



Leseprobe aus Ritter, Logbuch Lebensentwürfe gestalten,
ISBN 978-3-407-36763-1 © 2023 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz,
Weinheim und Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36763-1](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36763-1)

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Lebensentwürfe coachen mit dem 6E-Modell

Einführung 8

Das 6E-Modell 10

Die sechs Phasen des 6E-Modells 14

Teil 2: Tools und Übungen zu den sechs Phasen

Phase 1: Entdecken 22

Quick-Check 22

Mobile of Life® 28

Glücksmatrix 42

Mood World 50

Mood Journal 56

Innere Anteile 62

Phase 2: Erkennen 71

Quick-Check 71

House of Life 76

Purpose of Life 84

Werte und Lebensgestaltung 89

What Happened 98

Phase 3: Erfinden 108

Quick-Check 108

Inner Journey 113

Life Cluster 117

Life Puzzle 123

My Future Me 128

Phase 4: Entscheiden 132

- Quick-Check 132
- Auf allen Stühlen 138
- Timeskip 144
- All in 149
- Growing Life 152
- Inspirationskreis 158
- You Choose 163

Phase 5: Entwickeln 168

- Quick-Check 168
- Life Design Mix 174
- Micro-Transformation 181
- 3-Sektoren-Modell 184
- Way to Live 190
- Mit dem Körper 196

Phase 6: Erleben 201

- Quick-Check 201
- Leben erleben 206
- Weniger »mehr« 211
- Enjoying 216

Teil 3: Anhang

Online-Materialien 222

Über die Autorin 223

Literaturempfehlungen 224



Teil 1: Lebensentwürfe coachen mit dem 6E-Modell

Einführung

Lebensentwürfe sind schöpferisch und wegweisend. Sie bilden seit vielen Jahren den Schwerpunkt meiner Arbeit. Ich liebe es, mit Menschen Lebensentwürfe zu entwickeln und zu gestalten. Warum sind sie so wertvoll?

- Sie skizzieren, wie Menschen ihr Leben am liebsten leben – also gestalten und erfahren – möchten.
- Sie unterstützen die persönliche Selbstverwirklichung, Potenzialentfaltung und Weiterentwicklung.
- Sie eröffnen neue Gestaltungsräume. Sie fördern die Selbstbestimmung.

Gleichzeitig sind und bleiben Lebensentwürfe – ich würde sagen: zum Glück – immer dynamische Prototypen, persönliche Lebensleitbilder, kreative Entwürfe, um zu leben. Im »Mini-Handbuch Lebensentwürfe coachen« (2021) beschreibe ich die wichtigsten Grundlagen des 6E-Modells, das ich für Coachings und die psychotherapeutische Arbeit entwickelt habe, um mit Klientinnen und Klienten an deren Lebensentwurf arbeiten zu können. Mithilfe des Kartensets »75 Coachingkarten Den eigenen Lebensentwurf gestalten« (2020) können Sie unterschiedliche Blickwinkel auf Lebensentwürfe einnehmen und im Coaching, in der Therapie oder der Beratung wichtige Lebens-themen und Fragen kreativ bearbeiten. Auf der Kartenvorderseite finden Sie dazu Fotomotive mit unüblichen, teilweise provokativen Wortkreationen und auf der Rückseite unterstützen inspirierende Fragen den Coachingprozess.

In diesem Logbuch teile ich nun praktische Anregungen und Arbeitsmittel mit Ihnen, sodass Sie wirkungsvoll an Lebensentwürfen arbeiten können. Sie können neue Entwürfe ausarbeiten oder bestehende anpassen und transformieren. Letztlich geht es darum, dass Sie Ihr Leben (wieder) selbstverantwortlich und selbstwirksam führen können, mit einem hohen Maß an Ausgewogenheit und persönlicher Zufriedenheit.

Mit dem 6E-Modell bekommen Sie ein nützliches Grundgerüst an die Hand. Gleichzeitig stellt es in der metakognitiven Betrachtung einen wichtigen Orientierungsrahmen dar. Ich werde das Modell in komprimierter Form vorstellen, bevor Sie schließlich passende Fragen und Übungen zu den beschriebenen sechs Phasen an die Hand bekommen.

Bei den Übungen können Sie zwischen verschiedenen Aktivitätstypen wählen.



Wahrnehmen und Reflektieren



Entwerfen und gestalten



Erfahren und erleben

Die vorgestellten Übungen müssen weder vollständig noch in dieser Reihenfolge bearbeitet werden. Am besten gestalten Sie Ihren eigenen Mix und ergänzen auch eigene, bewährte Methoden. Ich arbeite selbst mit einem breiten Fundus und kann im Buch und in den Online-Materialien nur eine geeignete Auswahl präsentieren.

Lebensentwürfe zu coachen erfordert Feingefühl und Kreativität. Wenn Sie möchten, lassen Sie mich gern teilhaben an Ihren Erfahrungen oder besuchen Sie meine Workshops, um weiter in dieses spannende Thema einzutauchen.

Ich erlebe immer wieder, dass vor allem Mut, Entschlossenheit und Selbstvertrauen notwendig sind, um sich und sein Leben neu auszurichten. Gleichzeitig ist es das wundervollste Geschenk an sich selbst.

»Das Leben ist gestaltbar – von mir.« Auf dieser zentralen Erkenntnis basiert die Arbeit mit dem eigenen Lebensentwurf. Sie ist die Initialzündung und die Basis für den gesamten Prozess.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Coachees viele heitere, befreiende und bewegende Momente.

Denise Ritter

P. S. Sie können dieses Logbuch für sich selbst durcharbeiten und Ihre Erkenntnisse hineinschreiben und/oder an Ihre Klientinnen und Klienten weitergeben. Außerdem erhalten Sie bei den Online-Materialien weitere Übungen für die einzelnen Phasen.

Das 6E-Modell

Menschen, die ins Coaching, in die Therapie oder die Beratung kommen, möchten sich persönlich weiterentwickeln. Sie möchten ihre Lebensgestaltung verändern. Das gilt ebenso für diejenigen, die dieses Logbuch für sich selbst durcharbeiten. Wichtige Fragen für den Start sind:

- Wie will ich in Zukunft leben?
- Was erfüllt mich?
- Was macht mich glücklich?
- Was ist für mich wichtig?
- Wie will ich Herausforderungen begegnen?

Der Lebensentwurf ist die individuelle, kreative Antwort auf diese Fragen. Er umreißt das persönlich Gewünschte, Lebenswerte und Sinnhafte. Er umreißt, welche Lebenssituation und -erfahrung in Anbetracht bestimmter Bedürfnisse und Lebensumstände angestrebt wird. Er repräsentiert das innere Bild, die innerliche Vorstellung, wie »Leben« aussehen und gelingen kann. Das motiviert, das eigene Leben gemäß dieser neuen Konzeption proaktiv und selbstbestimmt zu gestalten. Dabei ist er kein statisches, zwingendes Fixum, sondern eine variable Konzeption, die lebendig ausgestaltet und im Laufe der Zeit immer wieder flexibel angepasst und verändert werden kann. Kurz gesagt: Der Lebensentwurf ist wandlungsfähig, so wie der Mensch und das Leben selbst.

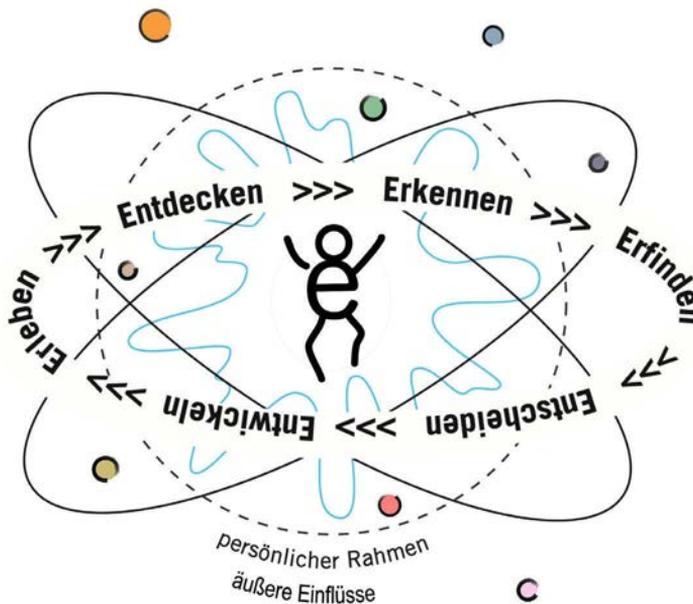
Denn: Wenn Menschen planen, dann in der Regel, um etwas zu verändern.

Das 6E-Modell fördert diesen transformativen Prozess. Es leitet durch alle wichtigen Phasen der Veränderung und hilft, einen individuellen Mix aus Maßnahmen und Strategien zu erarbeiten, die die persönliche Weiterentwicklung fördern und die Lebensqualität und -zufriedenheit in wesentlichen Punkten verbessern. Mithilfe dieses Modells lassen sich eigene Potenziale erkennen und ausschöpfen. Es hilft, auch in Krisenzeiten Herausforderungen zu wagen und eigenverantwortlich neue Wege zu gestalten.

Gemäß meinem Coachingmodell erstreckt sich die Gestaltung des eigenen Lebensentwurfs über einen Zyklus mit sechs Phasen:

- Entdecken
- Erkennen
- Erfinden
- Entscheiden
- Entwickeln
- Erleben

Diese Phasen laufen innerhalb des persönlichen Rahmens ab. Dieser Rahmen wird sowohl von individuellen Voraussetzungen (zum Beispiel psychisch, physisch, biografisch) als auch von äußeren Faktoren und Umständen (zum Beispiel wirtschaftlich, geografisch, sozial) bestimmt. Somit ist die Gestaltung des Lebensentwurfs ein komplexer Vorgang. Er wird in Beziehung zum Selbst und in Wechselbeziehung zur Umwelt, zu anderen Menschen, Lebewesen und der Gesellschaft als Ganzes kreiert.



© DENISE RITTER, URBANES COACHING ®

Das 6E-Modell

Im Folgenden präsentiere ich Ihnen ein neues, zeitgemäßes Verständnis von Lebensentwürfen und stelle diese den mittlerweile überholten, klassischen Lebensplanungen gegenüber. Ich empfehle Ihnen, sich damit gründlicher zu befassen, bevor Sie in die praktische Arbeit einsteigen und beginnen, Lebensentwürfe zu coachen oder an Ihrem eigenen Lebensentwurf zu arbeiten. Ansonsten kann es passieren, dass unerfüllbare Erwartungen an einen Lebensentwurf gestellt werden, die nicht mehr in diese Zeit passen, in der sich so vieles rapide verändert. Hier ein erster Überblick:

Lebensplan versus Lebensentwurf		
	Lebensplan 	Lebensentwurf 
Konzept	<ul style="list-style-type: none"> • Plan des Lebens, Plan fürs Leben • statisch, geschlossen, bindend • möglichst keine oder nur unbedingt notwendige Anpassungen • häufig an gesellschaftlichen Normen ausgerichtet • traditionelle, klassische Lebensverläufe • wichtige Pfeiler: generelle Lebensgestaltung, biografische »Meilensteine«, berufliche Erfolge, soziale Rollen und Status, wichtige Lebensereignisse, Lebensumwelt, Verbesserung des Lebensstils 	<ul style="list-style-type: none"> • Entwurf zum Leben, Entwurf, um zu leben • dynamisch, offen, flexibel • beständige (fluide) Anpassung, Veränderung, Transformation • sinn-, wert- und bedürfnisorientiert • individuelle und zum Teil disruptive Lebensverläufe • wichtige Pfeiler: Selbstverwirklichung (ganzheitlich, alltäglich sowie spezifisch) und Potenzialentfaltung, innerpsychische Vorgänge, Wert und Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens, Umweltbezug (co-kreativ)
Erwartung/ Einstellung	Mein Leben soll verlaufen, wie ich es mir vorstelle und geplant habe.	Ich gestalte mein Leben proaktiv und selbstwirksam.

Lebensplan versus Lebensentwurf		
Fokus	Haben ... Erreichen ... Schaffen ...	Sein ... Gestalten ... Erleben ...
Eigen- schaften	rationale, fixe Vorstellung und Konzeption überwiegend quantitative Elemente	intuitive Vorstellung, variable Konzeption Mix aus qualitativ und quanti- tativ

Den eigenen Lebensentwurf zu gestalten bedeutet demnach, sich immer wieder neu zu erfinden und kreativ und schöpferisch mit komplexen Entwicklungen umzugehen.

Weitere Gedanken und Ausführungen zu einem neuen Verständnis des Begriffs finden Sie im »Mini-Handbuch Lebensentwürfe coachen« (2021).

Vielleicht möchten Sie an dieser Stelle kurz innehalten und überlegen, welchen Prämissen oder Grundannahmen Sie in der Gestaltung Ihres Lebens bisher folgten. Worauf lag Ihr Fokus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Teil 2: Tools und Übungen zu den sechs Phasen

Phase 1: Entdecken



Quick-Check

Quick-Check: Lebensentwurf und Lebensgestaltung	trifft voll zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
Insgesamt bin ich mit meiner aktuellen Lebenssituation sehr zufrieden.				
Ich bin sehr glücklich, so wie ich lebe.				
Mein Leben ist sinnhaft und erfüllt.				
Mein Leben ist ausgewogen.				
Ich gestalte mein Leben selbstbestimmt und proaktiv.				
Mein Lebensgefühl ist positiv.				
Meine Lebensgestaltung folgt klaren Werten.				
Ich weiß, wer ich bin und wie ich leben möchte.				
Meine Lebensgestaltung beruht auf einem Lebensentwurf.				
Ich habe eine klare Vision für mein Leben in Zukunft.				
Ich weiß, wie ich mein Leben gestalten will.				

Quick-Check: Lebensentwurf und Lebensgestaltung	trifft voll zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
Ich kann mich in meinem Leben selbst entfalten.				
Ich fühle mich in meiner Lebensgestaltung schon seit längerer Zeit über- beziehungsweise unterfordert.				
Ich fühle mich lebendig.				
Ich habe genug Zeit und Raum für Dinge, die mir wichtig sind.				
Ich kann mich in meinem Leben kreativ betätigen.				
Konflikte kann ich reif lösen.				
Es gibt in puncto Lebensgestaltung Fragen und Themen, die mich belasten.				
Ich stehe vor großen Herausforderungen.				
Ich traue mir weitreichende Veränderungen zu.				
Ich wünsche mir Veränderungen in mehreren Lebensbereichen.				
Umbrüche und Neuanfänge stressen mich.				
Es fällt mir leicht, mich flexibel auf ungeplante Entwicklungen einzustellen.				
Mit Widerständen und Selbstzweifeln möchte ich in Zukunft anders umgehen können.				

Quick-Check: Lebensentwurf und Lebensgestaltung	trifft voll zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
Ich bin offen für neue Erfahrungen.				
Ich habe Lust, mich persönlich weiterzuentwickeln.				
Ich will mich beruflich und/oder privat neu orientieren.				
Mein Umfeld wünscht sich Veränderungen.				
Ich habe konkrete Ideen für neue Projekte und Vorhaben.				
Wegweisende Entscheidungen fallen mir schwer.				
Ich schiebe Wichtiges hinaus.				
Chancen, mich und mein Leben weiterzuentwickeln, ergreife ich gern.				
Ich glaube an mich.				
Ich weiß, mein Leben entwickelt sich positiv.				
Ich freue mich auf mein Leben in Zukunft.				

Was wird dir, nachdem du diese Sätze bewertet hast, bewusst?

.....
.....
.....

Was ist für dich die wichtigste Erkenntnis?

.....
.....
.....

Was möchtest du nun genauer betrachten oder vertiefen?

.....
.....
.....

Was ist momentan dein größter Wunsch für dich und dein Leben?

.....
.....
.....

In welchem Bereich wünschst du dir die größte Veränderung? Inwiefern?

.....

.....

.....

Formuliere es einmal mutig: Was wäre das erdenklich Beste oder Erfreulichste, das passieren kann?

.....

.....

.....

Wo siehst du persönlich die größte Herausforderung?

.....

.....

.....

Ganz konkret: Wie kann dich eine andere Person – zum Beispiel ein Coach – am besten unterstützen?

.....

.....

.....

Was fällt dir spontan ein, wenn du »Lebensentwurf« hörst? Wie ist deine innere Haltung?

.....

.....

.....

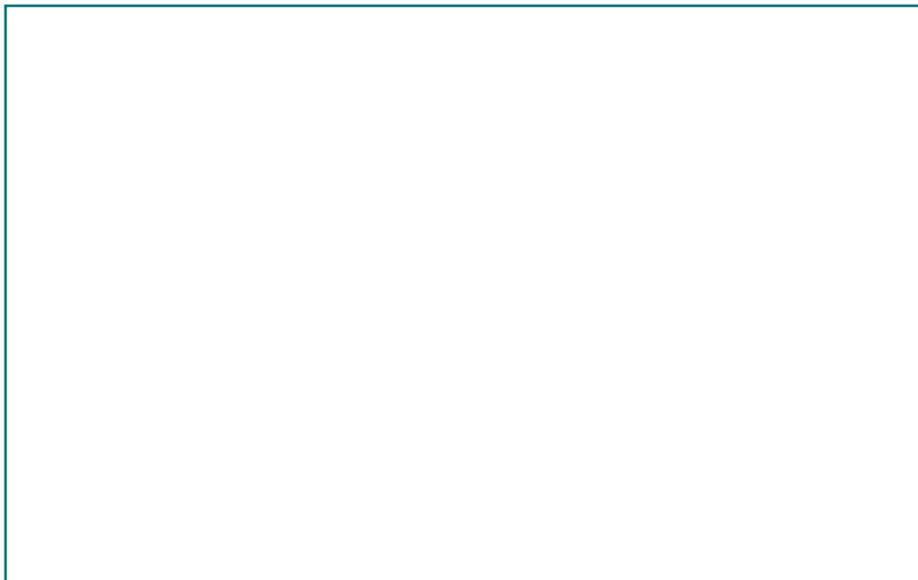
Was ist darüber hinaus möglicherweise noch wichtig?

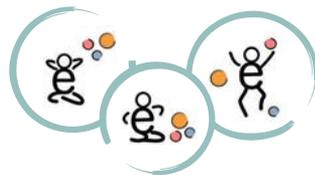
.....

.....

.....

Jeder Lebensentwurf beginnt mit einem (inneren) Bild. Sei mutig! Male nun dein erstes Bild, das dir dazu jetzt ganz spontan in den Sinn kommt.

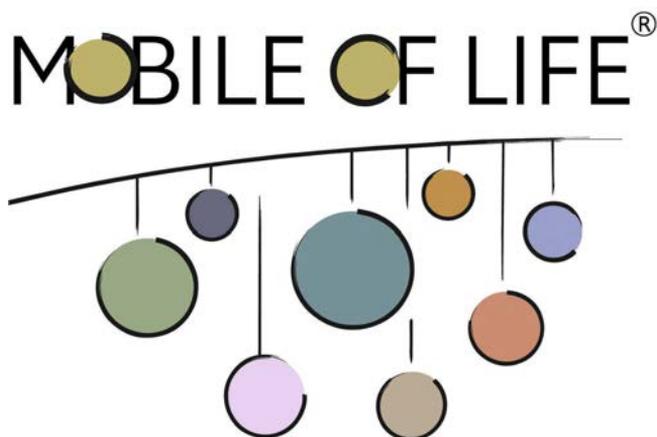




Mobile of Life®

Das Mobile of Life® – auch Lebensmobile genannt – beruht auf den Annahmen, dass

- im Leben alles miteinander verbunden ist,
- die Gestaltung des eigenen Lebens eine vielfältige und komplexe Aufgabe ist, die verschiedenen Anforderungen und Einflüssen unterliegt,
- Menschen sich in der Gestaltung ihres Lebens selbstbestimmt entfalten möchten und Ausgewogenheit und Erfüllung anstreben,
- die Art und Weise, wie wir das Leben als Ganzes, aber auch einzelne Bereiche gestalten und erfahren, unser Lebensgefühl und unsere Lebensqualität bestimmen,
- es einen engen Zusammenhang zwischen Lebensgestaltung und innerem Narrativ gibt,
- Ungleichgewichte Anregungen bieten, sich und die eigene Lebensweise weiterzuentwickeln,
- Veränderungen in einem Bereich auch Veränderungen in anderen Bereichen nach sich ziehen,
- Leben sich permanent wandelt und uns selbst auch immer wieder dazu anhält und einlädt.



Mobile of Life®

Die Arbeit mit dem Mobile of Life® erstreckt sich auf zwei Phasen. Für die Durchführung empfehle ich ein Zeitfenster von 180 Minuten. Die Arbeit kann in zwei Etappen aufgeteilt werden.

In der ersten Phase geht es um das Abbilden, Erkennen und Reflektieren der gegenwärtigen, persönlichen Lebenswirklichkeit (= Lebensmobile 1). Schieflagen und Ungleichgewichte im eigenen Leben werden transparent. Außerdem wird das innere Narrativ, auf dem die eigene Lebensgestaltung beruht, herausgearbeitet. Persönliche Konflikte und Herausforderungen werden deutlich.

In der zweiten Phase wird ein neues Narrativ entwickelt. Daraus ergeben sich neue Perspektiven, Lösungsansätze und Gestaltungsmöglichkeiten. Ein neuer Lebensentwurf für die Zukunft (= Lebensmobile 2) wird gestaltet. Widerstände, sich innerlich wie äußerlich neu auszurichten und weiterzuentwickeln, werden spielend überwunden. Die Erfahrung motiviert erheblich dazu, das eigene Leben zu verändern und es tatsächlich aktiv in die angedachte Richtung zu lenken.

Du kannst nun Schritt für Schritt dein eigenes Mobile of Life entwerfen. Verwende dazu die folgenden Seiten. Du kannst dir dazu auch ein Notizheft zulegen, zum Beispiel im A4-Format.

Phase 1: Mobile of Life® – Gegenwart

Schritt 1: Ist-Kreise zeichnen. Bitte bilde dein gegenwärtiges Leben in Form von gemalten Kreisen (= Ist-Kreise) ab. Jeder Kreis soll für einen Lebensbereich (zum Beispiel Arbeit, Familie, Sport, Finanzen ...) oder einen Lebenskomplex stehen. Mit Lebenskomplex ist ein Verbund von Aktivitäten gemeint, die sich auf ein spezielles Vorhaben, eine bestimmte Entwicklung, einen Zustand oder ein Ziel konzentrieren und sich einem Lebensbereich nur schwer zuordnen lassen. Zum Beispiel: Kreativität, Me-Time, Promotion oder Umzug. Du entscheidest selbst, welche Bereiche oder Komplexe du in die Darstellung einfließen lässt.

Wie du die jeweiligen Kreise benennst und anordnest, und welche Farben du für die Darstellung wählst, steht dir völlig frei. Achte aber bitte darauf, dass die Größe der Kreise und ihr Verhältnis zueinander deine Lebenswirklichkeit möglichst genau widerspiegeln.

Investierst du zum Beispiel viel Lebenszeit in die Arbeit und vergleichsweise wenig Zeit in Freundschaften, so zeichne bitte für die Arbeit einen großen Kreis und für Freundschaften einen kleineren Kreis.