

Institut für Medien- und
Kommunikationsmanagement



Universität St.Gallen

HSG Weiterbildung in “Life Design Leadership”

Mit Life Design Verantwortung für sich, andere und die Welt übernehmen

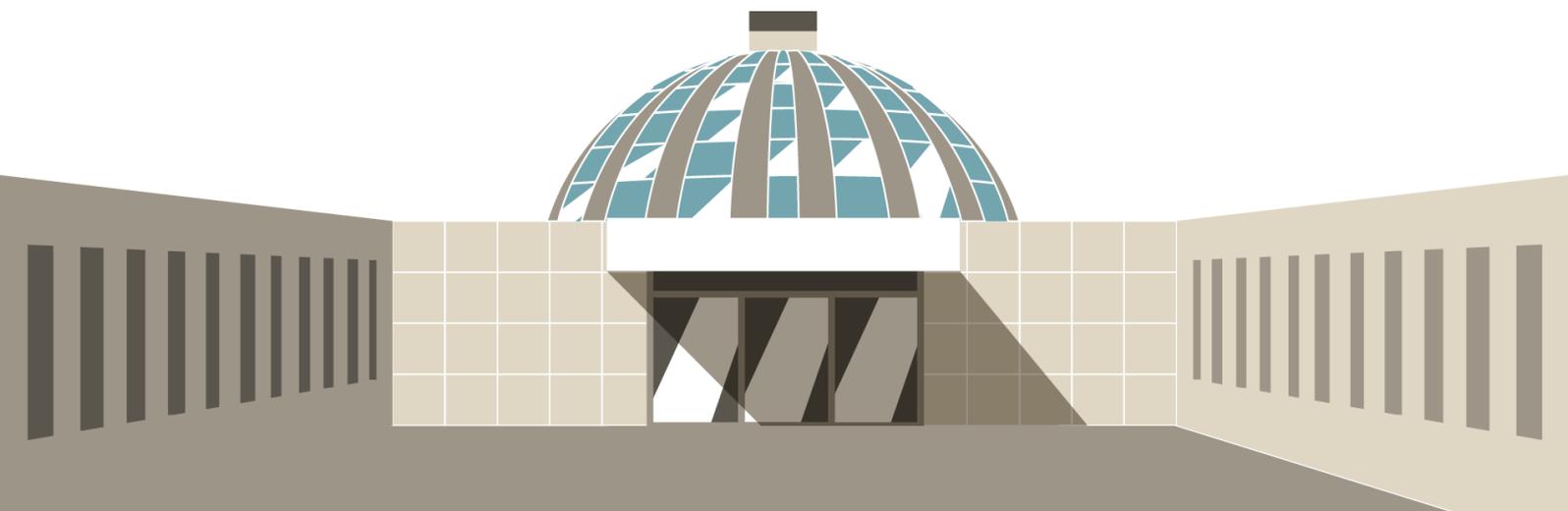
Wissenschaftlich-fundiert, praxisorientiert

Die Zukunft proaktiv gestalten

Prof. Dr. Sebastian Kernbach

Life Design Lab, Gründer & Director

mit Experten und Gastdozierenden



Inhaltsverzeichnis

1	Überblick	2
2	Das Wichtigste in Kürze	4
3	Möglichkeit CAS HSG Life Design	5
4	Inhalte und Aufbau	6
4.1	Struktur	6
4.2	Zielpublikum	6
4.3	Weiterbildung mit Blick auf die Zukunft	7
5	Ausbildungsziel	8
6	Module und Studiendaten	9
6.1	Modul 1 – Prokrastination und Überwindung	9
6.2	Modul 2a – Biases und Entscheidungsfindung	10
6.3	Modul 2b – Life Design und Künstliche Intelligenz (KI)	10
6.4	Modul 3a – KI Revolution und Wiederentdeckung der MI	11
6.5	Modul 3b – Purpose und Meaning & Future of Work	11
6.6	Modul 4 – Impact, Nachhaltigkeit & Verantwortung	12
6.7	Modul 5 – Karriere- und Lebensübergänge & Proaktive Gestaltung	12
6.8	Modul 6 – Abschluss, Zusammenfassung & Zertifikatsübergabe	13
7	Eignung und Zulassungsbedingungen	14
7.1	Eignung & Zulassung	14
7.2	Anzahl Teilnehmende	14
7.3	Unterrichtssprache	14
7.4	Veranstaltungsort	14
7.5	Abschluss	14
8	Kosten und Anmeldung	15
8.1	Kosten	15
8.2	Aufnahmeprozedere	15
8.3	Online-Anmeldung	15
8.4	Einzureichende Unterlagen	15
9	Leitung und Sekretariat	16
9.1	Weiterbildungsleitung	16
9.2	Sekretariat	16
10	Überblick der Gastdozierenden	17

1 Überblick

Die Weiterbildung in Life Design Leadership möchte die Teilnehmenden befähigen mit Hilfe von Life Design sich selber, andere und die Zukunft der Gesellschaft und des Planeten so zu gestalten, dass jede/r mehr von sich in die Zukunft bringen kann und damit gesündere Organisationen entstehen und eine menschlichere Gesellschaft, die über die eigene Lebenszeit des Einzelnen hinaus die Zukunft des Planeten proaktiv und nachhaltig im Kleinen und Grossen gestaltet.

Der Life Design Ansatz mit dem Life Loops Modell, den Life Design Prinzipien und Konzepten aus Design Thinking, der Positiven Psychologie und Verhaltensökonomie werden dabei durch Erkenntnisse, Praxisbeispiele und Diskussionen aus angrenzenden Themenbereichen wie Prokrastination, Übergänge in Karriere und Leben, Future of Work, Purpose und Meaning, Entscheidungsfindung als auch Impact, Nachhaltigkeit und Künstliche Intelligenz ergänzt.

Hierfür wurden folgende handverlesene Experten ausgewählt, die einen wertvollen Beitrag mit ihrer Expertise zum Thema Life Design und Life Design Leadership machen. Alle Inhalte wurden mit dem Direktor des Life Design Labs, Prof. Dr. Sebastian Kernbach, abgesprochen und z.T. korekriert, er wird bei allen Modulen anwesend sein. Die Experten werden am Ende dieses Dokument ausführlich vorgestellt, hier erhalten Sie eine kurze Übersicht:

- Prof. Dr. Martin J. Eppler, Universität St. Gallen, gibt uns einen umfangreichen Überblick über typische Fehler und Biases bei der Entscheidungsfindung und kreative Möglichkeiten, wie wir es anders und besser machen können.
- PD Dr. Nadine Bienefeld, ETH Zürich, wird uns in die Welt der Künstlichen Intelligenz für Life und Work Design einführen und wir werden ganz konkret mit ChatGPT und anderen Tools Life Design und KI in einem sicheren Umfeld integrieren und anwenden.
- Dr. Hans Rusinek wird mit uns auf eine Reise in die Welt von Meaning und Purpose mitnehmen, wir werden die Mythen der Realität gegenüberstellen und sehen, wie wir die menschliche Intelligenz (MI) mit der künstlichen Intelligenz (KI) besser integrieren.
- Dr. Monica Barroso wird uns Life Design und Impact mit Systems Thinking, den UN SDGs als auch den weniger bekannten, aber wichtigen IDGs zusammenbringen, damit wir für uns und andere mehr realen Impact erzielen können.
- Jungunternehmer Jonas Nussbaumer spricht über Kreatives Unternehmertum und warum Resonanz mit sich selber der Kern für gesellschaftsgestalterisches Handeln bildet.
- Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Universität Bern, wird über die Bedeutsamkeit und Veränderung von Übergängen im Leben referieren und dabei konkret zeigen, was eine Übergangskompetenz ausmacht und wie wir sie entwickeln können.
- Breeja Larson, Gewinnerin der Goldmedaille bei den Olympischen Spielen, spricht über ihre Story und ihre Übergänge von einer Athletin zum Leben nach dem Sport und welche Hürden und Erfolgsfaktoren es dabei gegeben hat und was wir davon lernen können.

Alle Gastdozierende sind dazu angehalten, auf der einen Seite wissenschaftlich fundiert und zugleich praxisnah in ihrem Beitrag zu sein. Sie haben den Auftrag uns einen Überblick zu geben,

ihr Thema mit Life Design zu verknüpfen und konkrete Beispiele und Übungen zu gestalten. Zudem stehen alle für Q&A Sessions zur Verfügung. Herr Prof. Dr. Sebastian Kernbach wird jedes Modul moderieren und sowohl die Themengebiete als auch die Experten zum Thema Life Design integrieren.

Es geht um die Möglichkeit Life Design Leadership sowohl für sich individuell anzuwenden als auch in organisatorischen und gesellschaftlichen Kontexten. Ihr eigenes Life Design Team wird sie während dieser Weiterbildung begleiten und als Reflexions- und Resonanzraum zur Verfügung stehen. Ziel ist der Einsatz von Life Design im Alltag, in beruflichen und ausserberuflichen Kontexten, um mehr von sich in die Zukunft zu bringen.

Die Vorteile auf einen Blick

- Life Design Leadership Weiterbildung am Life Design Lab der Universität St. Gallen
- Experten aus verschiedenen Bereichen stehen als Faculty zur Verfügung
- Teil der HSG Life Design Lab Alumni Community mit regelmässigen Meet Up's
- Möglichkeit der Erlangung des CAS HSG Life Design mit 2. Life Design Weiterbildung zum Thema Life Design Coaching und kleine Portfolioarbeit
- Möglicher Einsatz bei HSG Life Design Projekten
- Eigenes Life Design Team während der Weiterbildung (und darüber hinaus)
- Zertifikat der Universität St. Gallen mit 5 ECTS (8.5 Tage Präsenzstudium)

2 Das Wichtigste in Kürze

- Dauer: 1 Semester (8.5 Tage während ca. 8 Monaten)
- Unterrichtstage: Donnerstag und Freitag oder nur Freitag, 9:30-17:30 Uhr
 - 13./14.02.2025 (in St. Gallen)
 - 20./21.03.2025 (in St. Gallen)
 - 10.04.2025, nachmittags ab 13:30 Uhr & 11.04.2025 (virtuell)
 - 16.05.2025 (virtuell)
 - 13.06.2025 (virtuell)
 - 12.09.2025 (in St. Gallen)
- Kosten: 6900 CHF (als Einführungspreis)
- Weiterbildungsbeginn: 13. Februar 2025, Abschluss am 12. September 2025
- ECTS: 5 (können bei Bedarf zusammen mit der Weiterbildung in Life Design Coaching zum CAS Life Design mit insgesamt 12 ECTS erweitert werden)
- Sprache: Deutsch
- Anmeldeschluss: 31. Januar 2025

3 Möglichkeit CAS HSG Life Design

Sie haben die Möglichkeit nach Erwerb der beiden Zertifikatslehrgänge Life Design Coaching und Life Design Leadership durch eine Portfolioarbeit den Abschluss CAS HSG Life Design von der Universität St. Gallern zu erhalten.

Sie können sowohl mit dem Zertifikatslehrgang in Life Design Coaching beginnen und danach den Zertifikatslehrgang in Life Design Leadership erwerben als auch umgekehrt, also zuerst Life Design Leadership und danach Life Design Coaching.

Wir begleiten Sie bei der Erstellung der Portfolioarbeit, die einen Umfang von ca. 10-15 Seiten haben sollte. Diese Portfolioarbeit kann zur Vertiefung von Themengebieten verwendet werden, zur Planung eines Lehrangebots, zur Integration von Life Design in ihre Praxis oder Organisation, es kann auch geforscht werden oder eine neue Methode entwickelt werden. Am besten sprechen Sie Ihre Ideen mit uns ab oder wir können Ihnen auch Ideen und Beispiele zur Inspiration geben.

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Ideen und Beispielen, die sie als Grundlage nehmen können, aber zugleich diese Ideen auch weiterdenken können. Denken Sie bei dieser Portfolioarbeit weniger an eine Pflichtübung als mehr an eine Möglichkeit etwas mit Mehrwert für sich und andere zu schaffen. Eine solche Arbeit kann auch als Leistungsausweis auf dem Lebenslauf oder ihrer Website Platz finden. Die folgenden Beispiele geben Ihnen einen Überblick:

A Life Design für bestimmte Zielgruppen

- . Life Design für Kindern
- . Life Design für Eltern
- . Life Design für Blinde
- . Life Design für Gen Z zur Berufsfindung
- . Life Design für BestAger
- . Life Design für Athleten
- . Life Design für _____

B Life Design Methodenentwicklung

- . Life Design & Systemische Beratung
- . Life Design & Neurowissenschaften
- . Life Design & Humor
- . Life Design & Resilienz
- . Life Design & AI
- . Life Design & Diversity, Equity & Inclusion
- . Life Design & _____

C Life Design & Forschung

- . Konzeptionelle Studien (z.B. Literatur)
- . Quantitative Studien (z.B. Umfrage)
- . Qualitative Studien (z.B. Interviews)

D Life Design Anwendungen

- . Life Design in meinem Team
- . Life Design Lab in meiner Organisation
- . Life Design für _____

E Life Design & Ihre Ideen

4 Inhalte und Aufbau

Die Weiterbildung in Life Design Leadership verbindet den Life Design Ansatz mit Erkenntnissen, Praxisbeispielen und Diskussionsrunden aus angrenzenden Themenbereichen. Dabei geht es um Anwendungsbereiche wie Prokrastination, Übergänge in Karriere und Leben, Future of Work, Purpose und Meaning, Entscheidungsfindung, Impact und Künstliche Intelligenz.

Dieser interdisziplinäre Ansatz, wissenschaftlich fundiert und praxisorientiert, ermöglicht den Teilnehmenden eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten von Life Design Leadership über die individuelle Anwendung, über die Anwendung in diversen Organisationen bis zur Anwendung in der Gesellschaft und zur Verbesserung der Zukunft unseres Planeten.

4.1 Struktur

Die Weiterbildung ist so aufgebaut, dass Erkenntnisse vermittelt und zugleich in der Selbstanwendung zum Einsatz kommen. Auf dieser Basis werden die Teilnehmenden befähigt Ihre Erkenntnisse und Erfahrungen in bestehenden Aktivitäten und Projekten zu integrieren, neue Life Design Formate zu starten und ihr Wissen weiterzugeben.

Die Weiterbildung in Life Design Leadership wird in einem Zeitraum von acht Monaten absolviert und umfasst 8.5 Unterrichtstage, die in sechs Module aufgeteilt sind. Die ersten zwei Module finden jeweils an einem Donnerstag und Freitag zwischen 9:30 und 17:30 Uhr in St. Gallen statt. Die Module 3, 4 und 5 finden jeweils virtuell via Zoom statt. Das sechste und letzte Modul besteht aus einem Tag, an dem sowohl die wichtigsten Erkenntnisse der Weiterbildung zusammengefasst werden als auch aus Abschlusspräsentationen und einer Abschlussfeier mit Zertifikatsübergabe an der Universität St. Gallen.

4.2 Zielpublikum

Die Weiterbildung in Life Design Leadership richtet sich an Personen aus allen Funktionen, Fachrichtungen und Branchen, die den Life Design Ansatz in ihrer Tätigkeit (als formeller und informeller Leader, Manager, oder Mentor) anwenden wollen und nachhaltig in ihrem Umfeld verankern wollen.

- Einzelpersonen, Verantwortliche in Organisationen und in der Gesellschaft
- Menschen, die als Geburtshelfer neuer Ideen unterwegs sein wollen
- Menschen, die die Welt proaktiv verändern und nicht auf andere warten wollen
- Workshop Facilitator, die Life Design Leadership in Rahmen von Schulungen und Workshops als Selbstständige oder in Ihrer Organisation anbieten wollen
- Leader, Manager, und Mentoren (formell, informell)
- Verantwortliche aus Familienunternehmen
- Führungskräfte und Mitarbeitende in Organisationen, die Life Design Leadership im Rahmen von Personal- und Führungskräfteentwicklung anwenden wollen, aber

- auch in den Bereichen Kreativität, Innovation, Change wie auch Diversity, Equity und Inclusion und in vielen weiteren Anwendungsbereichen
- Menschen, die Life Design in Kombination mit Künstlicher Intelligenz besser verstehen und zukünftig mehr anwenden wollen, um die menschliche Intelligenz zu fördern und nicht zu reduzieren

4.3 Weiterbildung mit Blick auf die Zukunft

Wir wollen eine starke Life Design Community bilden, die sich für die proaktive Gestaltung der Zukunft einsetzt. Dafür werden wir nicht nur eine Community mit regelmässigem Austausch und weiteren Fortbildungen im In- und Ausland anbieten, sondern auch die Teilnehmenden durch gemeinsame Publikationen und der Bildung einer Fachkompetenz stärken, die sie in die Welt tragen können.

Neben der Weiterbildung in Life Design Leadership bieten wir eine zweite Weiterbildung in Life Design Coaching an, in dem wir das Thema Life Design mit Coaching verbinden und sowohl für Selbst-Coaching, bilaterales 1:1 Coaching als auch zur Anleitung von Workshops und Seminaren mit Peer-Coaching anwenden.

Zusammen mit dieser zweiten Weiterbildung und einer kleinen Portfolioarbeit besteht die Möglichkeit einen CAS in Life Design mit einem Zertifikat der Universität St. Gallen zu erwerben.

5 Ausbildungsziel

Die Teilnehmenden der Life Design Leadership Weiterbildung lernen die Grundlagen, wissenschaftliche Hintergründe und deren praktische Anwendung von Design Thinking, Positiver Psychologie und Verhaltensökonomie kennen und erfahren in der Theorie und Praxis, wie sie diese in ihre formelle und informelle Leadership Praxis und Praktiken sinnvoll einsetzen können. Sie arbeiten dabei für sich und in Teams, um diese Grundlagen nicht nur theoretisch zu erlernen, sondern werden angeleitet mit diesen zu experimentieren und dadurch auch selbst Innovationen zu schaffen. Die Teilnehmenden erhalten die Kompetenz Life Design Leadership für verschiedene Zielgruppen und Situationen anzuwenden. Sie werden dazu befähigt Life Design erfolgreich in Ihren bestehenden Tätigkeiten als Leader zu integrieren, neue Tätigkeitsfelder zu erschaffen und Life Design an andere zu vermitteln.

Die Teilnehmenden der Life Design Leadership Weiterbildung

- Lernen Grundlagen und Prinzipien von Life Design, Design Thinking, Positiver Psychologie und Verhaltensökonomie kennen
- Vertiefen die theoretischen und praktischen Grundlagen und Fertigkeiten von ergänzenden Themengebieten wie Prokrastination, Übergänge, Entscheidungsfindung, Purpose und Meaning, Impact und Künstlicher Intelligenz
- Wenden die Grundlagen auf ihr eigenes Leben an und erproben Life Design Leadership mit Teilnehmenden aus der Weiterbildung und ausserhalb der Weiterbildung
- Entwickeln eine Life Design Haltung zur proaktiven Gestaltung der Zukunft
- Können Life Design Leadership auf verschiedene Bereiche im Beruf und im Leben anwenden

6 Module und Studiendaten

Die Weiterbildung in Life Design Leadership findet in sechs Workshop-Modulen statt:

6.1 Modul 1 – Prokrastination und Überwindung

Donnerstag-Freitag, 13.–14.02.2025, 9:30-17:30, St. Gallen

Einführung in den Lehrgang und Kennenlernen aller Teilnehmenden. Vermittlung des Life Design Ansatzes inklusive Life Loops Modell, Life Design Prinzipien und mit Fokus auf die Kompetenz zum Überwinden des inneren Schweinhundes, Prokrastination, Aufschieberitis. Manche würden es auch als Anti-Prokrastination Bootcamp bezeichnen.

In diesem Modul widmen wir uns dem weit verbreiteten Phänomen der Prokrastination und erkunden, warum wir manchmal nicht direkt von unseren Ideen ins Machen und Handeln kommen. Neben dem tiefer gehenden Verständnis, warum Menschen prokrastinieren und warum es sich lohnt, mehr im Frieden mit sich zu sein, lernen die Teilnehmenden die Kompetenz zur besseren und häufigeren Umsetzung der eigenen Ideen und Projekte. Jeder Teilnehmende wird während dieser Weiterbildung eigene kleinere und grössere Projekte, die bisher liegenblieben, angehen und dabei durch die eigene Handlung Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein erhöhen. Es geht darüber hinaus auch darum, andere beim Prokrastinieren besser zu verstehen und gemeinsam multi-optionale Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Dieses Modul basiert auf der Arbeit von Sebastian Kernbach zum Thema Prokrastination, zu dem neben wissenschaftlichen Artikeln auch das Life Design Actionbook entstanden ist. Wir erkunden gemeinsam die eigenen und darüber hinaus die 7 häufig genannten Gründe, warum wir prokrastinieren, und lernen, warum Prokrastination ein gesunder Teil von neuen Ideen und Abenteuern sind und wie wir mit dem eigenen Portfolio an ACTION Strategien besser und häufiger ins Handeln kommen. Ziel ist die Befähigung zur Überwindung von Prokrastination mit sich selber, formell und informell mit anderen und in Organisationen als auch der Gesellschaft.

Zwischen Modul 1 und Modul 2 bleibt Zeit für den Wissenstransfer in die eigene Praxis, zunächst mit sich selbst. Dieser Transfer wird begleitet durch kleine schriftliche und visuelle Reflektionsaufgaben zur Einordnung des neuen Wissens und der neuen Erfahrung in das bestehende Wissens- und Erfahrungskonstrukt.

6.2 Modul 2a – Biases und Entscheidungsfindung

Donnerstag, 20.03.2025, 9:30-17:30, St. Gallen

In diesem Modul widmen wir uns am Tag 1 am Donnerstag (20.03.2025) dem Thema Entscheidungsfindung, welche die häufigsten und folgereichsten Fehler sind als auch warum es zu solchen Fehlern kommt und wie man sie verhindern oder beheben kann.

Unser Experte und Gastdozent Prof. Dr. Martin J. Eppler, Professor an der Universität St. Gallen stellt uns aus seinem Buch „Debias by Design“ umfangreiche Erkenntnisse zu kognitiven Verzerrungen in einem zugänglichen, unterhaltsamen und visuellen Format zur Verfügung. Damit können wir als Life Designer schädliche mentale Abkürzungen bei alltäglichen Entscheidungen leichter erkennen und vermeiden. Wir werden anhand von einfachen Debiasing-Tools, -Methoden und -Tricks unsere Entscheidungsfindung systematisch verbessern.

Wir werden einen Selbsttest machen, um unsere Entscheidungsfindung zu kalibrieren und unsere Schwachstellen bei Voreingenommenheit zu erkennen. Mit dem Decision TUNER-Ansatz steigern wir die Qualität unserer Entscheidungen und eine Toolbox sorgt für die systematischen Vermeidung von Voreingenommenheit als Einzelperson, Team und Organisation.

6.3 Modul 2b – Life Design und Künstliche Intelligenz (KI)

Freitag, 21.03.2025, 9:30-17:30, St. Gallen

An Tag 2 am Freitag (21.03.2025) tauchen wir in die Welt der Künstlichen Intelligenz ein und werden mit der Expertin PD Dr. Nadine Bienefeld von der ETH Zürich ganz konkret mit KI und Life Design direkt für uns arbeiten.

Der Einsatz von KI Tools wie ChatGPT eröffnet im Life Design Prozess neue Perspektiven und Möglichkeiten für die persönliche und berufliche Entwicklung. Sie lernen, wie Sie diese Möglichkeiten durch gekonntes „Prompt Engineering“ für sich gewinnbringend nutzen können und sich gleichzeitig der Einschränkungen, Risiken und ethischen Konsequenzen dieser Tools bewusst sind.

Wir bieten ein sicheres Umfeld, in dem Sie diverse Tools kennenlernen und austesten können. Beispielsweise kann durch die personalisierte Interaktion eine vertiefte Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen und Lebensentwürfen ermöglicht werden oder Sie erhalten Unterstützung bei der Entwicklung neuer Ideen, die auf Sie und Ihre Fragestellung zugeschnitten sind. Anhand der kontinuierlichen Interaktion und Reflexion mit Ihrer KI als „Sparring Partner“ auch ausserhalb der Kursmodule erhalten Sie konkrete Hilfestellungen zur Überwindung von Hürden in der Umsetzung Ihrer Ziele und können somit den Veränderungsprozess positiv beeinflussen.

Zwischen Modul 2 und Modul 3 bleibt Zeit für die Anwendung in der eigenen Praxis. Es geht um die systematische Erweiterung des eigenen Leadership Repertoires mit Hilfe von Life Design. Dieser Transfer wird begleitet durch Anleitungen zur Erstellung von Erfahrungsberichten, dem Festhalten von Lernerfahrungen und der Erstellung des ersten Prototypen einer eigenen Life Design Leadership Toolbox.

6.4 Modul 3a – KI Revolution und Wiederentdeckung der MI

Donnerstag, 10.04.2025 - 13:30-17:30, virtuell

In diesem Modul knüpfen wir an Tag 1 am Donnerstag (10.04.2025) für einen halben Tag an das Thema Künstliche Intelligenz (KI) an und bringen dies zusammen mit Dr. Hans Rusinek von der Universität St. Gallen mit der menschlichen Intelligenz (MI) mit dem Titel „Anders Schlau - Die Revolution der KI und die Wiederentdeckung der MI“ zusammen.

Die Arbeitswelt ist in Aufruhr angesichts der zunehmenden Fähigkeiten der KI. Als digitale Humanisten und konstruktive Life Designer sollte uns jedoch nicht nur die jüngsten Durchbrüche im Bereich des maschinellen Lernens zu denken geben. Es sollte uns auch zu denken geben, wie wenig der AI-Hype ein Verständnis davon erkennen lässt, was genau nochmal MI war, die Menschliche Intelligenz. Und wie sich die MI im Duett mit der KI entwickeln kann: Als Kontrastmittel ist es nämlich ausgerechnet die KI, die der Arbeitswelt helfen kann, ein echtes Verständnis für die MI zurückzugewinnen – und es für eine verantwortungsvollere Zukunft der Arbeit besser zu nutzen.

In diesem Modul entdecken wir, dass Automatisierung schon immer eine Designaufgabe war, nie nur Schicksal, oft sogar Befreiung für genuin menschliche Arbeit. Gibt es eigentlich intelligentes Leben im Büro? Wir beleuchten, was Intelligenz heute und in der Zukunft der Arbeit bedeutet und welche Life und Job Design Maßnahmen dafür heute schon umsetzbar sind. Und wir leiten ab wie die Anwendung künstlicher Intelligenz in der Arbeitswelt eine Renaissance der menschlichen Intelligenz ermöglichen kann und warum dies erst der Anfang des großen Orchesters menschlicher, künstlicher und ökologischer Intelligenz ist.

6.5 Modul 3b – Purpose und Meaning & Future of Work

Freitag, 11.04.2025 - 9:30-17:30, virtuell

An Tag 2 am Freitag (11.04.2025) widmen wir uns zusammen mit Dr. Hans Rusinek dem Thema Meaning und Purpose und entdecken dabei die Mythen und wie es um die Realität steht. Wozu das alles? In diesem Modul geht es um die großen Fragen nach Sinn in Leben und Arbeit (Meaningful Work) und um den Purpose von Organisationen, ein populärer Weg auf die Sinnbedürfnisse von Mitarbeitenden einzugehen. Aber nicht der einzige: Wir erkunden, was hinter den Begrifflichkeiten Purpose und Meaning steckt, was wir vielleicht dabei auch übersehen und probieren Tools aus mit denen wir uns und anderen verhelfen können unser Tun wirklich mit mehr Sinnhaftigkeit aufzuladen, und dem Purpose unserer Organisationen ganzheitlicher auf die Spur zu kommen. Auch jenseits von Posterkampagnen und CEO-Statements.

Sie sind in aller Munde, die Begriffe Meaning und Purpose, aber worum geht es da eigentlich genau? Was sind die Quellen und wie lassen sich Meaning und Purpose bestimmen und erleben? In diesem Modul räumen wir auf mit Mythen und falschen Annahmen, es geht beispielsweise weder um einen ewig währenden Purpose noch darum, dass Meaningful Work immer nur Spaß macht (oder nur immer weltrettend sein muss). Als Life Designer werden wir verschiedene Wege kennenlernen und anwenden, wie wir uns und anderen dabei helfen mit mehr Meaning und Purpose zu leben.

Zwischen Modul 3 und 4 bleibt Zeit für die weitere Anwendung von Life Design Leadership im privaten und beruflichen Umfeld mit der weiterentwickelten Life Design Leadership Toolbox. Dieser Transfer wird begleitet durch schriftliche und visuelle Reflexionstools.

6.6 Modul 4 – Impact, Nachhaltigkeit & Verantwortung

Freitag, 16.05.2025, 9:30-17:30, Virtuell

In diesem Modul widmen wir uns dem Thema Impact und wie wir heute als Life Design für mehr Impact, Nachhaltigkeit und Verantwortung sorgen können. Dabei widmen wir uns zunächst dem Begriff Impact auf differenzierte Weise, um die eigene Vorstellung zu reflektieren.

Wir werden sehen, dass wir als Life Designer mit dem Life Loops Modell und den Life Design Prinzipien einen wichtigen Beitrag für die Zukunft des Planeten leisten können. Wir werden den Life Design Ansatz in Zusammenhang mit den Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen bringen, die sog. UN SDGs (Sustainable Development Goals) als auch die Verbindung zu den kürzlich entwickelten sog. Inner Development Goals (IDGs) herstellen. Frau Dr. Monica Barroso von der Universität St. Gallen wird uns einen Überblick über das Thema Impact und Systems Thinking geben und welche Rolle die UN SDGs als auch die IDGs haben und welche Initiativen, u.a. World System Forum in Liechtenstein, einen echten Impact gestalten.

Es braucht Life Designer, die in Zukunft Verantwortung für sich, für andere und für die Gesellschaft und den Planeten übernehmen und mit Kreativität und Innovation nicht nur mehr von sich in die Zukunft bringen, sondern damit auch Umfeld und den Planeten voranbringen.

Wir werden hier Beispiele vom Kreativen Unternehmertum (KU) erleben, wie gesellschaftsgestalterisches Handeln für mehr Resonanz mit sich selber, mit der eigenen Organisation und mit der Gesellschaft und dem Planeten möglich ist. Zudem erfahren wir mehr über die prämierte Kultur-Resonanz-Theorie und deren Einfluss auf das Denken und Handeln in der Gesellschaft und welche Rolle Life Design dabei spielt.

Zwischen Modul 4 und 5 bleibt Zeit für die weitere Anwendung von Life Design Leadership im privaten und beruflichen Umfeld. Diese werden durch Rückmeldungen aus dem Austausch mit dem eigenen Life Design Team ergänzt.

6.7 Modul 5 – Karriere- und Lebensübergänge & Proaktive Gestaltung

Freitag, 13.06.2025, 9:30-17:30, Virtuell

In diesem Modul widmen wir uns den Übergängen in Karrieren und im Leben an sich. Was oftmals als Fehler und Lücke im CV bezeichnet wird, wird aufgrund von Langlebigkeit nicht nur immer mehr zum Standard, sondern sollte als Fähigkeit bewusster in jedem Alter geschult werden. Übergänge von der Schule in die nächste Ausbildungsstufe, aus dem Studium oder der Lehre in den ersten Job, nach einigen Jahren Berufserfahrung, wie es weitergeht, klassische Fragestellungen wie „Soll ich gehen oder bleiben?“ oder „Soll ich mich Selbstständig machen oder

lieber anstellen lassen?“, in der Mitte des Lebens oder auch bis zu Übergänge in die Pensionierung, die heute z.T. einen ganz neuen Lebensabschnitt von 20-30 Jahren bedeutet.

Hierfür wird uns Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello von der Universität Bern einen Gastvortrag mit Diskussion zum Thema „Die grossen Übergänge im Leben“ geben. Menschen denken und definieren sich gerne über Lebensübergänge. Erwachsen werden, Lebensmitte, Pensionierung und Übergang ins hohe Alter gehören nach wie vor zu den grossen und entscheidenden biografischen Übergängen - trotz verstärkter Individualisierung der Lebensläufe. Die Bewältigung dieser Herausforderungen gelingt ungleich besser bei guten gesellschaftlichen, sozialen und familialen Rahmenbedingungen. Letztlich aber ist jeder allein dafür verantwortlich. Und gerade hier zeigen sich grosse individuelle Unterschiede. Was nämlich Forschung und klinische Praxis zeigt, ist, dass eine positive Entwicklung letztlich von unseren Einstellungen und von einem guten Mix an Charakterstärken. Im Vortrag sollen die je spezifischen Herausforderungen dieser biografischen Übergänge identifiziert werden, verbunden mit der Frage wie diese optimal bewältigt werden.

Zudem erfahren wir von Breeja Larson, wie sie trotz Widrigkeiten ihren Übergang vom Normalo zur Goldmedaillengewinnerin gemeistert hat und welche besonderen Herausforderungen und Möglichkeiten sich danach im Übergang vom Athletenleben zum „normalen“ Leben durchlebt hat durch mehrere Pensionierungen. Im Anschluss schauen wir, was wir als Life Design von Athleten und deren Übergängen lernen können.

Wir zeigen auf und diskutieren mit Ihnen, warum und wie Life Design mit der Kombination aus Innovation, positiver Psychologie und Verhaltensökonomie einen wichtigen Beitrag und immer mehr eine Führungsrolle bei der proaktiven Gestaltung von Übergängen einnimmt. Neben zahlreichen Beispielen von Individuen zeigen wir zusammen mit dem World Demographic Forum Initiativen in Organisationen und Regierungen auf, wie man mit Life Design und darüber hinaus eine institutionelle Unterstützung anbieten kann, wie z.B. die City of New York, FREITAG, Swiss Re, McKinsey & Company, etc. Es geht dabei um krumme Karrieren, neue Formen des Gap Years und warum die Generation BestAger 50+ als Pioniere unterwegs sind. Und wie hat sich das Bild einer Karriere in den letzten Jahrzehnten entwickelt und was heisst eigentlich eine lineare Karriere und welche Alternativen gibt?

Zwischen Modul 5 und 6 bleibt Zeit für die weitere Anwendung von Life Design Leadership im privaten und beruflichen Umfeld. Diese werden durch Rückmeldungen aus dem Austausch mit dem eigenen Life Design Team ergänzt. Somit soll zugleich eine optimale Vorbereitung auf die abschliessende Kurzpräsentation im Abschlussmodul 6 gewährleistet werden.

6.8 Modul 6 – Abschluss, Zusammenfassung & Zertifikatsübergabe

Freitag, 12.09.2025, 9:30-17:30, St. Gallen

Am letzten Tag der Weiterbildung ist einer der Höhepunkte, dass alle Teilnehmenden eine Kurzpräsentation halten werden, bei der sie in kompakter Form Ihr Meisterstück (Transfer) vorstellen werden. Zudem gibt es eine Zusammenfassung aller Inhalte und einen Ausblick über Trends und Neuentwicklungen im Bereich Life Design. Am Ende erfolgt die feierliche Zertifikatsübergabe.

7 Eignung und Zulassungsbedingungen

7.1 Eignung & Zulassung

Die Weiterbildung Life Design Leadership richtet sich an Personen aller Funktionen, Tätigkeitsbereiche und Branchen, die Life Design in ihre Tätigkeit formell oder informell integrieren und in ihrem Umfeld verankern wollen.

Vorausgesetzt für die Weiterbildung in Life Design Leadership sind ein staatlich anerkannter Abschluss einer Fachhochschule, Universität oder technischen Hochschule sowie mindestens zwei Jahre Berufserfahrung. Interessierte ohne adäquaten Abschluss können durch Nachweis ihrer Aus- und Weiterbildung sowie Berufserfahrung bei positiver Gleichwertigkeitsprüfung zugelassen werden.

7.2 Anzahl Teilnehmende

Maximal 30 Personen

7.3 Unterrichtssprache

Deutsch, ein Gastvortrag von Breeja Larson wird auf Englisch sein, wir helfen bei der Übersetzung, falls notwendig und gewünscht

7.4 Veranstaltungsort

Universität St. Gallen und virtuell

7.5 Abschluss

Zertifikat der Universität St. Gallen in "Life Design Leadership" (5 ECTS)

Nach erfolgreichem Abschluss der beiden Zertifikatslehrgänge Life Design Coaching und Life Design Leadership und der Einreichung einer Portfolioarbeit Erlangung des „Certificate of Advanced Studies (CAS) HSG in Life Design“ der Universität St. Gallen.

8 Kosten und Anmeldung

8.1 Kosten

CHF 6900 (als Einführungspreis)

Zahlbar in 1 oder 2 variablen Rechnungen, wie z.B.

- eine Rechnung im Jahr 2024 und eine im Jahr 2025
- oder eine einzige Rechnung im Jahr 2024
- oder eine einzige Rechnung im Jahr 2025

8.2 Aufnahmeprozedere

Bitte reichen Sie die einzureichenden Unterlagen ein. Wir werden diese prüfen und ihnen in Kürze die Anmeldung bestätigen. Es gilt das Prinzip „first come, first served“. Die Anzahl der Plätze ist limitiert.

8.3 Online-Anmeldung

Anmeldungen für die Life Design Leadership Weiterbildung 2025 mit Start am 13. Februar 2025 gerne online via registration@lifedesignlab.ch bis zum 31. Januar 2025. Wer bereits an der Weiterbildung Life Design Coaching teilnimmt, muss den Lebenslauf, das Personenfoto, das Motivationsschreiben und weitere Dokumente nicht nochmal einreichen. Außer es hätte sich etwas Neues ergeben.

8.4 Einzureichende Unterlagen

Lebenslauf

Eine möglichst kompakte und übersichtliche Auflistung Ihrer Ausbildung und Ihres beruflichen Werdegangs auf maximal 3 Seiten. Verdeutlichen Sie dabei bitte auch Ihre Coachingexpertise (z.B. Ausbildung, vertiefte Kenntnisse, Coachingerfahrungen)

Motivationsschreiben

Erläutern Sie Ihre Motivation zur Weiterbildung auf maximal einer A4-Seite. Sollten Sie über keinen Hochschulabschluss verfügen, beschreiben Sie bitte Ihre bisherige Berufserfahrung und Motivation für das gewählte Weiterbildungsstudium (maximal zwei A4-Seiten).

Personenfoto als JPG

Schicken Sie als separate Datei ein aktuelles Bild in Passfotoqualität im Hochformat.

Weitere Dokumente

Zeugnisse, Diplome, Zertifikate

Die Dokumente müssen als PDF geschickt werden. Im Idealfall schicken Sie alle Dokumente in einer einzigen PDF-Datei zusammen mit ihrer Bewerbung an registration@lifedesignlab.ch. Falls dies nicht möglich ist, gehen auch mehrere Dateien, eine einzige Datei ist präferiert.

9 Leitung und Sekretariat

Haben Sie Fragen zur Life Design Coaching Weiterbildung oder wünschen Sie eine individuelle Beratung? Wenden Sie sich direkt an die folgenden Personen.

9.1 Weiterbildungsleitung

Neben der Weiterbildungsleitung freuen wir uns, dass die Weiterbildung in Life Design Leadership von einer Reihe an Gastdozierenden bereichert wird, die nicht nur ihre Expertise teilen, sondern auch ihre eigenen Beispiele integrieren und für Frage- und Antwortrunden zur Verfügung stehen.

Weiterbildungsleitung



Prof. Dr. Sebastian Kernbach, Direktor, sebastian.kernbach@unisg.ch

Prof. Dr. Sebastian Kernbach gründete 2018 nach einem Stipendium in Stanford das Life Design Lab an der Universität St. Gallen: www.LifeDesignLab.ch. Er hat zwei preisgekrönte Bestseller zum Thema Life Design geschrieben: Life Design und das Life Design Actionbook: www.LifeDesignLab.ch/actionbook. Zusammen mit seinem Team hat er 2022 den HSG Impact Award gewonnen.

Er arbeitet mit Organisationen wie den Vereinten Nationen, Nike, Deloitte oder dem World Demographic Forum am Thema Life Design, von Kindern an der Kinder-Uni bis zu CEOs und forscht an der proaktiven Gestaltung von Übergängen im Leben. Neben der Universität St. Gallen arbeitet er als Visiting Professor am Stanford Institute of Design, an der African Doctoral Academy und der Central University of Beijing. Er ist zudem Academic Director für Europas erstes innovatives Life Design Weiterbildungsformat NEXT an der Universität St. Gallen.

9.2 Sekretariat

Das Sekretariat steht bei Fragen zur Administration und insbesondere zu Fragen der Rechnungsstellung per Email zur Verfügung:

Caroline Buechel, Administration, Rechnungsstellung
lifedesign@unisg.ch

10 Überblick der Gastdozierenden

Die folgenden Gastdozierenden – gelistet in der Reihenfolge ihrer Beiträge während der Life Design Leadership Weiterbildung – bereichern die Life Design Leadership Weiterbildung mit ihren Vorträgen, interaktiven Seminaren und stehen für Q&A Sessions zur Verfügung.

Prof. Dr. Martin Eppler



Prof. Dr. Martin J. Eppler ist Ordinarius für Kommunikationsmanagement und Direktor des MCM Institutes an der HSG.

Er ist Autor von mehr als 200 wiss. Aufsätzen und 25 Büchern (zuletzt: Visipedia und Office Monsters) zu Themen des Managements, der Kommunikation, des Life Designs, der Entscheidungsfindung und der Visualisierung. Er war Gastprofessor an Universitäten in Nord- und Südamerika, Asien, England und Skandinavien.

Zudem ist oder war er Berater und Trainer für Organisationen wie Porsche, Salesforce, die Europäische Zentralbank oder die UNO.

PD Dr. Nadine Bienefeld



PD Dr. Nadine Bienefeld ist Privatdozentin an der ETH Zürich und Forscherin im Bereich Human-AI Teams und Leadership sowie Expertin zum Einsatz generativer KI im Life Design.

Nadine Bienefeld lehrt und forscht an der ETH Zürich im Department of Management, Technology and Economics. Nach ihrem Doktorat an der ETH Zürich war sie Head of Human Performance & Systems bei SWISS International Airlines, Head of Human Resources, Development and Sport Psychology an der ZHAW und forschte als Visiting Scholar bei NASA Ames Research im Silicon Valley.

Ihre aktuelle Forschung untersucht die Chancen und Risiken von zunehmender Automatisierung und Digitalisierung in Hochrisikoteams, insbesondere in der Medizin. Zudem forscht sie zusammen mit Prof. Dr. Sebastian Kernbach im Bereich KI und Life Design.

Dr. Hans Rusinek



Der Wirtschaftswissenschaftler und Philosoph Hans Rusinek forscht und lehrt an der Universität St. Gallen zum Wandel der Arbeit, arbeitet als selbstständiger Unternehmensberater und Executive Coach und engagiert sich als Fellow im Club of Rome Deutschland.

2023 erschien im Herder Verlag sein Bestseller-Buch "Work-Survive-Balance", das von der Friedrich-Ebert-Stiftung auf die Shortlist des Literaturpreises „Das politische Buch“ gesetzt wurde. 2024 nannte ihn das Personalmagazin einen der „Top 10 HR-Influencer Deutschlands“.

In den Jahren zuvor hat die Transformationsberatung Brighthouse, die zur Boston Consulting Group gehört, mitaufgebaut und in der Rolle des Associate Strategy Director gelenkt.

Dr. Mônica Barroso



Dr. Mônica Barroso ist Senior Researcher und Projektleiterin am Sustainability Innovation Lab und Leiterin der Executive Education des Kompetenzzentrums für soziale Innovation an der Universität St. Gallen.

Sie verfügt über Erfahrung als Dozentin für nachhaltige Führung im Kontext von Corporate Social Responsibility, Multistakeholder-Management, wirkungsorientierten Organisationen und Systemdenken. Sie hat einen Dokortitel in Sozialpolitik von der London School of Economics and Political Science, wo sie den Titmuss-Preis für die beste Doktorarbeit erhalten hat.

Darüber hinaus ist sie Mitbegründerin lokaler Zentren der Inner Development Goals (IDGs) in Brasilien und der Schweiz an der HSG, die Unternehmensleiter dabei unterstützen, innere Fähigkeiten zu entwickeln, die sie besser in die Lage versetzen, den Übergang zur Nachhaltigkeit von innen heraus zu leiten.

Jonas Nussbaumer



Als Gründer von Kreatives Unternehmertum (KU) steht Jonas Nussbaumer für den Einzug einer neuen unternehmerischen Haltung – kokreativ, gemeinwohlorientiert und marktfähig. Die Vision dahinter: Die gesellschaftliche Wirksamkeit von unternehmerischem Handeln zu vergrößern und dadurch in Zukunft attraktive Perspektiven für Markt UND Gesellschaft zu schaffen.

Aus seiner geschäftsführenden Rolle verantwortet Jonas gemeinsam mit Manuel maßgeblich die strategische Entwicklung von KU. Sein Fokus liegt dabei in erster Linie auf der Kuration und Entwicklung der Inhalte, mit denen KU in den Bildungsprogrammen und Projekten wirkt, sowie kommuniziert. Zudem ist er als impulsgebender und gestaltender Kopf im Rahmen der strategischen Begleitung zahlreicher Organisationen aktiv.

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello



Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello ist emeritierte Professorin der Universität Bern mit Schwerpunkt Entwicklungspsychologie der Lebensspanne.

Lehr- und Forschungsaktivitäten an Universitäten in den USA, Deutschland und in der Schweiz mit Schwerpunkt auf: Wohlbefinden und Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte, biografische Übergänge und kritische Lebensereignisse und ihre Bewältigung sowie familiale und gesellschaftliche Generationenbeziehungen.

Ihr neuestes Buch „Own your Age. Stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte“ erschien im Frühjahr 2024 und ist nun bereits in der 3. Auflage.

Breeja Larson



Breeja Larson ist eine ehemalige amerikanische Wettkampfschwimmerin der Texas A&M University, die sich auf Brustschwimmen spezialisierte und bei den Olympischen Sommerspielen 2012 eine Goldmedaille in der 4×100-Meter-Lagenstaffel gewann.

Sie hat seitdem mehrfach ihre Pensionierung in das Leben nach dem Sport absolviert und kehrte 2024 bei US-Olympic Trials in das Schwimmbecken zurück. Sie hat diverse Karrieren im Bereich IT, Real Estate und als Motivationscoach und Speaker absolviert.

Als eine von sieben Schwestern hat sie ihre ganz eigene Geschichte geschrieben und teilt diese heute auf der ganzen Welt mit Studenten und Executives in Stanford, Südafrika und St. Gallen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis spätestens 31. Januar 2025
über die folgende Email-Adresse: registration@lifedesignlab.ch.

Herzlichst

Prof. Dr. Sebastian Kernbach