

Life Design im Lockdown

Titel:

Life Design im Lockdown – 76% wünschen sich eine längere Auszeit, jede/r Dritte will einen lang gehegten Wunsch realisieren (29%) und sich im Beruf neu ausprobieren (30%) *

Text:

Gute Lockdown-Selbstorganisatoren

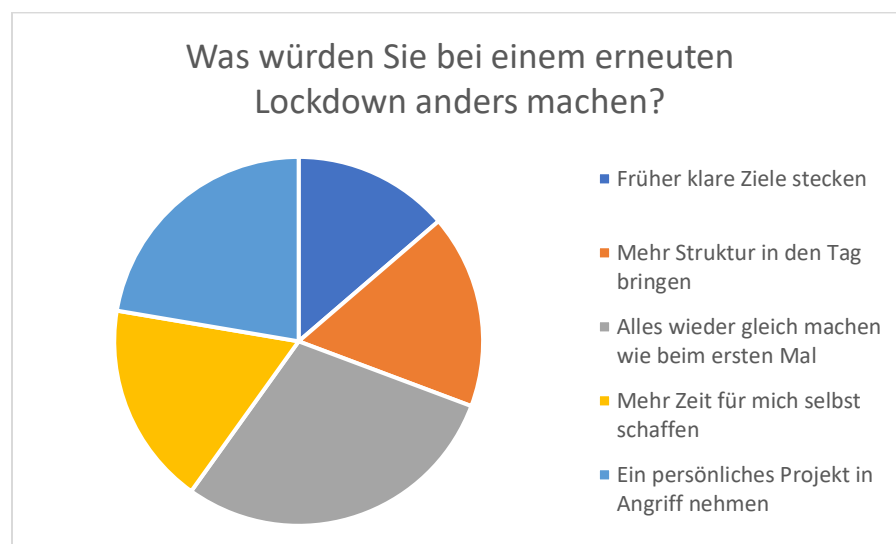
Die befragten Deutschschweizer*innen sind gute Lockdown-Selbstorganisatoren (39%), welche die Freiheit im Lockdown geniessen (47%), diese vor allem in der Natur (58%), mit Freunden/Familie (42%) und beim Sport (39%) verbringen. Jede/r vierte befragte Person verbrachte Zeit während des Lockdowns damit, um über das eigene Berufsleben zu reflektieren (26%).

Mehr Zeit für eigene Wünsche

Während dem Lockdown realisierten nur 5% der Befragten einen lang gehegten persönlichen Wunsch, jedoch möchte jede/r Dritte (29%) nach dem Lockdown mehr Zeit haben, um einen lang gehegten Wunsch zu realisieren.

3 von 4 Schweizerinnen wollen eine längere Auszeit

76% der Befragten wünschen sich auch dem Lockdown Zeit für eine längere (mehrmonatige) Auszeit oder Sabbatical, 40% der Befragten sogar sehr. Dabei wollen die Befragten vor allem Reisen, ein Hobby intensivieren oder ein persönliches Projekt (endlich) in Angriff nehmen und realisieren. Ein paar inspirierende Beispiele sind: eine lange Motorradreise, ein Buch schreiben, Ausbildung zur Maltherapeutin, mit dem Van durch Skandinavien und zum Nordpol, Wohnung/Haus aufräumen, zwei Monate in den Bergen nichts tun, arabisch lernen, aus der Tretmühle raus und die eigenen Gedanken zu Papier bringen.



Mehr Zeit für persönliche Projekte

Bei einem nächsten Lockdown würde viele wieder alles gleich machen (43%), knapp ein Viertel würde sich mehr Zeit für sich nehmen (26%) und knapp ein Drittel für gerne ein persönliches Projekt in Angriff nehmen (33%).

Experimente mit Körper, Hobby und neuen beruflichen Aufgaben

In Bezug auf neue Experimente, würden die Befragten am liebsten ihren Körper in Form bringen (57%), ein neues Hobby etablieren (39%) und jede/r Dritte würde gerne eine neue berufliche Aufgabe ausprobieren (30%).

Fazit

Den befragten SchweizerInnen ging es meist gut im Lockdown und sie sind im Nachhinein zufrieden mit ihrer Selbstorganisation. Sie genossen den Freiraum, verbrachten Zeit in der Natur und mit Freunden und Familie.

Gleichzeitig ist aber der starke Wunsch geblieben, mehr von sich in das eigene Leben zu bringen – durch eine längere Auszeit, durch ein persönliches Wunschprojekt oder durch neue Hobbies und berufliche Aufgaben.



Das entsprechende Buch mit dem Titel „Life Design – Mit Design Thinking, Positiver Psychologie und Life Loops mehr von sich in das eigene Leben bringen“ ist ab dem 15. Oktober bei Orell Füssli, Ex Libris und bei Amazon erhältlich:

www.tinyurl.com/lifedesign247.

(*) Basierend auf einer nicht-repräsentativen Umfrage mit n = 269.

Kontakt:

Universität St. Gallen
Institut für Medien und Kommunikationsmanagement (MCM-HSG)
Blumenbergplatz 9
9000 St. Gallen

Prof. Dr. Sebastian Kernbach
Assistenz-Professor für Kreativität und Design
Email: sebastian.kernbach@unisg.ch