

Alexandra Beirer



Design
დისაინი
Coaching

Training • Beratung • Entwicklung

Life Design Coaching

Denkprozesse der Identitätskonstruktion
& Identitätsdekonstruktion

www.design-coaching.info

Bibliografische Information von Design Coaching unter www.design-coaching.info

Für Fragen und Anregungen

alexandra.beirer@design-coaching.info

© 2021 Design Coaching

Am Fuchsbühel 13 Top 10

6410 Telfs, Österreich

www.design-coaching.info

Alle Rechte, insbesondere des Rechts der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder verbreitet werden.



Training • Beratung • Entwicklung

Weitere Informationen finden Sie unter

www.design-coaching.info

Vorgeschichte

Als Studentin mit drei Jobs, war die Überlegung welches Modul ich 2007 besuchen kann, so dass es einerseits zu keinen Überschneidungen zwischen meinen drei Jobs und den Modulen Seminar und Vorlesung kommt und andererseits ich mit dem Studium vorankomme. In ABWL (Allgemeine Betriebswirtschaftslehre) hat sich das Seminar zur Organisationstheorie angeboten. Nichtwissend was mich in diesem Modul erwartet, habe ich mich angemeldet. Dort erfuhr ich zum ersten Mal etwas über poststrukturalistische Konzepte in der Organisationsforschung und etwas über die Postmoderne. Ein für mich spannendes Gebiet. Fasziniert von Michel Foucault, habe ich fast alles von ihm gelesen. Ein weiteres Werk „Rhizom“ von Gilles Deleuze (Philosoph) und Félix Guattari (Psychiater und Psychoanalytiker) hat mich letztlich zum Umdenken bewegt. Ich fühlte mich gedanklich in der Postmoderne wohl und frei, hingegen in der Moderne gefangen und bonsainiert¹. Ausschlaggebend war die Rückseite des Buches „Rhizom“, wo Folgendes stand:

Findet die Stellen in einem Buch, mit denen ihr etwas anfangen könnt. Wir lesen und schreiben nicht mehr in der herkömmlichen Weise. Es gibt keinen Tod des Buches, sondern eine neue Art des Lesens. In einem Buch gibt's nichts zu verstehen, aber viel, womit man etwas anfangen kann. Ein Buch muß mit etwas anderem eine Maschine bilden, es muß ein kleines Werkzeug für ein Außen sein. Keine Repräsentation der Welt, auch keine Welt als Bedeutungsstruktur. Das Buch ist kein Wurzel-Baum, sondern Teil eines Rhizoms, Plateau eines Rhizoms für den Leser, zu dem es paßt. Die Kombinationen, Permutationen und Gebrauchsweisen sind dem Buch nie immanent, sondern hängen von seinen Verbindungen mit diesem oder jenem Außen ab. Jawohl nehmt was ihr wollt!

...

Macht Rhizome und keine Wurzeln! Seid nicht eins oder viele, seid Vielheiten! Laßt euch keinen General entstehen! Macht Karten, keine Fotos oder Zeichnungen? Seid der rosarote Panther! Und mögen eure Lieben sein wie die Wespe und die Orchidee, wie die Katze und der Pavian! (Deleuze & Guattari 1977 „Rhizom“, Buchumschlag).

¹ Bonsainiert ist ein designerter Begriff und stammt vom Hauptwort Bonsai. Ein Bonsai (Botanik) ist in der Regel ein kleiner gezüchteter Baum, der nach der Vorstellung seines Besitzers wächst. D. h. sobald ein Bonsai so wächst wie es seiner „Natur“ entspricht, wird er vom Besitzer nach dessen Vorstellung zurechtgestutzt. Ich nenne es die „Bonsai-Bildung“ (Beirer, 2011, S. 64). Es wird alles, was stört, weggeschnitten bzw. zurückgestutzt, um der Norm, was immer die Norm ist, zu entsprechen. Nebenbei sind Bonsais eine eigene Wissenschaft und können mitunter einen sehr hohen Wert erzielen.

Ja, genau! In einem Buch gibt es nichts zu verstehen / zu lernen aber viel, womit man etwas anfangen kann. Mit diesem Satz im Kopf, bin ich mit Büchern anders umgegangen als bisher. Die Auseinandersetzung mit den Themen im Seminar und mit dem „Rhizom“ hat mich auf zwei Denkprozesse aufmerksam gemacht, dem modernen dichotomischen Denken (n+1) und dem postmodernen rhizomatischen Denken (n-1). In einem anderen Seminar haben wir uns mit der Theorie-U von Otto Scharmer² beschäftigt. Er selbst hat das Seminar geleitet. In einer weiteren Fortbildung mit einem anderen Seminarleiter ging es um die Identität, die verwaltungstechnisch nur mehr eine Nummer³ ist. Bei der Zusammensetzung der Seminarinhalte ist daraus Folgendes entstanden: Denkprozesse der Identitätskonstruktion und Identitätsdekonstruktion. Dieser Prozess begleitet mich seit 2008 bis heute. Letztlich geht es immer um einen Denkprozess, der sich in unserer individuellen Lebensführung und Lebensgestaltung wiederfindet. Des Weiteren ist denken immer an Emotionen gekoppelt. Jeder Gedanke basiert sozusagen auf einer Emotion und sei sie noch so gering. Der Titel der Arbeit „Life Design Coaching“ versteht sich als immaterielle DNA des Lebens, die uns das denken lässt, was wir denken. Dabei geht es um die Methode „Denkprozesse der Identitätskonstruktion und Identitätsdekonstruktion“. Diese Methode kann bei Orientierungslosigkeit, dazu führen wieder einen Bezugspunkt zu finden, der einem Halt gibt, indem man sich auf seine Identität besinnt. Darunter versteht man eine Identität, die nicht zwingend statisch, sondern auch veränderbar ist. Grundlage dafür sind unsere Denkprozesse, die von Milliarden an Nervenzellen aufgrund von Informationsverarbeitungsprozessen produziert werden. Und das ist meine Motivation: mich mit diesen Denkprozessen auf dichotomische und rhizomatische Weise auseinanderzusetzen, um ein individuelles Leben im Leben des Lebens zu haben. Dabei bleibt die Auseinandersetzung mit Denkprozessen ein unendliches Thema, wobei der Wille zum Wissen (Michel Foucault) Macht verleiht.

Die wissenschaftliche Bearbeitung des Themas zeigt sich in der Verwendung von (aktuellen) Forschungsergebnissen bezogen auf die alltägliche Lebensführung in Verbindung mit Glück und Zufriedenheit wie Identitätsforschung. Des Weiteren werden diese Erkenntnisse in der Gegenüberstellung zweier Innovationsmethoden, *Theorie-U* und *Design Thinking*, bestätigt. Es gilt beide Methoden anhand der Denkprozesse von Identitätskonstruktion und Identitätsdekonstruktion zu beleuchten und nicht diese zu bewerten oder zu beurteilen. Der Unterschied zur Alltagswahrnehmung bezogen auf die Methoden besteht darin, dass das

² <https://www.ottoscharmer.com/>

³ Zum Beispiel: Versicherungs-, Bankkonto-, Handy-, Reisepass-, Steuer-, Haus-, Patienten-, Matrikel-, Firmen-, Führerschein-, Personal-, Pensionsnummer u. v. m.

Design Thinking die Methode ist, die erfolgversprechender ist, da sie modern und eine nutzerorientierte Innovationsmethode ist. Im Gegensatz zur Theorie-U, die postmodern und eine bewusstseinsorientierte Innovationsmethode ist. Generell werden den Konzepten der Moderne in den Wissenschaften mehr Beachtung und Aufmerksamkeit geschenkt als den Konzepten der Postmoderne. Wann immer ich die Postmoderne zur Sprache gebracht habe, bin ich bei vielen aber nicht bei allen Wissenschaftlern auf Widerstand gestoßen. Dies mag vielleicht den Denkprozessen geschuldet sein. Der bewusstseinsorientierten Innovationsmethode (Theorie-U) im Identitätsdesign folgend, stellt Bildung die Vielheit meiner Identität dar.

Dank

Mein Dank gilt all jenen Personen, die mich dazu angehalten haben, mich mit meinen eigenen Denkprozessen auseinanderzusetzen. Damit haben diese Personen bewusst oder unbewusst die „Weichen“ für diese Arbeit gestellt. Ebenso danke ich meinem Lektor der es versteht meine grammatikalischen Entgleisungen, wieder in geordnete Bahnen zu lenken und meinem Bruder, der mich administrativ unterstützt hat, wo immer er konnte. Mein letzter Dank gilt meiner Mutter wie meinem bereits vor sehr langer Zeit verstorbenen Vater, denn ohne sie würde es mich nicht geben.

Telfs, am 08. März 2021

Alexandra Beirer

Inhalt

Zusammenfassung	8
Einleitung	9
1. Informatives zur Lebensführung & Lebensgestaltung im 21. Jh.	10
1. 1. Was ist VUCA?	10
1. 2. Individuelle Lebensführung & Lebensgestaltung in einer VUCA-Welt.....	12
1. 3. Individuelle Lebensführung & Lebensgestaltung im 21. Jh.	13
1. 4. Das Konzept alltäglicher Lebensführung von Kudera & Voß	14
1. 4. 1. Der subjekttheoretische und strukturtheoretische Ansatz	15
1. 4. 2. Acht Perspektiven möglicher Lebensführungen	16
1. 5. Ein glückliches und zufriedenes Leben im 21. Jh.	18
1. 5. 1. Was ist Glück & Zufriedenheit, psychologisch betrachtet?	18
1. 5. 2. Was ist Glück & Zufriedenheit, biologisch betrachtet?	21
1. 5. 3. Was ist Glück & Zufriedenheit, kritisch betrachtet?	23
Zusammenfassung	26
2. Denkprozesse der Identitätskonstruktion & Identitätsdekonstruktion	28
2.1. Dichotomische versus rhizomatische Denkprozesse	30
2. 1. 1. Dichotomische Denkprozesse	31
2. 1. 2. Rhizomatische Denkprozesse	32
2. 2. Die Facetten des Begriffs Identität	34
2. 2. 1. Identitätskonstruktion: $n + 1$	39
2. 2. 2. Identitätsdekonstruktion: $n - 1$	44
Zusammenfassung	46
3. Life Design Coaching	48
3. 1. Life Design Coaching: Was ist das?	50
3. 1. 1. Life Design Coaching in Abgrenzung zur Psychotherapie	52
3. 1. 2. Life Design Coaching in Abgrenzung zur Beratung	52
3. 1. 3. Life Design Coaching in Abgrenzung zum Training	52
3. 2. Life Design Coaching: Design Thinking versus Theorie U	53
3. 2. 1 Design Thinking: Eine nutzerorientierte Innovationsmethode	53
3. 2. 2. Life Design (Coaching?) anhand des Design Thinkings	56
3. 2. 3. Theorie U: Eine bewusstseinsorientierte Innovationsmethode	58
3. 2. 4. Life Design Coaching anhand der Theorie U	61

3. 3. Zur Veranschaulichung: Ein kurzes plakatives Praxisbeispiel zu Life Design Coaching anhand der Theorie U	65
Diskussion	68
Ausblick	70
Literaturverzeichnis.....	72
Onlineverzeichnis.....	77
Anhang	79
Abbildung 7: Identitätskonstruktion.....	79
Abbildung 8: Identitätsdekonstruktion.....	80
Abbildung 9: Totale Dekonstruktion.....	81
Abbildung 10: Identität „Spiritualität“.....	81
Feedback der Klientin	82

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Baum: Freepik.com.....	31
Abbildung 2: Rhizom.....	32
Abbildung 3: Entwicklungslinien des Identitätsbegriffs nach Müller (2011).....	35
Abbildung 4: Identitätsgefüge.....	43
Abbildung 5: Die sieben kognitiven (geistigen) Räumen der Theorie U nach Scharmer (2009).	61
Abbildung 6: Life Design Coaching anhand der Theorie U.	64
Abbildung 7: Identitätskonstruktion.....	66
Abbildung 8: Identitätsdekonstruktion.....	66
Abbildung 9: Totale Dekonstruktion.....	66
Abbildung 10: Identität „Spiritualität“.....	67

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Acht Perspektiven möglicher Lebensführung nach Kudera & Voß (2000).....	16
Tabelle 2: Variationen und Kombinationen des Verbs denken.....	45
Tabelle 3: Sieben Phasen des Design Thinking in Kurzform.	55
Tabelle 4: Gegenüberstellung von Life Planer und Life Designer.....	57

Abstract

Researching the area of coaching reveals which conventional coaching concepts are used for coaching and which new consulting worlds, such as poststructuralism or constructivism, are being considered as consulting approaches (see Nestmann & Engel & Sickendiek, 2013). The description of life design coaching, which is based on the client's individual thought processes in form of an identity construction and the following identity deconstruction, is not found in the coaching concepts I have evaluated so far. The visible simplicity of life design coaching lies in its claim, although the epistemological implementation in the sociological, psychological, economic and ecologically mental structure is a complex matter. This work makes a contribution to individual lifestyles and the way of life in the 21st century, despite VUCA in working and living environments by thinking on the pulse of time. Past, present and future thought processes interact with each other in order to receive orientation in the mental state of letting go and letting come in identity-design-coaching.

Zusammenfassung

Ein Blick in den Bereich Coaching lässt erkennen, nach welchen klassischen Coaching-konzepten gecoacht wird und welche neuen Beratungswelten, wie zum Beispiel der Post-strukturalismus oder Konstruktivismus, als Beratungsansatz angedacht sind (vgl. Nestmann & Engel & Sickendiek, 2013). Bei den mir bekannten Coachingkonzepten findet sich dieses in dieser Arbeit beschriebene Life Design Coaching, das auf den individuellen Denkprozessen des Klienten in Form einer Identitätskonstruktion und anschließender Identitätsdekonstruktion basiert, nicht. Die sichtbare Einfachheit des Life Design Coachings ist dessen Anspruch, obwohl die epistemologische Umsetzung im soziologischen, psychologischen, ökonomischen und ökologischen gedanklichen Gefüge nicht einfach ist. Diese Arbeit leistet einen Beitrag zur individuellen Lebensgestaltung & Lebensführung im 21. Jh. trotz VUCA in Arbeitswelten und Lebenswelten, indem am Puls der Zeit gedacht wird. Vergangene, gegenwärtige und künftige Denkprozesse interagieren miteinander, um im geistigen Zustand des Loslassens und Kommenlassens im Identitätsdesigncoaching Orientierung zu erhalten.

Einleitung

In einer VUCA-Welt (Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität) wird das Leben (Lebenswelten) und Arbeiten (Arbeitswelten) für Personen immer herausfordernder. Lebenswelten und Arbeitswelten haben sich retrospektiv verändert und werden sich aufgrund von Forschung und Entwicklung weiter verändern, die mit Innovationen einhergehen wie zum Beispiel im Bereich der Technik oder der Berufswelt oder der Art und Weise wie wir uns verhalten oder wie wir handeln in einer von uns selbst konstruierten Wirklichkeit (Konstruktivismus), deren Maxime eine individuelle Lebensgestaltung & Lebensführung (wenn möglich) ohne Schmerz und Leid oder Erfolg und Gewinn - der nicht nur monetär zu verstehen ist, da eine Freundschaft ein emotionaler Gewinn sein kann - ist. Diese Maxime entspringt unseren individuellen Denkprozessen, die mit Emotionen verknüpft sind und unsere Verhaltensweisen wie Handlungsweisen steuern und beeinflussen. Damit unterliegen individuell konstruierte Wirklichkeiten und persönliche Einstellungen zu Phänomenen in Lebenswelten und Arbeitswelten einer permanenten Adjustierung, die die Person selbst vornehmen muss, um mit den Veränderungsprozessen in Lebenswelten und Arbeitswelten einerseits fertig zu werden und andererseits Schritt halten zu können, so lautet meine These. Personen, die damit nicht mehr zurecht kommen oder Orientierung suchen, können sich an einen Coach wenden. Die Arbeit geht daher folgender zentraler Frage nach: Wie kann Coaching zur Orientierung basierend auf den individuellen Denkprozessen des Klienten⁴ trotz VUCA zu dessen individuellen Lebensgestaltung & Lebensführung (Life Design) beitragen?

In dieser Arbeit geht es nicht um die Frage, wie man bei Orientierungslosigkeit sein Leben gestalten oder führen kann. Sondern es geht um die Methode **Denkprozesse der Identitätskonstruktion und Identitätsdekonstruktion** im Sinne eines (konstruierten) Life Design Coachings aus Sicht des Klienten. Diese Methode kann bei Neuorientierung oder Orientierungslosigkeit, die einen gedanklich aus der Bahn wirft, dazu dienen, wieder einen Bezugspunkt zu finden, der einem Halt gibt, indem man sich auf das (Identität) besinnt, was eine Person ausmacht. Darunter kann eine Identität verstanden werden, die nicht zwingend statisch, sondern auch veränderbar ist. Am Beginn der Arbeit werden die Begriffe VUCA, Lebensgestaltung & Lebensführung, Glück & Zufriedenheit beleuchtet, definiert und am Ende des Kapitels zusammengefasst. VUCA, Lebensgestaltung & Lebensführung, Glück & Zufriedenheit werden als Elemente der Identität betrachtet, die im zweiten Kapitel erweitert

⁴ Aus Gründen der Lesbarkeit wurde auf eine geschlechtsneutrale Formulierung insbesondere der Begriffe Klient und Coach verzichtet. Die in dieser Arbeit sonst gewählte männliche Form, spricht immer beide Geschlechter an.

und durch das Identitätsdesign ergänzt werden. Für die Identitätskonstruktion und Identitätsdekonstruktion werden im Identitätsdesign dichotomische und rhizomatische Denkprozesse für das Bottom-up-Design und das Top-Down-Design erarbeitet und wiederum am Ende des Kapitels zusammengefasst. Kapitel drei baut auf die vorhergehenden Kapitel auf und verweist auf zwei gegensätzliche Methoden, Design Thinking versus Theorie-U, in Verbindung mit Life Design Coaching und beantwortet die zentrale Frage: Wie kann Coaching zur Orientierung basierend auf den individuellen Denkprozessen des Klienten trotz VUCA zu dessen individuellen Lebensgestaltung & Lebensführung (Life Design) beitragen?

1. Informatives zur Lebensführung & Lebensgestaltung im 21. Jh.

„Sind SIE Unglücklich und Unzufrieden und kommen SIE mit VUCA (Volatilität, Unsicherheit, Complexity und Ambiguität) nicht zurecht? Kein Problem, WIR weisen Ihnen den Weg zu mehr Glück und Zufriedenheit wie Orientierung, indem WIR ihnen sagen, wie es geht! Fühlen SIE sich angesprochen, dann klicken SIE [hier](#).“ Wer würde dieser Verlockung nicht widerstehen, wenn im 21. Jh. nach Yuval Harari die Menschen nicht produzieren, sondern glücklich sein wollen (vgl. Harari, 2019, S. 56). Dieses Kapitel geht dieser Aussage unter Einbezug verschiedener Sichtweisen vom Glücklichsein nach und fragt am Beginn: Was ist VUCA? Danach findet sich eine Erläuterung zu den Begriffen individuelle Lebensführung & Lebensgestaltung und acht Perspektiven von alltäglicher Lebensführung. Im Anschluss folgt eine psychologische, biologische und kritische Sichtweise auf Glück und Zufriedenheit.

1. 1. Was ist VUCA?

„VUCA is an acronym standing for Volatility, Uncertainty, Complexity and Ambiguity.“ (Mack & Khare, 2016, S. 5). Das Akronym VUCA wurde von der US-Armee erfunden, indem sie die Art und Weise der veränderten Kriegsführung des Feindes analysierte. Man sah sich nicht mehr einem Feind gegenüber sondern mehreren von unterschiedlichen Seiten angreifenden Gegnern. Es war fast unmöglich vorherzusagen, wann welcher Feind wie und wo zuschlagen würde. Diese Tatsache zwang die US-Armee ihre bisherigen Strategien und Taktiken in der Kriegsführung zu überdenken, wenn sie als Sieger aus dem Kampf hervorgehen wollten (vgl. Mack & Khare, 2016, S. 5).

Oliver Mack & Anshuman Khare sehen die vier Phänomene (VUCA) nicht als voneinander verschieden und unabhängig. Sondern sie sehen in der Volatility (Volatilität),

Ausblick

Um Ausblicke zu erhalten lohnt sich der soziologische, psychologische, philosophische, ökonomische und ökologische Blick in die Historie der Menschheit. Wir schauen dabei aus der Vogelperspektive auf kapitalistische Gesellschaften und deren Entwicklung inkl. ihrer Folgen, die bis ins 21. Jh. reichen. Michel Foucault (Philosoph) hat dies zum Beispiel mit seinen Arbeiten zur Gouvernementalität I und II bis ins 20. Jh. getan (vgl. Foucault, 2006). Mit Yuval Harari (Historiker) erhalten wir einen grundlegenden Überblick in seinen Arbeiten zur kurzen Geschichte der Menschheit und zur Geschichte von Morgen (vgl. Harari, 2018, 2019). Jean Ziegler (Soziologe) schärft unseren kritischen Blick auf kapitalistische Gesellschaften: Denken und handeln Menschen in kapitalistischen Gesellschaften freiwillig wider ihren Interessen, dann spricht man von Entfremdung (vgl. Ziegler, 2019, S. 107): der Mensch, der sich selbst fremd oder zum Ding (Verdinglichung) geworden ist (vgl. Ziegler, 2015, S. 107). „Das Ziel der »Entfremdung« ist die Reduzierung des Menschen auf sein reines Funktionieren in der Warengesellschaft.“ (Ziegler, 2015, S. 108). Thomas Sedláček (Ökonom) zeichnet die Geschichte der Ökonomie in seinem Werk „Die Ökonomie von Gut und Böse“ (Sedláček, 2012) nach und zeigt, „dass es bei der über ökonomische Mechanismen erzählten Geschichte bis heute im Wesentlichen um ein »gutes Leben« geht.“ (Sedláček, 2012, S. 17). Thomas Piketty (Ökonom) geht einen Schritt weiter und fügt dem Ökonomischen in kapitalistischen Gesellschaften das Soziale hinzu, das von Ungleichheit geprägt ist. Diese Ungleichheit der Verteilung von Kapital verifiziert er in seinen zwei Arbeiten: „Das Kapital im 21. Jh.“ und „Kapital und Ideologie“ (Piketty, 2014, 2020).

Am Beginn des 21. Jh. wurde nicht nur unsere individuelle Lebensführung & Lebensgestaltung einem unfreiwilligen und meist unangekündigten Stresstest aufgrund der Corona-Pandemie unterzogen, sondern auch verschiedene und unterschiedliche Systeme wie zum Beispiel: Staat, Gesellschaft, Wirtschaft, Gesundheit, Sport, Kunst & Kultur, Bildung, Familie. Der Stresstest verweist einerseits auf die Interdependenzen der Systeme und auf unsere Denkprozesse in den verschiedenen und unterschiedlichen Systemen. Wir haben erfahren und gespürt, wie viel von den Geldkreisläufen abhängt. Paul Kellermann (Soziologe) spricht in Geld und Gesellschaft davon, dass Geld Handlungsorientierung ist (vgl. Kellermann, 2006). So gedacht bekommt das mehrfach angestrebte und politisch noch nicht umgesetzte Grundeinkommen eine ganz andere Bedeutung und kann uns unsere individuelle Lebensführung & Lebensgestaltung im 21. Jh. auf den Weg in eine smarte Gesellschaft (Gesellschaft 5.0) - wo möglich - smart denken lassen (vgl. Capgemini & prognos, 2018). Wir

sichern durch ein Grundeinkommen unsere Handlungsspielräume für eine individuelle Lebensführung & Lebensgestaltung, indem wir nicht nur auf neue Technologien und Corporate Social Responsibility (CSR) setzen (vgl. Götz & Eichhorn & Lothar, 2012). Wagen wir am Schluss noch ein gedankliches Experiment. Was wäre passiert, wenn in Österreich das Grundeinkommen vor der Corona-Pandemie und dem anschließenden Lockdown eingeführt worden wäre? Die Beantwortung überlassen wir dem Leser dieser Arbeit, die einen Beitrag zu einem guten Leben im 21. Jh. darstellt.

Literaturverzeichnis

Bateson, G. & Bateson, M. C. (2018). Wo Engel zögern. Unterwegs zu einer Epistemologie des Heiligen (2. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Burnett, B. & Evans, D. (2019). Mach, was du willst. Design Thinking fürs Leben (4. Aufl.). Berlin: Ullstein.

Blickhan, D. (2019). Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis (2. Aufl.). Paderborn: Junfermann.

Blumer, H. (1973): Der methodologische Standort des symbolischen Interaktionismus. In: Arbeitsgruppe Bielefelder Soziologen (Hrsg.) (1973). Alltagswissen, Interaktion und gesellschaftliche Wirklichkeit. Bd. I. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, S. 80 - 101.

Bogner, S. et al. (2018). Gesellschaft 5.0. Implikationen der Digitalisierung für ausgewählte Lebensfelder. Studie (PDF). Berlin: Prognos. WWW: <https://www.prognos.com/publikationen/alle-publikationen/790/show/b8dd71a8a356a2df08b4fccabf94d619/> (2020-09-09).

Bürger, P. (2008). Ursprung des postmodernen Denkens (2. Aufl.). Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.

Butler, J. (2019). Psyche der Macht. Das Subjekt der Unterwerfung (10. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Cabanas, E. & Illouz, E. (2019). Das Glücksdiktat. Und wie es unser Leben beherrscht. Berlin: Suhrkamp.

Dawkins, R. (2018). Der Gotteswahn (4. Aufl.). Berlin: Ullstein.

Deleuze, G. (1992). Woran erkennt man den Strukturalismus? Berlin: Merve.

Deleuze, G. & Guattari, F. (1977). Rhizom. Berlin: Merve.

Deleuze G. & Guattarie F. (1992). Kapitalismus und Schizophrenie. Tausend Plateaus. Berlin: Merve.

Dennet, D. (2018). Von den Bakterien zu Bach - und zurück. Die Evolution des Geistes (2. Aufl.). Berlin: Suhrkamp.

Foerster von, H. (1985). Sicht und Einsicht. Versuche zu einer operativen Erkenntnistheorie. Wiesbaden: Springer.

Foerster von, H. (1993). Kybernethik. Berlin: Merve.

Foerster von, H. & Glasersfeld, E. von (2014). Wie wir uns erfinden. Eine Autobiographie des radikalen Konstruktivismus (5. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer.

Foucault, M. (2006). (1. Aufl.). Sicherheit, Territorium, Bevölkerung. Geschichten der Gouvernementalität I (1. Aufl.) Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Foucault, M. (2006). Die Geburt der Biopolitik. Geschichten der Gouvernementalität II (1. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Foucault, M. (2005). Die Heterotopien. Der utopische Körper (1. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Foucault, M. (2005). Analytik der Macht (1. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Foucault, M. (1994). Überwachen und Strafen. Die Geburt der Gefängnisse (1. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Foucault, M. (1992). Was ist Kritik? Berlin: Merve.

Frank, L. (2011). Mein wundervolles Genom. Ein Selbstversuch im Zeitalter der persönlichen Genforschung. München: Hanser.

Genkova, P. (2007). Berufskarrieren und Lebenszufriedenheit - psychologische Aspekte. In Seifert, M. & Götz, I. & Huber, B. (Hrsg.) (2007). Flexible Biografien? Horizonte und Brüche im Arbeitsleben der Gegenwart. Frankfurt am Main: Campus, S. 226 - 237.

Gergen, K. J. (1996). Das übersättigte Selbst. Identitätsprobleme im heutigen Leben (1. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer.

Goffman, E. (2019). Wir alle spielen Theater. Die Selbstdarstellung im Alltag (18. Aufl.). München: Piper.

Götz, W. W. & Eichhorn, W. & Lothar, F. (Hrsg.) (2012). Das Grundeinkommen. Würdigung – Werte – Wege. Karlsruhe: KIT Scientific Publishing.

Harari, Y. N. (2019). Homo Deus. Eine Geschichte von Morgen (10. Aufl.). München: C. H. Beck.

Harari, Y. N. (2018). Eine kurze Geschichte der Menschheit (30. Aufl.). München: Pantheon.

Hawking, S. & Mlodinow, L. (2014). Die kürzeste Geschichte der Zeit (30. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Jung, C. G. (2013): Kleines Lexikon der analytischen Psychologie. Edition C. G. Jung (1. Aufl.). Ostfildern: Patmos.

Kahneman, D. (2015). Schnelles Denken, langsames Denken (18. Aufl.). München: Pantheon.

Kellermann, P. (2006). Geld und Gesellschaft. Interdisziplinäre Perspektiven (2. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag.

Keupp, H. u. a. (2006). Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne. Hamburg: Rowohlt.

Kessler, C. (2017). Glücksgefühle. Wie Glück im Gehirn entsteht (1. Aufl.). München: C. Bertelsmann.

Kötter, R. & Kursawe, M. (2015). Design Your Life. Dein ganz persönlicher Workshop für Leben und Traumjob! Frankfurt am Main: Campus.

Kudera, W. & Voß, G. (Hrsg.) (2000). Lebensführung und Gesellschaft. Beiträge zu Konzept und Empirie alltäglicher Lebensführung. Opladen: Leske + Budrich.

Lindner, D. (2012). Das gesollte Wollte. Identitätskonstruktion zwischen Anspruchs- und Leistungsindividualismus. Wiesbaden: Springer VS.

Mack, O. & Khare, A. (2016). Perspectives in a VUCA World. In Mack, Oliver et. al (2016) Managing in a VUCA World. Heidelberg: Springer.

Maturana, H. R. & Varela, F. J. (2018). Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens (7. Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer.

Mead, G. H. (1973). Geist, Identität und Gesellschaft (1. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.

- Migge, B. (2018). Handbuch Coaching und Beratung (4. Aufl.). Weinheim Basel: Beltz.
- Morel, J. et al. (2001). Soziologische Theorien. Abriß der Ansätze ihrer Hauptvertreter (7. Aufl.). München: Oldenbourg.
- Morgenroth, M. (2016). Sie kennen dich! Sie haben dich! Sie steuern dich! Die wahre Macht der Datensammler. München: Knaur.
- Müller, B. (2011). Empirische Identitätsforschung. Personale, soziale und kulturelle Dimension der Selbstverortung (1. Aufl.). Wiesbaden: Springer VS.
- Nestmann, F & Engel, F. & Sickendiek, U. (Hrsg.) (2013). Das Handbuch der Beratung Neue Beratungswelten: Fortschritte und Kontroversen (Bd. 3) (1. Aufl.). Tübingen: Dgvt.
- Piketty, T. (2020). Kapital und Ideologie. München: C. H. Beck.
- Piketty, T. (2014). Das Kapital im 21. Jh. München: C. H. Beck.
- Raab, J. (2008). Erving Goffman. Klassiker der Wissenssoziologie. Konstanz: UVK.
- Rammsayer, T. & Weber, H. (2016). Differentielle Psychologie - Persönlichkeitstheorien (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Schallmo, R. A. & Lang, K. (2020). Design Thinking erfolgreich anwenden. So entwickeln Sie in 7 Phasen kundenorientierte Produkte und Dienstleistungen (2. Aufl.). Wiesbaden: Springer.
- Scharmer, C. O. (2009). Theorie U - Von der Zukunft her Führen. Presencing als soziale Technik (1. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer.
- Scharmer, C. O. (2019). Essentials der Theorie U. Grundprinzipien und Anwendungen (1. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer.
- Schreyögg, A. (2007). Coaching. In Nestmann, F & Engel, F. & Sickendiek, U. (Hrsg.) (2007). Das Handbuch der Beratung. Ansätze, Methoden und Felder (Bd. 2) (2. Aufl.). Tübingen: Dgvt, S. 947-957).
- Schnabel, U. (2012). Muße. Vom Glück des Nichtstuns (5. Aufl.). München: Pantheo.

Schopenhauer, A. (1976). Aphorismen zur Lebensweisheit. (1. Aufl.). Frankfurt am Main: Insel.

Sedláček, T. (2012). Die Ökonomie von Gut und Böse. München: Carl Hanser.

Simschek, R. & Kaiser, F. (2019). Design Thinking. Innovationen erfolgreich umsetzen. München: UVK.

Sloterdijk, P. (2009). Du musst dein Leben ändern (1. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Stäheli, U. (2000). Poststrukturalistische Soziologie. Bielefeld: transcript.

Stedje, A. (2007). Deutsche Sprache gestern und heute. Einführung in Sprachgeschichte und Sprachkunde (6. Aufl.). Paderborn: Wilhelm Fink.

Thomashoff, H. O. (2017). Das gelungene Ich. Die vier Säulen der Hirnforschung für ein erfülltes Leben (1. Aufl.). München: Ariston.

Weidman, S. (2020). Deep Learning – Grundlagen und Implement. Neuronale Netze mit Python und PyTorch (1. Aufl.). Heidelberg: O'REILLY.

Welsch, W. (2002). Unsere postmoderne Moderne (6. Aufl.). Berlin: Akademie.

Ziegler, J. (2019). Was ist so schlimm am Kapitalismus? Antworten auf die Fragen meiner Enkelin (4. Aufl.). München: Bertelsmann.

Ziegler, J. (2015). Ändere die Welt. Warum wir die kannibalistische Weltordnung stürzen müssen (4. Aufl.). München: Bertelsmann.

Onlineverzeichnis

Alsaker, F. (2020). Identitätsentwicklung. In M. A. Wirtz (Hrsg.), Dorsch - Lexikon der Psychologie. WWW: <https://portal.hogrefe.com/dorsch/identitaetsentwicklung/> (2020-09-09).

Aphorismen.de (2020). Stichwort: 'Glück'. Aphorismen, Zitate, Sprüche und Gedichte. WWW: <https://www.aphorismen.de/zitat/60> (2020-09-09).

Ben-Kiki, T. et al. (2020). Homepage: happify. WWW: <https://my.happify.com/> (2020-09-09).

Berghofer, R. (2020). Balance Akademie. Geschäftsführerin. Life Design Coaching. WWW: <https://www.balanceakademie.at/coaching/life-design-coaching> (2020-09-09).

Digitale Wörterbuch der deutschen Sprache. WWW: <https://www.dwds.de/wb/denken> (2020-09-09).

DWDS (2020). Stichwort: 'denken'. Bereitgestellt durch das Digitale Wörterbuch der deutschen Sprache. WWW: <https://www.dwds.de/wb/denken> (2020-09-09).

Döring, A. (2020). Werthaltung. In M. A. Wirtz (Hrsg.), Dorsch - Lexikon der Psychologie. WWW: <https://portal.hogrefe.com/dorsch/werthaltung/> (2020-09-09).

Eid, M. (2020). Wohlbefinden. In M. A. Wirtz (Hrsg.), Dorsch – Lexikon der Psychologie. WWW: <https://m.portal.hogrefe.com/dorsch/wohlbefinden/> (2020-09-09).

Frank, L. (2018). Gen-Programmierung / Wie Gene unsere Persönlichkeit formen. Hörbuch. WWW: <https://www.youtube.com/watch?v=kmuhonDXuH8> (2020-09-09).

Frank, L. (2015). Mein genetisches Ich (2015) Charakter vs. Persönlichkeit. Dokumentation. WWW: <https://www.youtube.com/watch?v=e0xSdLXEPOQ> (2020-09-09).

Greif, S. & Rauen, C. (2020). Coaching. In M. A. Wirtz (Hrsg.), Dorsch - Lexikon der Psychologie. WWW: <https://portal.hogrefe.com/dorsch/coaching/> (2020-09-09).

Heller, J. (2011). VUCA-Welt. Homepage: prof.dr.jutta heller - Resilienz für Unternehmen. WWW: <https://juttaheller.de/resilienz/resilienz-abc/vuca-welt/> (2020-09-09).

- Parkset, A. (2020). Was ist Glück? Homepage: happify.
WWW: <https://my.happify.com/hd/what-is-happiness-anyway/> (2020-09-09).
- Pruckner, M (2018). Kybernetik. Homepage.
WWW: <https://www.mariapruckner.com/> (2020-09-09).
- Stangl, W. (2020). Stichwort: '*Emergenz*'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.
WWW: <https://lexikon.stangl.eu/5391/emergenz/> (2020-09-09).
- Stangl, W. (2020). Stichwort: '*Flow*'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.
WWW: <https://lexikon.stangl.eu/303/flow/> (2020-09-09).
- Stangl, W. (2020). Stichwort: '*Kognitive Dissonanz*'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. WWW: <https://lexikon.stangl.eu/755/kognitive-dissonanz/> (2020-09-09).
- Stangl, W. (2020). Stichwort: '*Kognitivismus*'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. WWW: <https://lexikon.stangl.eu/187/kognitivismus/> (2020-09-09).
- Stangl, W. (2020). Stichwort: '*Konstruktivismus*'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. WWW: <https://lexikon.stangl.eu/194/konstruktivismus/> (2020-09-09).
- Stangl, W. (2020). Stichwort: '*narrative Psychologie*'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. WWW: <https://lexikon.stangl.eu/9148/narrative-psychologie/> (2020-09-09).
- Stangl, W. (2020). Stichwort: '*Selbstkonzept*'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.
WWW: <https://lexikon.stangl.eu/4925/selbstkonzept/> (2020-09-09).
- Stangl, W. (2020). Stichwort: '*Unbewusste*'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.
WWW: <https://lexikon.stangl.eu/1793/unbewusste/> (2020-09-09).
- Stangl, W. (2020). Stichwort: '*Werte*'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.
WWW: <https://lexikon.stangl.eu/8845/werte/> (2020-09-09).

Feedback der Klientin

Leitfragen, die in das Feedback einfließen können:

- Welche Wirkung hat das Coaching auf mich gehabt?
- Was nehme ich für mich aus dem Coaching mit?
- Hat sich für mich nach dem Coaching (gedanklich) etwas verändert?
- Würde ich das Coaching weiterempfehlen?

Die Leitfragen stellen ein Angebot an die Klientin dar. Letztendlich entscheidet die Klientin, wie sie das Feedback schreiben möchte.

Vollständiges Feedback der Klientin vom 03. Juli 2020: „Gerne habe ich kürzlich die Einladung zu einer Sitzung zum Thema „Life Design Coaching“ bei Frau Dr. Alexandra Beirer angenommen. Ich konnte mir darunter anfangs sehr wenig vorstellen, wurde aber bei einem Vorgespräch darüber aufgeklärt, dass es sich um Identitätsdekonstruktion und Identitätskonstruktion handle. Bei der Frage, was meine Identität ausmache, musste ich natürlich etwas nachdenken, brachte dann aber doch eine Menge Punkte zusammen, die ich auf Moderationskarten schrieb.

Als Frau Dr. Beirer dann begann, immer mehr Elemente wegzunehmen, reagierte ich mitunter wegen dieser negativen Szenarien kritisch, die sie da vortrug. Dennoch zeigte sich Frau Dr. Beirer äußerst geduldig und ließ sich auch in Hinblick auf mehrfache Einwände meinerseits nicht aus der Fassung bringen. Sie verlor weder den Faden noch die Geduld, bis schließlich das Resultat „Spiritualität als Identität der Vielheit“, feststand. Es hat mich verblüfft, dass ich in Hinblick auf meine Persönlichkeit vergessen hatte Spiritualität anzuführen, wo sie mich doch mein ganzes Leben begleitet. Erwähnenswert ist, dass Frau Dr. Beirer während der gesamten Sitzung sehr souverän war und äußerst sattelfest wirkte, so als hätte sie schon jahrelang Erfahrung mit Sitzungen dieser Art. Deshalb kann ich sie gerne weiterempfehlen.

Klientin“ (Feedback der Klientin vom 03.07.2020).

Anmerkung

Dies sind ein eingeschränkter Download bzw. eine eingeschränkte Leseprobe.
Daher werden die Seiten 11 bis 69 und die Seiten 79 bis 81 nicht angezeigt.

Sie können das gesamte Werk
als PDF um € 26,34 inkl. 10 % MwSt erwerben.

Oder

Sie erwerben je nach Interesse einzelne Kapitel als PDF.

Kapitel	Seiten	Preis / Seite	Gesamtpreis
1	17	0,30	5,61
2	20	0,55	12,10
3	22	0,75	18,15

* Alle Preise in € inkl. 10 % MwSt, mit Anhang nur Kapitel 3



Weitere Informationen finden Sie unter
www.design-coaching.info