

Denken ausserhalb des Kopfes
Methodenkarte von Nina Wiegers

THE MOVING ROOM

Let's do an adventure!

Wann bist du das letzte Mal einfach rausgegangen – ohne Ziel und ohne Druck? Hier, ein Geheimnis: Herausforderungen lassen sich auch angehen, wenn du keine strukturierten Prozesse und Sticky Notes nutzt. Also, Regenjacke an, und etwas zu Schreiben einstecken. Und dann geh an die frische Luft! Lege vorher die ungefähre Richtung, die Bewegungsintensität und das Fortbewegungsmittel fest. Versprechen: Es wird etwas verändern!

Durch die Untätigkeit des Geistes und die Bewegung des Körpers kannst du ausbrechen, loslassen und Klarheit gewinnen.



Hi! Ich heisse Nina. An der gedanklichen Schnittstelle zwischen digital getriebener Arbeit, neuen Geschäfts- und Eigentumsmodellen und menschlichem Miteinander versuche ich, der zunehmenden Rationalität unserer Arbeitswelt mit Spass, Empathie und Bewegung zu begegnen.

Welche Frage beschäftigt dich gerade?

Warum ist soziale Arbeit und Pflege eigentlich so krass unterbezahlt?

Was hilft dir, aus Denkmustern auszubringen?

Üetliberg rauf und runter. Freefall auf der Chilbi. Ein «Wir müssen Reden» vom Partner.

Was macht dich neugierig?

Events, Menschen und Wissen ausserhalb der Norm.

Deine Lese- oder Hörtipps?

Ambient Sounds auf Soundcloud vorm Einschlafen, das grössere Wunder von Thomas Glavinic.

Mehr zum Denken ausserhalb des Kopfes
gibt's auf www.ohnenamen.ch.





Denken ausserhalb des Kopfes
Methodenkarte von Martin Feuz

CARD SORT

Potentielle Nutzer:innen auffordern, auf separaten Karten gewünschte Features, Funktionen oder Design Attribute aufzuschreiben und diese dann räumlich zu organisieren, wie es für sie Sinn macht (→ Card Sort). Gerade wenn man dies aus Nutzer:innensicht macht, kann man sich von eigenen starken Lösungsideen distanzieren. Tipp: Wenn man zu Beginn mit einem Silent Brainwrite startet, kann gruppendynamischen Effekten (etwas) entgegenwirkt werden.

Dies zeigt auf, wie die Dinge für Leute zusammenhängen und was ihre mentalen Modelle davon sind.



Ich heisse Martin Feuz, bin Dozent und Unternehmensberater und arbeite an der Schnittstelle von Kundenbedürfnissen und Product Management. Ich helfe Teams und Organisationen sich auf die vielversprechendsten Bedürfnisse zu fokussieren und diese erfolgreich umzusetzen.

Welche Frage beschäftigt dich gerade?

Zurzeit setze ich mich stark mit der Frage auseinander, wie man Teams im Innovationsprozess besser unterstützen kann, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Was hilft dir, aus Denkmustern auszubrechen?

Dinge visualisieren hilft mir rasch zu erkennen, was ich wirklich verstehe und was nicht.

Was macht dich neugierig?

Die Vielseitigkeit der Natur, Gespräche mit Freunden, Bücher und Essen.

Deine Lese- oder Hörtipps?

Ferdinand von Schirach, Sean Carroll und Gary Klein.

Mehr zum Denken ausserhalb des Kopfes
gibt's auf www.ohnenamen.ch.





Denken ausserhalb des Kopfes
Methodenkarte von Christian Ziegler

WALKSHOPS: IDEEN IM GEHEN ENTWICKELN

Walkshops verbinden körperliche Bewegung mit kreativer Arbeit. Durch strukturierte Diskussionen und gezielte Aufgaben während eines Spaziergangs lassen sich neue Denkansätze entwickeln und festgefahrene Denkmuster durchbrechen. Die Kombination aus Bewegung und Dialog in einer entspannten Umgebung fördert den freien Fluss von Ideen und inspiriert innovative Lösungen.

Die Bewegung regt kreatives Denken an, schafft eine offene Atmosphäre und führt zu neuen Perspektiven. Walkshops fördern Teamdynamik und stärken die Verbindung durch gemeinsames Erleben.



Mein Name ist Christian Ziegler und ich liebe es, Bestehendes zu hinterfragen und als Pionier neue Wege zu entdecken. Mit dem Ansatz, die richtigen Dinge richtig zu machen, darf ich Organisationen dabei unterstützen, mutig visionäre Ideen zu verfolgen und umzusetzen.

Welche Frage beschäftigt dich gerade?

Ich beschäftige mich gerade mit der Frage, wie sich evidenzbasiertes Entscheiden in unternehmerische und gesellschaftliche Prozesse integrieren lassen.

Was hilft dir, aus Denkmustern auszubrechen?

Brand Eins lesen und Podcasts hören inspiriert mich, neue Perspektiven zu entdecken.

Was macht dich neugierig?

Menschen treffen, die jenseits der Business-Bullshit-Welt agieren und authentische Ideen verfolgen.

Deine Lese- oder Hörtipps?

Bill Brysons «Streifzüge durch das Abendland». Trotz seines Alters hält uns dieses Buch mit Witz und Charme einen gelungenen Spiegel vor.

Mehr zum Denken ausserhalb des Kopfes
gibt's auf www.ohnenamen.ch.



Denken ausserhalb des Kopfes
Methodenkarte von Gabrielle Schmid

DEZENTRIERUNG ODER EINFACH ETWAS ANDERES TUN

Um den Spielraum zu erweitern, unterbreche ich ein Coaching mit einem kurzen künstlerischen Experiment, das nichts mit dem Thema zu tun hat. Z.B. (Natur-) Gegenstände zu einer Skulptur arrangieren oder aus zufällig gewählten Bildern/Wörtern eine Geschichte erfinden. Dann gilt es, zwischen dem entstandenen «Werk» und dem vorher besprochenen Thema Zusammenhänge herzustellen (→ Reizbildtechnik).

Das andere Tun lenkt vom Problem ab, die Verbindung zu den schöpferischen Kräften wird gestärkt. Experimentierfreude, Imagination und Neugier werden angeregt und neue Sichtweisen möglich.

Manchmal hilft auch einfach eine kleine Pause an der frischen Luft, ein Ortswechsel oder eine Tätigkeit wie Kochen, Gärtnern, Velofahren, Staubsaugen oder Duschen, um auf neue Ideen zu kommen.



Ich bin Gabrielle Schmid, Möglichkeits-Entdeckerin und Sinnwärts-Begleiterin. Mein beruflicher Weg führte mich von der Gestaltung zu meiner heutigen Tätigkeit als Dozentin, Coach und Autorin. Kreativität in allen Facetten ist mein Herzenthema.

Welche Frage beschäftigt dich gerade?

Wie können wir die Angst vor Veränderungen in eine Neugier auf das Unbekannte verwandeln, so dass wir dafür offen sind, die Möglichkeiten zu erforschen, die in Transitionen stecken?

Was hilft dir, aus Denkmustern auszubrechen?

Ich mag es, (scheinbar) gegensätzliche Dinge zu verbinden, so entstehen neue Ideen.

Was macht dich neugierig?

Neue Themen, bei denen ich an irgendeinem kleinen Zipfel anknüpfen kann. Dann will ich mehr ...

Deine Lese- oder Hörtipps?

Das Buch «Life is in the Transitions. Mastering Change at Any Age» von Bruce Feiler, der Podcast «Hidden Brain» von Shankar Vedantam, die Arbeiten von Mats Staub, z.B. «Zehn wichtigste Ereignisse meines Lebens».

Mehr zum Denken ausserhalb des Kopfes
gibt's auf www.ohnenamen.ch.



Denken ausserhalb des Kopfes
Methodenkarte von Oliver Aeschlimann

KEIN LERNEN OHNE REFLECTION & SHARING

Die gemeinsame Reflexion in der Gruppe ebnet den Weg für gemeinsames Lernen. Der Dialog in der Reflexion bietet uns die Möglichkeit, Dinge nochmals zu erleben und so die Erfahrung zu vertiefen.

- Welches spezifische Ereignis (Reaktion, Erkenntnis, Dialog, Beobachtung o.ä.) hat mich heute berührt?
- Warum hat es mich berührt und was fühle ich dabei?
- Was lerne ich über mich und andere?

Indem wir diese Erfahrung aktiv in der Gruppe teilen, leisten wir einen wichtigen Beitrag zum Lernprozess. Gleichzeitig stärken wir das Vertrauen untereinander.



Ich heiss Oliver Aeschlimann, leite die Produktentwicklung bei den VBZ und bin Teil des Strategic Design Teams der ZHdK.

Welche Frage beschäftigt dich gerade?

Team is everything – keine Innovation ohne wertschätzende und inspirierende Zusammenarbeit. Regelmässige Reflection im Team – als Voraussetzung für #Lifelong learning.

Was hilft dir, aus Denkmustern auszubrechen?

Bergsteigen und Bücher.

Was macht dich neugierig?

Projekte mit grossen Gestaltungsspielraum.

Deine Lese- oder Hörtipps?

Das Buch Inside Out von Tina Seelig. Das TV-Magazin Mit offenen Karten auf ARTE.

Mehr zum Denken ausserhalb des Kopfes
gibt's auf www.ohnenamen.ch.





2023/04/6 - Bild: Max Mayman auf Unsplash

Denken ausserhalb des Kopfes
Methodenkarte von Claudia Widmann

VERBUNDEN DURCH DIE NATUR

Um das Ankommen der Teilnehmer:innen bei einem Workshop bewusst zu stärken, hilft die Frage: Was trage ich heute zum Workshop bei, damit dieser ein Erfolg wird?

Mit dieser Frage lassen sich die Teilnehmer:innen von dem Garten, dem Park oder dem Innenhof inspirieren und bringen ein Fundstück in den Check-In-Kreis, das die Antwort auf die Frage repräsentiert.

Wir verbinden uns mit uns selbst und dann erst mit der Gruppe. Die Natur unterstützt uns in diesem Prozess und hilft uns, sichtbar zu machen, was wir mitbringen. Und wir erschaffen ein gemeinsames Bild.



Ich bin Claudia Widmann und meine Passion ist es, Vertrauen und Energie für positive Veränderung zu schaffen. Als Co-Founderin von [Tjikko](#) begleite ich Teams und Unternehmen auf ihrem Weg zur ultimativen Zusammenarbeit. Ich selbst tanke Vertrauen und Energie in den Bergen.

Welche Frage beschäftigt dich gerade?

Wie entwickeln wir als Team neue positive Gewohnheiten, die unsere Zusammenarbeit stärken?

Was hilft dir, aus Denkmustern auszubrechen?

Das Wirkungsvollste ist die Weitsicht von einem Berg.

Was macht dich neugierig?

Oh Vieles, insbesondere aber Menschen und ihre einzigartigen Lebenswege.

Deine Lese- oder Hörtipps?

«[Dare to lead](#)» von Brené Brown und «[Everything I have learned about values](#)» von Richard Barrett. Abgesehen von ihrer Arbeit, liebe ich an beiden ihr grossartiger Humor.

Mehr zum Denken ausserhalb des Kopfes
gibt's auf www.ohnenamen.ch.





Denken ausserhalb des Kopfes
Methodenkarte von Dani Heusser

FINDEN EINES NÄCHSTEN FILMTHEMAS

**Eine Wand. Post-It's mit Themen oder Szenen
für einen Film. Angeordnet, verworfen,
umgeordnet. Simple.**

**Was das bringt? Ein Übersicht zur Frage, wie ich
meine nächste Film-Geschichte baue.**



Ich bin Dani Heusser. Meine Leidenschaft sind Geschichten über Menschen. Am Liebsten erzähle ich sie in Form eines Dokumentarfilms. Für Festivals und für SRF Dok.

Welche Frage beschäftigt dich gerade?

Finden eines nächsten Filmthemas

Was hilft dir, aus Denkmustern auszubrechen?

Wellenreiten

Was macht dich neugierig?

Geschichten. Grosse und kleine. Kurze und lange. Ich sehe überall Geschichten.

Deine Lese- oder Hörtipps?

Alles gesagt (Podcast) und Ermutung zum unzeitgemässen Leben (Buch).

Mehr zum Denken ausserhalb des Kopfes
gibt's auf www.ohnenamen.ch.



Denken ausserhalb des Kopfes
Methodenkarte von Frank Renold

SPIEGELN

In der Interaktion mit anderen Menschen spiegle ich ihre Körpersprache. Ein Gesichtsausdruck, eine Körperhaltung, die Gestik oder eine Art zu gehen.

Unser Skelett und unsere Muskeln werden über viele Jahre von unseren Verhaltensmustern, aber auch vom Ausdruck unserer Emotionen und Gedanken geprägt. Beim Spiegeln geschieht dasselbe in umgekehrter Richtung. Ich erfahre über meinen Körper, wie es meinem Gegenüber gehen könnte und wie sich ein bestimmtes Verhalten anfühlt.

So schaffe ich bei mir mehr Verständnis und beim Gegenüber eine tiefere Verbindung. Ja, unser Unterbewusstsein mag es sehr, wenn sich jemand gleich verhält, wie wir.



Ich heisse Frank Renold und bin Unternehmer, Bastler, Tüftler, Trainer und kreativer Coach. Ich bin Optimist, Performer und Improvisator. Ein Leben lang. Ich arbeite für das Unternehmen ohne Namen und die Digitalagentur Liip.

Welche Frage beschäftigt dich gerade?

Wie schaffen wir Beziehungen, die zu echter, gemeinschaftlicher, konstruktiver Zusammenarbeit führen? Wohin mit unseren Egos und all dem kritischen Denken?

Was hilft dir, aus Denkmustern auszubrechen?

Perspektivenwechsel im Austausch mit anderen: Genau zuhören, wenn das Gegenüber eine dediziert andere Meinung und kluge Fragen hat.

Was macht dich neugierig?

Expert:innen. Was steckt dahinter, wenn jemand seine ganze Energie und Zeit in ein Thema steckt?

Deine Lese- oder Hörtipps?

Das Buch «How To Live» von Derek Sivers. Und der Podcast «Hidden Brain» mit der schönen Stimme von Shankar Vedantam.

Mehr zum Denken ausserhalb des Kopfes
gibt's auf www.ohnenamen.ch.





Denken ausserhalb des Kopfes
Methodenkarte von Nicole Brockhaus

SPAZIERGANG MIT DEM ZUFALL

Starte an Deinem Lieblingsort. Nimm eine Münze und übergib bei jeder Weggabelung dieser die Entscheidung, welche Richtung Du einschlägst.

Nicht zu entscheiden, ist eine Form der Freiheit, die man zunächst einmal aushalten muss. Den Weg auch wirklich zu gehen, braucht Überwindung und damit Mut. Und die vertraute Umgebung ganz anders zu betrachten, eröffnet ganz neue Sichtweisen.



Mein Name ist Nicole Brockhaus und bin Optimistin mit einer ordentlichen Portion Pragmatismus und viel Humor. Besonders gerne mag ich mein Business-Modell: Ein Drittel Coaching, ein Drittel Projekte und ein Drittel nix.

Welche Frage beschäftigt dich gerade?

Wie wir es schaffen, einen Teil unserer Vorstellungen, Ideen und Träume für «später» bereits heute zu leben.

Was hilft dir, aus Denkmustern auszubrechen?

In der Natur sein und mich bewegen - dadurch ordnet sich vieles von selber.

Was macht dich neugierig?

Menschen und ihre Geschichten.

Deine Lese- oder Hörtipps?

Our Iceberg is melting, das Journal21 und SRF International.

Mehr zum Denken ausserhalb des Kopfes
gibt's auf www.ohnenamen.ch.





Denken ausserhalb des Kopfes
Methodenkarte von Renato Soldenhoff

RÄUMLICHE VERORTUNG

Wenn ich in Arbeitsgruppen Zusammenhänge oder Unterschiede aufzeigen möchte, benutze ich einen Tisch oder den Boden als Spielfeld.

Darauf klebe ich mit Tape ein Verortungssystem mit 2-4 Parametern, auf dem sich die Teilnehmenden mit einem Gegenstand, einem Post-it oder gleich selber positionieren können (soziometrische Aufstellung).

Zusammenhänge werden für alle schnell sichtbar, die Aufstellung kann von verschiedenen Seiten betrachtet und diskutiert werden – und es macht Spass.



Ich heisse Renato Soldenhoff und bin Konzepter, Projektentwickler und begeisterter Macher im Spannungsfeld von Interaktion, Design und Vermittlung. Ich arbeite für das Unternehmen ohne Namen und die ZHdK.

Welche Frage beschäftigt dich gerade?

Unter anderem: Wie können wir Räume gestalten, damit sie das kreative Denken und Tun (im digitalen Zeitalter) fördern?

Was hilft dir, aus Denkmustern auszubrechen?

Ich geh in den Wald, auf und ins Wasser.

Was macht dich neugierig?

Wenn ich Dinge ausprobieren kann.

Deine Lese- oder Hörtipps?

Das Buch «Die Kunst der Möglichkeit» von Gabrielle Schmid. Und der Podcast «Alles gesagt» der Zeit.

Mehr zum Denken ausserhalb des Kopfes
gibt's auf www.ohnenamen.ch.

