3**

### **ENTDECKE DEIN POTENZIAL**

Verstehe deine Talente, Leidenschaften und Werte und gestalte damit die Bausteine für dein späteres Life-Design

**SEITE 66**

## **KAPITEL 4**

### **GESTALTE NEUE IDEEN**

Entwickle Ideen, die dich begeistern und mit denen du deine Vision von Work-Life-Romance Wirklichkeit werden lässt

**SEITE 144**

## **KAPITEL 5**

### **TESTE MIT PROTOTYPEN**

Teste deine Ideen und erwecke sie zum Leben. Erfahre, wie sich dein Traumjob in der Wirklichkeit anfühlt

**SEITE 202**

## **KAPITEL 6**

### **LEBE DEINE TRÄUME**

Plane deine weiteren Schritte und beginne mit der Umsetzung deiner Ideen. Lasse dein Life-Design Realität werden

**SEITE 250**

## **DIE AUTOREN**

**SEITE 272**

## **DANKE**

**SEITE 275**

## **BILDQUELLEN**

**SEITE 277**

# DESIGN YOUR LIFE

*Verstehe die Prinzipien des Life-  
Designs und begegne Menschen,  
für die die Zukunft der Arbeit  
schon jetzt begonnen hat.*



# *Beginne hier*

Es gibt Tage, die man nie vergisst. Die sich einbrennen in das Gedächtnis. Und die im Rückblick eine ganz besondere Bedeutung erhalten. Für uns ist das der Tag, an dem wir „Work-Life-Romance“ gegründet haben. An diesem Tag haben wir aufgehört zu arbeiten. Zumindest würden wir es nicht mehr Arbeit nennen – in dem Sinne, den viele Menschen damit verbinden: Arbeit als Pflicht oder als Last. Woran zeigt sich der Unterschied? Vielleicht an der Vorfreude auf das, was der Tag bringen wird, wenn man morgens wach wird. Am Gefühl der Zugehörigkeit zu den Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten und den immer neuen und interessanten Begegnungen. An der Energie, die entsteht, wenn man eine neue Idee entwickelt und es nicht erwarten kann, sie umzusetzen. An dem Gefühl, etwas verändern und bewegen zu können und der Dankbarkeit, die einem dafür entgegengebracht wird. Oder vielleicht ganz einfach an dem großen Spaß, den unser Job uns macht – Tag für Tag.

Das klingt vielleicht kitschig. Aber es ist einfach so! Wir tun das, was wir lieben und wir genießen es. Und mit diesem Gefühl sind wir nicht allein. In den vergangenen Jahren sind wir immer mehr Menschen begegnet, die genau so empfinden. Viele von ihnen werden wir dir in diesem Buch vorstellen. Wie wir haben sie sich ein Leben geschaffen, das ihren Talenten, Leidenschaften und Werten entspricht. Keiner von ihnen sagt morgens: „Ich muss dann mal zur Arbeit.“ Sie denken nicht in Kategorien wie Arbeit und Freizeit. Für sie ist Arbeitszeit Lebenszeit und umgekehrt. Sie machen da keinen Unterschied, kümmern sich nicht um ihre Work-Life-Balance und brennen trotzdem nicht aus. Im Gegenteil: Sie blühen auf und ziehen Energie aus dem, was sie tun. Warum? Weil sie ein echtes Leben führen, dass sie täglich nach ihren Bedürfnissen gestalten. Sie wollen nicht mehr nach den Regeln leben, die andere ihnen vorgeben, sie stellen einfach ihre eigenen auf.

Noch sind wir in der Minderheit und der gesellschaftliche Konsens besteht darin zu sagen: Arbeit nervt! Millionen Menschen sehnen täglich den Feierabend herbei und leben für die paar Wochen Urlaub im Jahr, in denen sie ganz weit weg von Job, Kollegen, Vorgesetzten und ungeliebten Pflichten sein dürfen. Viele richten sich in dieser Situation ein und bestätigen damit Glaubenssätze wie „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Aber stimmt das wirklich? Nein! Das beobachten wir insbesondere bei jenen Menschen, die mit einem Funkeln in den Augen sagen, dass sie den perfekten Job gefunden haben. Und auch wenn es wenige sind: Es handelt sich dabei nicht um das Vorrecht einer privilegierten Minderheit, noch hat es mit Glück, Schicksal oder gar Geld zu tun. Es hängt viel mehr von einer Entscheidung ab. Der Entscheidung für ein Leben nach deinen Vorstellungen und Möglichkeiten. Ein Leben, in dem Arbeit nicht mehr jene acht Stunden sind, die dich vom nächsten Feierabend trennen. Ein Leben voller Arbeit, die Spaß macht, sinnstiftend ist und Relevanz hat – und zwar für dich und dein Umfeld. Mit „Design Your Life“ wollen wir dich dabei unterstützen, diesen Weg ebenso zu gehen. Wir haben in dieses Buch all unsere Erfahrung gesteckt. Mehr noch: Wir haben die Erfahrung

von über 50 Menschen zusammengetragen, die diesen Weg schon gegangen sind und die ihre Work-Life-Romance gefunden haben. Darunter sind Teilzeit-Unternehmer, Job-Tandems, digitale Nomaden, Portfolio-Jobber, Gründer und viele, viele Menschen, die ihren alten Beruf hingeschmissen haben und heute von sich sagen: Ich habe meinen Traumjob gefunden! Du wirst ihnen in diesem Buch begegnen. Ihre Geschichten sollen dich inspirieren und dir Mut machen. Sie sollen dir zeigen, dass du nicht allein bist mit deinen Zweifeln und dem Gefühl, dass dein Leben reicher sein könnte, als es heute ist. Denn wenn dein Bauchgefühl dir sagt, dass der Kurs nicht mehr stimmt, solltest du das nicht ignorieren. Ihre Beispiele sollen dir aber auch Ansporn sein, deine Komfortzone zu verlassen. Gründe, warum an der aktuellen Situation nichts zu ändern ist, sind schnell gefunden. Die meisten davon sind Ausreden. Alle Geschichten in diesem Buch sind die Geschichten ganz normaler Menschen. Wenn sie es geschafft haben, dann kannst du das auch!

Warum wir uns da so sicher sind? Weil wir in unseren Workshops seit Jahren Menschen auf der Suche nach ihrer Work-Life-Romance begleiten und erleben, wozu sie fähig sind, wenn sie anfangen, ihr Leben nach ihren eigenen Regeln zu gestalten. Darunter sind Studenten und Uni-Absolventen auf der Suche nach Orientierung beim Berufsstart. Aber auch viele in den 30ern oder 40ern, die schon viel erreicht haben, aber von dem Gefühl begleitet werden: „Das kann es noch nicht gewesen sein!“ Und auch Menschen, die mit 50+ beschließen, etwas zu ändern, kommen zu unseren JobCamps. Das Konzept unserer Workshops basiert auf Design Thinking. Die im Silicon Valley entstandene Innovationsmethode wurde von uns erstmals auf Coaching-Prozesse übertragen. Design Thinking beschreibt einen klar definierten Fünf-Phasen-Prozess für die Lösung komplexer Fragestellungen. Standen dabei bislang jedoch eher komplexe Fragen der Produkt- und Service-Entwicklung im Fokus, haben wir uns schon früh die Frage gestellt, warum nicht auch die Frage „Wie will ich Leben?“ mit Design Thinking beantwortet werden kann. Unser JobCamp-Workshop ist das Ergebnis dieser Idee. Für „Design Your Life“ haben wir diesen Workshop nun in ein Buch übersetzt, das dich Schritt für Schritt durch den Design-Prozess begleiten wird. Dafür haben wir viele Tools entwickelt, mit denen du dein neues Leben selbst gestalten kannst.

Wenn wir in unseren Workshops eines gelernt haben, dann das: Alleine entwickelst du nur halb so gute Ideen wie im Team. Die Zweifel werden größer und der Mut zur Veränderung

kleiner, wenn du im stillen Kämmerlein über deine Situation nachdenkst – das tust du vielleicht schon viel zu lange. Wir wollen dich dafür begeistern, dein Life-Design zusammen mit anderen zu gestalten. Deshalb haben wir das Buch ganz bewusst so konzipiert, dass du in den Austausch mit anderen trittst und die Ideen und Sichtweisen anderer Life-Designer einbeziehst. Das können gute Freunde sein, deine Familie, aber auch fremde Menschen, die in der gleichen Situation sind wie du und vor denselben Fragen stehen. Auf unserer Website [www.workliferomance.de](http://www.workliferomance.de) kannst du dich mit anderen Lesern dieses Buches vernetzen. Versuche, diesen Vorteil zu nutzen: Suche dir Gleichgesinnte in deiner Stadt oder Region. Oder gründe selbst die erste Life-Design-Zelle, der andere Leser beitreten können. Auf unserer Website findest du darüber hinaus viel Begleitmaterial zum kostenlosen Download. Außerdem findest du dort Video-Tutorials, in denen wir dich beim Einsatz der Tools unterstützen werden.

Dieses Buch würde es in dieser Form nicht geben ohne die Hilfe der vielen Tool-Tester, Interviewpartner, Lebenskünstler und anderen Supporter. Denn unseren Ratschlag, sich beim Design mit anderen zu vernetzen, haben wir wörtlich genommen und unsere Ideen für dieses Buch in Leser-Workshops oder Video-Konferenzen getestet und damit stetig weiter verbessert. In einem Blog, das den Schreibprozess vom ersten Tag an begleitet hat, haben wir die zukünftigen Leser eingebunden und durch ihr Feedback gelernt, was das Buch leisten muss. Du kannst also davon ausgehen, dass nicht nur wir zwei, sondern viele andere Menschen in verschiedener Weise an „Design Your Life“ mitgewirkt haben – sei es durch einen Impuls, eine Kritik, eine Anregung oder mit der Geschichte ihres Lebens. Eine Liste all dieser Unterstützer findest du am Ende des Buches. Für das Vertrauen in uns und dieses Buchprojekt möchten wir ihnen hiermit danken!

Es gibt Tage, die man nie vergisst. Die sich einbrennen in das Gedächtnis. Und die im Rückblick eine ganz besondere Bedeutung erhalten. Mache den heutigen Tag für dich unvergesslich. Mache ihn zu dem Tag, an dem du aufgehört hast zu arbeiten. Zu dem Tag, an dem du angefangen hast, dein Leben zu gestalten, statt darauf zu hoffen, dass sich irgendwann irgendetwas ändert. Das wird es nicht. Nicht, solange du es nicht selbst in die Hand nimmst. Beginne jetzt. Beginne hier. Werde zum Designer deines Lebens.

**START DESIGNING YOUR LIFE!**

# Die Zukunft der Arbeit

## VON SINNSUCHERN UND ZEIT-MILLIONÄREN

Nichts ist so vergänglich wie die Jobs, die wir ausüben. Was wir heute unter Arbeit verstehen, hat nur noch wenig mit dem zu tun, was im 20. Jahrhundert gegolten hat. Das Industriezeitalter ist vergangen, wir leben in einer Dienstleistungsgesellschaft und haben den nächsten Schritt in das Informations- und Wissenszeitalter schon vollzogen. Arbeitsprozesse und -inhalte werden digital gesteuert und von komplexen Algorithmen erledigt. Intelligent arbeitende Roboter, das Internet der Dinge und erschwingliche 3D-Drucker sind heute keine Utopien mehr. Und in der Geschwindigkeit, in der diese Innovationen voranschreiten, verändert sich auch unsere Arbeitswelt. Zukunftsforscher identifizieren dabei schon jetzt diese Trends:

### VIELSEITIGKEIT:

Technische Innovationen verändern die Arbeitswelt rasant. In dem Maße, in dem neue Arbeitsbereiche und -formen entstehen, werden dem Menschen auch neue Fähigkeiten abverlangt. In vielen Bereichen entsteht ein Bedarf an komplexen Fähigkeiten, den der Arbeitsmarkt immer schwerer stillen kann. Von Arbeitnehmern wird vor allem eins verlangt: Sich immer wieder neu und möglichst schnell in neue Bereiche einzuarbeiten. Das erfordert ein hohes Maß an Eigenverantwortung und die Bereitschaft, sich ständig weiterzubilden. Neben Spezialisten werden Vielseitigkeitskünstler immer wichtiger: Menschen, die über Fachrichtungen und Disziplinen hinweg denken und arbeiten. Ihre Karrieren verlaufen nicht mehr linear, sondern wechseln dynamisch zwischen Fachrichtungen, Berufsfeldern und Job-Portfolios.



**FLEXIBILISIERUNG:**

Dass eine spezialisierte Ausbildung in den einen konkreten Job mündet, ist eher der Ausnahmefall als die Regel. Täglich entstehen neue Jobs, andere verschwinden oder werden von intelligenten Maschinen erledigt – schneller, genauer, günstiger. Arbeitgeber versuchen, ihre Belegschaften zu reduzieren und stattdessen mit kleinen Kernteams und – je nach Bedarf – externen Experten zu arbeiten. Langfristige Arbeitsverträge werden immer seltener. An ihre Stelle treten projektbezogene und flexible Bündnisse. Aber auch die Arbeitnehmer wünschen sich zunehmend flexiblere Work-Life-Modelle: Nicht nur diejenigen, die Kinder haben oder Angehörige pflegen, wenden sich vom alten Vollzeit-Modell ab. So können Micropreneure, also Mini-Unternehmer, neben dem regulären Job mit einem selbstverantworteten Zusatzgeschäft ein zusätzliches Einkommen erzielen, aber auch mehr Spaß und Sinngehalt erleben. Denn es geht ihnen längst nicht mehr nur um finanziellen Erfolg. Sie etablieren eine neue Währung: Zeit für Dinge, die ihnen wichtig sind. Wir nennen sie Zeit-Millionäre.

**MOBILITÄT:**

Arbeiten muss nicht länger bedeuten, im Büro anwesend zu sein. Viele Jobs werden nicht mehr nur beim Arbeitgeber und zu den tariflich vereinbarten Zeiten erledigt. Arbeit wird in vielen Berufsfeldern keine Frage des Ortes oder der Uhrzeit mehr sein. Egal ob im Homeoffice, im Café oder im Co-Working-Space: Dank Internet können wir theoretisch von jedem Ort der Welt für eigentlich jeden Arbeitgeber der Welt arbeiten. Langjähriges Arbeiten mit den gleichen Kollegen weicht der Kooperation in Netzwerken, die je nach Job und Bedarf neu organisiert werden.

**SINNSUCHE:**

Lange war Geld die einzige Währung, mit der Arbeit vergolten wurde. Heute gibt es immer neue Bewegungen, die einen neuen Arbeitssektor begründen: Ob Urban Gardening oder Co-Working, die Sharing Economy oder die zahllosen Freiwilligen, die soziale Projekte unterstützen – ihnen allen ist gemein, dass Geld nur eine untergeordnete Rolle spielt. Menschen arbeiten in diesen Bereichen, weil es sie erfüllt. Weil sie der Gesellschaft etwas zurückgeben wollen. Geld ist eben nicht alles, oder wie es die Arbeitsforscherin Tammy Erickson auf den Punkt gebracht hat: „Meaning is the new money.“



# *Love it? Change it? Leave it!*

## **ARBEIT IST FUTTER FÜR DIE SEELE**

Man muss nicht erst in die Zukunft schauen, um festzustellen, dass sich das Verhältnis zwischen Mensch und Arbeit in den vergangenen Jahren bereits grundlegend verändert hat. In der Wissens- und Informationsgesellschaft stellen wir andere Anforderungen an unsere Jobs. Es geht nicht mehr ausschließlich darum zu überleben oder Wohlstand aufzubauen. Heute soll sie auch für Zufriedenheit sorgen. Das führt jedoch zunehmend zu einer Schiefelage zwischen Wunsch und Wirklichkeit.

## **WIRKLICHKEIT: MEINE ARBEIT, WIE SIE IST**

### **STARRE STRUKTUREN OHNE SPIELRÄUME**

„Wenn ich gegen 16 Uhr aus dem Büro komme, um meine Tochter abzuholen, ist mein schlechtes Gewissen ein ständiger Begleiter. Ich habe meinen Arbeitgeber zwar in langen Verhandlungen von einem Teilzeitmodell überzeugt, aber mein Arbeitspensum ist das alte – bei weniger Zeit als zuvor! Rund dreimal in der Woche fahre ich 30 Kilometer, um meine Mutter im Pflegeheim zu besuchen, in dem sie nach einer langen Krankheit untergebracht wurde. Ich kann einfach nicht mehr!“  
(Sonja, 32, PR-Beraterin)

### **JEDER ARBEITET FÜR SICH**

„Ich habe mich längst damit abgefunden, aber manchmal macht es mich so richtig wütend: In all den Jahren, in denen ich in der Bank arbeite, hat mich noch niemand danach gefragt, ob man vielleicht etwas verbessern könnte. Mein Chef ist ganz in Ordnung, aber auch er interessiert sich nicht besonders viel für meine Arbeit. Einmal habe ich vorgeschlagen, wie man einen Prozess schlanker machen könnte. Bis heute habe ich nichts mehr davon gehört. Ich kann einfach nichts bewegen, obwohl ich so viele Ideen habe.“  
(Malati, 44, Bankerin)

### **SINNFREIE RÄUME**

„Mein Arbeitstag in der Schule ist total durchgetaktet. Für die persönliche Betreuung eines Kindes habe ich so gut wie kaum Zeit. Ich habe das Gefühl, den Kindern eigentlich gar nicht gerecht zu werden, sondern eher stur den Lehrplan abzuarbeiten. Der sinnvolle Teil meiner Arbeit, der mich ursprünglich so motiviert hat, ist immer weniger vorhanden. Ich bin überarbeitet und gefrustet.“  
(Björn, 27, Lehrer)



Was aber ist es genau, das eine PR-Beraterin dazu bringt, ihren gut bezahlten Job hinzuschmeißen? Warum schlägt eine Bankerin die Beförderung aus und reicht stattdessen die Kündigung ein? Was treibt einen Lehrer aus einem sicheren Beamtenverhältnis heraus? Die Antworten darauf sind so individuell wie die Menschen, denen wir in unserer Arbeit begegnen. Sie alle haben sich oft über viele Jahre bemüht, in das Raster zu passen, das ihre Jobs ihnen vorgeben haben. Sie selbst sind dabei auf der Strecke geblieben, wie die Berichte von Sonja, Malati und Björn zeigen.

## **WUNSCH: MEINE ARBEIT, WIE SIE SEIN KÖNNTE**

### **FREIRAUM UND FLEXIBILITÄT**

„Ich will mich nicht ständig zwischen Job und Kindern entscheiden müssen. Ich mag meine Arbeit, aber als Alleinerziehende ist der Spagat zwischen Beruf und Familie eben noch schwieriger als für andere Eltern. Ein flexibles Homeoffice würde meinen Zeitplan schon total entlasten. Viele Dinge könnte ich auch abends erledigen und stattdessen vormittags für meine Kinder da sein. Und als meine Mutter vor einem Jahr schwer krank wurde, hätte ich mir sehr gewünscht, sie durch die Krankheit begleiten und pflegen zu können.“

### **EIGENVERANTWORTUNG UND TEILHABE**

„Nach 19 Jahren in meinem Job bin ich mittlerweile eine echte Expertin in meinem Bereich. Viele Prozesse könnte ich deutlich verbessern und profitabler machen. Ich habe so viele Ideen, dass die Zeit eigentlich gar nicht ausreicht, um sie umzusetzen. Ich würde mir wünschen hier und da mitgestalten zu können und mir die Arbeit zu meinem eigenen Projekt zu machen.“

### **RELEVANZ UND SINN**

„Ich wusste schon früh, dass ich Lehrer werden möchte. Ich hatte einfach immer einen guten Draht zu Kindern und möchte mit meiner Arbeit dazu beitragen, dass sie sich ihren Stärken entsprechend entwickeln können. Das gibt mir eine große Genugtuung. Zusammen mit Kollegen würde ich mich außerdem gerne in einer Initiative für Flüchtling engagieren, die sich um die Integration von Kindern kümmert.“

# *Arbeitszeit = Lebenszeit*

## **WORK-LIFE-BALANCE: VIELE GRÜSSE AUS DEN NEUNZIGERN!**

Die Berichte von Sonja, Malati und Björn stehen beispielhaft für eine Entfremdung zwischen Mensch und Arbeit, zwischen dem, was sie wollen und dem, was sie tatsächlich tun. Dass dieser Riss weiter wächst, hat viel damit zu tun, dass Lösungen meist nur an der Oberfläche ansetzen. Am deutlichsten sieht man das am Konzept der Work-Life-Balance. Es gibt wohl kaum einen Irrtum zum Thema Arbeit, der sich so lange und erfolgreich hält wie die Formel  $\text{Arbeitszeit} = \text{Lebenszeit}$ .

Dahinter steht die Idee einer Trennung von Arbeit und Leben. Ihren Idealzustand sollen diese beiden Pole in der Balance, einer austarierten, aber stets fragilen Waage finden. Die Formel der Work-Life-Balance erinnert dabei an Gift und Gegengift: Ein Zuviel an Arbeit muss mit einer entsprechenden Portion Leben neutralisiert werden. Der Lohn wiegt das Leiden auf.

## **ZUFRIEDENHEIT IN HUNDERTSTELSEKUNDEN**

Das Problem dabei: Balance ist eine flüchtige Erscheinung. Es ist ein Zustand der höchstens in Bruchteilen von Sekunden erreichbar ist, aber niemals von Dauer sein kann. Darüber hinaus ist der Gedanke, Leben und Arbeit voneinander zu trennen, in der Realität nur schwer umsetzbar. Wesentliche Teile unserer Identität – Interessen, Werte, Empfindungen – können wir nicht einfach abschalten, bis der Feierabend da ist.  $\text{Arbeitszeit} = \text{Lebenszeit}$  und umgekehrt.

Das Konzept der Work-Life-Balance führt uns darüber hinaus in Versuchung, Defizite zu akzeptieren, anstatt sie zu ändern: Wenn die Arbeit nervt, dann gehe ich zum Ausgleich zum Yoga. Aber wäre es nicht viel erstrebenswerter, wenn wir unsere Arbeit so gestalten, dass wir sie gar nicht mehr aus unserem Leben verbannen wollen? Wir sollten Zufriedenheit und Glück nicht nur für eine Hälfte unseres Lebens anstreben. Warum auch, wenn wir beides haben können – in einem Leben, zu dem Arbeit selbstverständlich dazugehört.





# Traumjobber gesucht!

## WAS GUTE ARBEIT AUSMACHT

Wer etwas darüber lernen will, was echte Zufriedenheit im Beruf ausmacht, der sollte die alten Rezepte hinter sich lassen und stattdessen mit denen sprechen, die von sich sagen: Ich habe den perfekten Job für mich gefunden! In einer Mikro-Studie haben wir dafür mit rund 100 solcher Menschen gesprochen. Einige von ihnen wollen wir dir hier kurz vorstellen. Du wirst ihnen im Laufe des Buches wieder begegnen.

### Von der HR-Expertin zur Fotografin



*„Ich fühle mich frei und erfüllt, weil ich andere Menschen mit meiner Arbeit glücklich mache.“*

Nicole Wahl hatte 16 Jahre für ein und dasselbe Unternehmen gearbeitet, als sie sich entschied, die Leidenschaft für die Fotografie in den Mittelpunkt ihres Lebens zu stellen. Leicht fiel ihr der Abschied aus den sicheren Strukturen nicht, doch sie zog die Entscheidung durch. Ihr Talent spricht sich herum und aus dem einstigen Hobby wurde schließlich ihr neuer Beruf.

**IHRE GANZE GESCHICHTE ERZÄHLEN WIR AUF SEITE 64.**

### Vom Juristen zum Maßschuhmacher

*„Durch meine Arbeit kann ich etwas Nützliches und Schönes erschaffen.“*

Alexander Fröhlich hat seine Berufung erst nach Jahren des Suchens und Ausprobierens gefunden. Nach seinem Jura-Studium bricht er mit der Juristerei, geht für einige Jahre zum Radio und arbeitet anschließend als Fotograf in Jerusalem. Das Gefühl, nicht richtig angekommen zu sein, bleibt sein ständiger Begleiter. Als der Leidensdruck zu groß wird, setzt er einen alten Traum um und beginnt eine Ausbildung zum Maßschuhmacher. Heute lebt und arbeitet er mit eigener Werkstatt in Bonn-Bad Godesberg.

**SEINE GANZE GESCHICHTE ERZÄHLEN WIR AUF SEITE 82.**



### Von der Projektmanagerin zur Gartendesignerin



*„Die Horizonte in meinem Leben sind weiter geworden.“*

Als Christiane von Burkersroda mit Mitte 30 beschließt, beruflich noch mal neu durchzustarten, ist sie mit ihrem Job eigentlich ganz zufrieden. Inhaltlich und menschlich passt alles. Dennoch wird sie das Gefühl nicht los, dass da noch mehr geht. Sie beschließt ihre Leidenschaft zum Gärtnern zum Beruf zu machen und beginnt ein Fernstudium in England. Von dem Moment an ist sie nicht mehr aufzuhalten: Noch während des Studiums akquiriert sie ihre ersten Kunden. Deren Begeisterung ist auch heute noch ihr größter Ansporn.

ihre GANZE GESCHICHTE ERZÄHLEN WIR AUF SEITE 96.

### Vom Werber zum Lehrer

*„Als Lehrer hab ich den Sinn gefunden, den ich in meinem alten Job vermisst habe.“*

Als Kreativ-Direktor einer Werbeagentur hatte Harald Schmidt-Ott das erreicht, wovon viele träumen. Dennoch fehlte ihm irgendwann der tiefere Sinn in seiner Arbeit. Er, der bislang Vorstände beraten und große Kampagnen entwickelt hatte, beschließt in eine völlig andere Welt zu wechseln und wird Lehrer. Seine Entscheidung hat er nie bereut und seine Schüler profitieren von seinen Erfahrungen in der Wirtschaft. Und auf Veranstaltungen und Schulfesten ist er dann doch hin und wieder ganz der Werbeexperte.



SEINE GANZE GESCHICHTE ERZÄHLEN WIR AUF SEITE 130.

### Vom Banker zum Krippenbauer



*„Ich genieße es selbstbestimmt zu arbeiten und mir meine Zeit frei einzuteilen.“*

Wolfgang Mans hat als Banker die Veränderung in der Branche am eigenen Leib erfahren. Immer häufiger ging er mit Bauchschmerzen zur Arbeit, seinen Ausgleich fand er im Handwerk. Als er merkte, dass seine handgebauten Krippen eine echte Marktnische bedienten, sattelte er um. Seit über sechs Jahren ist er nun professioneller Krippenbauer: Erfolgreich und erfüllt.

SEINE GANZE GESCHICHTE ERZÄHLEN WIR AUF SEITE 72.

# *I ♥ Arbeit*

## **WORK-LIFE-ROMANCE: WENN ARBEIT UND LEBEN HARMONIEREN**

Auf der Suche nach neuen Wegen für die Arbeit der Zukunft lohnt sich ein Blick auf die Generation, die gerade in den Arbeitsmarkt eintritt. Sie haben den Burnout ihrer Eltern erlebt und gesehen, dass man sich trotz steiler Karriere schnell in einem Leben wiederfinden kann, in dem man eher Statist ist, statt die Hauptrolle zu spielen. Diese Generation will es anders machen und wirft die Karriere-Formeln ihrer Eltern über Bord. Statt wie sie im Hamsterrad zu rennen, stellen sie die Sinnfrage. Ein gelungenes Leben ist für diese jungen Menschen in hohem Maße von Arbeit geprägt, die sinnstiftend ist und glücklich macht. Natürlich werden auch sie ihre Fehler machen und ja, man kann ihre Einstellung naiv und auch hedonistisch finden – die Generationen vor ihnen sollten sich aber eingestehen, dass ihre Rezepte zwar zu Wohlstand geführt haben, aber nicht unbedingt zu Wohlbefinden.

Es ist längst nicht mehr das Vorrecht der Jungen, die alten Regeln zu hinterfragen. Im Gegenteil: Die meisten Menschen, die du in diesem Buch kennenlernen wirst, sind keine Vertreter der Generation Y. Längst stellen Beschäftigte in den Dreißigern, Vierzigern und Fünfzigern ebenfalls die Sinnfrage und steigen aus dem System aus. Weite Teile des Diskurses in Politik und Wirtschaft laufen dieser Entwicklung noch hinterher. Wie-Fragen beherrschen deren Diskussion: Wie lange müssen und wie lange dürfen wir arbeiten, am Tag und im Leben? Wie hoch muss der Anteil weiblicher Führungskräfte in einem Unternehmen sein? Wie fällt die nächste Tarifrunde aus? Das sind ohne Zweifel wichtige Fragen. Aber sie zielen ausschließlich auf messbare Ergebnisse: Arbeitszeit, Genderquoten, Gehälter. Bleibt da überhaupt Raum für die Frage nach so etwas wie Sinn oder Glück?

## **DAS ENDE DES HÖHER-SCHNELLER-WEITER**

Dass Arbeit überhaupt mehr sein kann als reiner Broterwerb, ist eine Erfindung der Neuzeit. Die Vorstellung, Arbeit könne darüber hinaus eine sinnstiftende Dimension haben, ist gerade mal ein paar Jahrzehnte alt – wenn überhaupt. In den 80er- und 90er-Jahren des letzten Jahrtausends galt das Prinzip „höher, schneller, weiter“. Es waren die Jahre, in denen Work-Life-Balance zur prägenden Formel in Unternehmen und Organisationen wurde. Status und Prestige waren ihr Antrieb. Dabei ging es weniger darum, was man tat, als darum, wie man es tat: möglichst erfolgreich natürlich! Ihr Ende fand diese Ära mit dem Einsturz des World Trade Centers durch die Attentate des 11. Septembers, spätestens jedoch mit den Folgen der weltweiten Finanzkrise seit 2008.

Heute messen Menschen ein gelungenes Leben nicht mehr am Titel auf der Visitenkarte oder dem italienischen Sportwagen in der Garage. Immer mehr Menschen stellen ganz selbstverständlich die Frage nach dem Sinn ihres Tuns und das vor allem in Bezug auf ihre Arbeit. Der Job wird damit zum Ort, an dem Sinn entsteht und von dem Sinn ausgeht. Statt zu nehmen und zu konsumieren, geben sie der Gesellschaft etwas zurück und sind gerade dadurch glücklicher und zufriedener. Dabei geht es nicht darum, die Arbeit dem Spaß unterzuordnen. Tatsächlich ist es noch radikaler: Die eigentliche Revolution der letzten Jahre ist Wunsch nach einer Aufhebung der alten Trennung von Arbeit und Leben. Heute sagen Menschen aller Milieus und Altersstufen: Ein anderes Arbeitsleben ist möglich!

### ARBEIT NEU DENKEN

Die Formel der Work-Life-Balance greift nicht mehr bei denjenigen, die an ihre Arbeit die gleichen Ansprüche stellen wie an ihre Freizeit. Das Bild der Waage trifft nicht mehr das Lebensgefühl vieler Menschen. Sie planen ihr Leben nach anderen Kriterien und Idealen; ihr Zielbild ist nicht mehr Work-Life-Balance, sondern Work-Life-Romance. Arbeit und Leben stellen darin keine gegensätzlichen Pole dar, die sich gegenseitig neutralisieren und ins Gleichgewicht gebracht werden müssen. Sie gehen eine enge Verbindung ein und durchdringen einander in vielfältigen Tätigkeiten, die vielleicht schon bald nicht mehr „Arbeit“ genannt werden. Was zählt, ist nicht der eine Job. Es ist das gesamte Konstrukt von Leben und Arbeit in einem individuellen Design, das fließend und dynamisch ist und das nach den eigenen Vorstellungen und Regeln gestaltet wird. Zufriedenheit entsteht dabei gerade durch diese Kombination, durch Arbeit, die mehr ist als nur reiner Broterwerb und durch Tätigkeiten, die gesellschaftlich relevant sind.

Dennoch: Der alte Glaube an die Bedeutung von Work-Life-Balance ist nach wie vor mächtig. Immer noch versuchen Unternehmen ihren Mitarbeitern dabei behilflich zu sein ins Gleichgewicht zu kommen. Was sie nicht verstehen, ist die Tatsache, dass weder Betriebsyoga noch Homeoffice zukünftige Arbeitnehmer dazu bringen werden, sich für oder gegen einen Arbeitgeber zu entscheiden oder sich gar langfristig an ihn zu binden. Viel entscheidender wird hingegen die Frage sein, wie Arbeitgeber zur Work-Life-Romance ihrer Mitarbeiter (im Sinne von „miteinander arbeiten“) beitragen werden, denn genau das werden diese einfordern. Menschen werden aktiv ihre Arbeit und ihr Leben mitgestalten, statt zu hoffen, dass Entspannung am Abend oder in der Mittagspause den furchtbaren Job halbwegs erträglich macht. Sie wollen in ihrer Arbeit Sinn erleben und etwas tun, das sie als sinnvoll erleben. Diesen Zustand nennen wir Work-Life-Romance. Den Weg dorthin beschreiben wir in diesem Buch als Life-Design.



# *Deine Work-Life-Romance*

## **LERNE, DEIN LEBEN NACH DEINEN VORSTELLUNGEN ZU GESTALTEN!**

Wenn nun deine Work-Life-Romance dein Ziel ist, wie kommst du dort hin? Wo fängst du an und wie gehst du vor? Die Antworten auf diese Fragen haben wir in unseren JobCamp-Workshops gefunden. Dort begegnen wir den unterschiedlichsten Menschen und lernen ihre Biografien bis ins Detail kennen. Egal ob Senior oder Young Professional, Boss oder Barkeeper, Frau oder Mann – wir haben seit dem ersten Tag für ihre Geschichten gebrannt. Wir wollten unbedingt herausfinden, warum die einen im Job das pure Glück und die anderen nur Frust finden. Irgendwann erkannten wir in ihren Geschichten dann tatsächlich Muster. Also fingen wir an, noch genauer hinzuschauen und noch genauer nachzufragen. Besonders bei denen, die ihre Arbeit als erfüllend und sinnstiftend beschreiben.

## **ES GIBT KEINE TRAUMJOB-FORMEL**

In vielen Interviews und Begegnungen sind wir der einen Frage nachgegangen: Wie findet man den ganz persönlichen Traumjob? Wie schafft man für sich den Zustand der Work-Life-Romance? Einfache Antworten darauf haben wir bis heute nicht gefunden. Und wer glaubt, es gäbe eine Traumjob-Formel, den müssen wir leider enttäuschen. Was wir aber gelernt haben, ist von weitaus größerem Wert: Wir konnten beobachten, was erfolgreiches Life-Design ausmacht. Design im Sinne von Gestalten, Formen und Entwerfen. Gelernt haben wir das von Menschen, die nichts Geringeres designen als ihr Leben. Wir sind davon überzeugt, dass wir von diesen Life-Designern viel darüber lernen können, was es bedeutet, ein Leben den eigenen Bedürfnissen, Fähigkeiten, aber auch Begrenzungen entsprechend zu gestalten.

## **DIE RICHTIGEN FRAGEN STELLEN**

Designen bedeutet Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen für das eigene Leben, die Konsequenzen haben für die Menschen in unserer Umgebung. Deshalb ist es entscheidend, Empathie zu entwickeln, die Bedürfnisse unserer Mitmenschen zu verstehen und daraufhin fundierte Entscheidungen zu treffen. Life-Designer haben diesen kontinuierlichen Prozess in der Hand und verfügen über die Methoden, ihn ständig an neue Bedingungen anzupassen. Denn die Vorstellung, einmal fertig zu werden, wenn man erst „den Traumjob“ gefunden hat, ist eine Illusion – dafür ist das Leben viel zu komplex und sind Pläne zu schnell veraltet. In diesem Buch wird es deshalb nicht darum gehen, standardisierte Lösungen anzubieten. Wir möchten dich zu einem guten Gestalter ausbilden, zu einem echten Life-Designer. Statt dir Antworten zu geben, bringen wir dir bei, die richtigen Fragen zu stellen. Wie das geht, können erfolgreiche Life-Designer uns zeigen.



# *Planner oder Designer?*



## **LIFE-PLANNER**

Die meisten Leute, denen wir begegnen, sind keine Designer. Sie gestalten ihr Leben nicht, sie planen es. Dabei folgen sie bestimmten Vorgaben, in der Regel fremden. Statt zu handeln, reagieren sie – und das streng rational und strategisch. Wenn sie sich für einen neuen Job entscheiden, denken sie dabei schon an den nächsten. Sie wissen genau, was ihre Karriere fördert und was nicht. Einem einmal aufgestellten Plan zu folgen, gilt als eisern und konsequent – auch wenn der schon längst nicht mehr zu ihnen passt und sich als vollkommen falsch herausgestellt hat. Irgendwann merken sie, dass sie gar nicht wissen, was sie eigentlich wollen und was sie ausmacht. Für sie ist Arbeit etwas, bei dem möglichst viel für sie heraus-springen muss.

## **LIFE-PLANNER**

- 1 Reagiert**
- 2 Reflektiert und handelt**
- 3 Vermeidet Fehler**
- 4 Fragt als erstes „Wie?“**
- 5 Optimiert**
- 6 Erfüllt (fremde) Erwartungen**
- 7 Analysiert die Welt**
- 8 Nimmt**
- 9 Bewegt sich innerhalb von Grenzen**
- 10 Traumjob als Ziel**
- 11 Sieht Probleme**



*„There is a big difference between planning a life, drifting through life, and designing a life.“*

TIM BROWN, MITBEGRÜNDER DES DESIGN THINKING UND GRÜNDER DER INNOVATIONSSCHMIEDE IDEO

#### LIFE-DESIGNER

- 1 Agiert
- 2 Handelt und reflektiert
- 3 Wird durch Fehler immer besser
- 4 Fragt als erstes „Warum?“
- 5 Innoviert
- 6 Erfüllt die eigenen Bedürfnisse
- 7 Beobachtet die Welt
- 8 Gibt
- 9 Verschiebt Grenzen
- 10 Traumjob als Zustand
- 11 Sieht Herausforderungen

#### LIFE-DESIGNER

Life-Designer agieren vollkommen anders. Sie experimentieren, probieren aus und feiern jeden „Fehler“ als wertvolle Erfahrung, die sie auf ihrem Weg weiter bringt. Sie suchen sie sogar, um ihre Grenzen auszuloten und zu überwinden. Ihr Motto: Fail often and early! Anstatt große Pläne zu schmieden, setzen sie ihre Ideen möglichst schnell in die Praxis um. Dafür bauen Sie Job-Prototypen und testen, testen, testen. Sie achten auf sich selbst und auf ihre Mitmenschen und wissen genau, was sie wollen, können und brauchen. Leben findet für sie in der Gegenwart statt.



# Formen von Life-Design

## ACHT WEGE ZUM GLÜCK

Life-Design kann völlig unterschiedliche Formen annehmen. Hier siehst du sechs verschiedene Möglichkeiten, wie du dein Leben selbst in die Hand nehmen kannst. Das sind natürlich nur Beispiele, dazwischen ist Platz für deinen individuellen Ansatz. Life-Design ist so bunt wie ein Regenbogen.



### Wähle, wo und wie du leben willst!

Friederike von Wedel-Palow: Wochentags lebt sie direkt am Alexanderplatz, mitten in Berlin, am Wochenende auf einer Insel im Tegelsee, in einem kleinen Haus in ihrem Garten. Dorthin kommt sie mit Rad und Ruderboot.



### Frage dich, was dein Leben reicher macht!

Christiane Ahumada. „Früher hatte ich einen Haufen Geld, habe diesen aber im Endeffekt sinnlos verschleudert für Ersatzbefriedigungen. Sicherlich braucht man ein gewisses Maß an Geld, aber Geld kann das, was selbstbestimmtes und freies Leben ermöglicht, nicht ersetzen und heute bin ich zehnmal glücklicher bei einer guten Tasse Cappuccino als früher beim „Michelin“-Menü.“



### Entscheide, mit wem du arbeiten möchtest!

Robert Kötter & Marius Kursawe: „Wir haben beide früher in Einzelbüros gearbeitet. Als wir Work-Life-Romance gegründet haben, haben wir unser Umfeld bewusst gestaltet: Wir haben einen Co-Working-Space im Erdgeschoss eines Gründerzeithauses in der Bonner Altstadt gegründet. Dort arbeiten wir mit Menschen zusammen, die nicht nur Kollegen sind, sondern auch Freunde.“



### Mach eine Kehrtwendung!

Jürgen Courret: Nach 35 Jahren als Schreibtischtäter gründete der Pfälzer ein Unternehmen, mit dem er Mountainbike-Touren durchführt. Erst hatte er Angst, er sei zu alt für dieses Geschäft. Aber gerade weil er mit 57 Jahren nicht mehr dem Klischee des Radprofis entspricht, kommen viele Kunden zu ihm. Seine größte Sorge ist damit sein Erfolgsrezept geworden.



### Schaffe dir Freiräume!

Sandra Spinneken hat auf Teilzeit reduziert, um sich freitags auf einem solidarischen Bauernhof um Kräuter zu kümmern. Sie unterstützt ein sinnvolles Projekt und genießt ihre Arbeitszeit auf dem Feld besonders. Ihr Einsatz für eine ganzheitliche, ökologische Landwirtschaft gibt ihr Zufriedenheit und schenkt ihr Sinn und Erfüllung neben ihrem regulären Job.



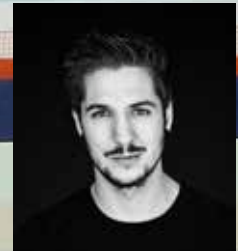
### Übe mehrere Berufe gleichzeitig aus!

Gerhard Raith: Der gelernte BWLER hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht und kombiniert heute einen Tag Controlling mit drei Tagen Frisör-Selbstständigkeit. Gleichzeitig ist er noch als Visagist unterwegs. Völlig unterschiedliche Berufe, die seinen völlig unterschiedlichen Interessen gerecht werden.



### Übe dich in Achtsamkeit!

Kathrin Kelz, Yoga-Lehrerin und Inhaberin von Butterfly Yoga: „Achtsamkeit hat mir weitergeholfen. Ich habe meine Innenwelt in der Phase der Entscheidungsfindung beobachtet: Kann ich mich selbstständig machen? Yoga war für mich als Schüler meine Heilung und als Lehrer gleichermaßen meine berufliche Herausforderung. Achtsamkeit hat mich auch bei der Umsetzung dessen, was ich entschieden habe, unterstützt.“



### Bewege etwas!

Paul Ketz ist Designer aus Köln, hat ein Studio in Istanbul und hat den Pfandring erfunden, ein Zusatz, durch den öffentliche Mülleimer zu Sammelstellen für Pfandflaschen werden. Dadurch müssen Pfandsammler nicht in die Mülleimer greifen und Leergut bleibt im Recyclingkreislauf. „Wer denkt, die Welt nicht verändern zu können, unterschätzt sich selbst.“