

STROISCH

www.stroisch.eu

Arbeite an Deinen Herausforderungen als Solo- Selbstständige/r



Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Über das Prozessmodell.....	5

Einleitung

Als Solo-Selbstständige oder Solo-Selbstständiger stehst Du jeden Tag vor neuen Herausforderungen. Manche lassen sich schnell durch die Arbeit bewältigen, andere sind mehr prinzipieller Natur: etwa die Angst vor der Neukundenakquise, die generelle „Müdigkeit“, Schreibblockaden oder auch die Frage, wie Du Dein Business konzipieren möchtest.

Als Solo-Selbstständiger arbeite ich seit fast 20 Jahren als freiberuflicher Journalist: Ich kenne diese Fragen aus eigener Praxis, habe heftige Krisen durchlebt und am Ende bewältigt. Geholfen hat mir dabei eine ständige Reflexion. Und mit meinem Angebot an Dich geht es genau darum: Auf kreativen Wegen reflektieren und Dinge in Bewegung zu bringen, ins „Doing“.

Mein Coaching-Toolset sind dabei eine Mischung aus kreativen und reflexiven Methoden rund um das Design Thinking. Diese Team-Methode habe ich im Rahmen meines Studiums und meine Masterthesis für die Solo-Selbstständigkeit angepasst und auch evaluiert - und in einem speziellen Prozess und Workshop-Konzept implementiert und umgesetzt.

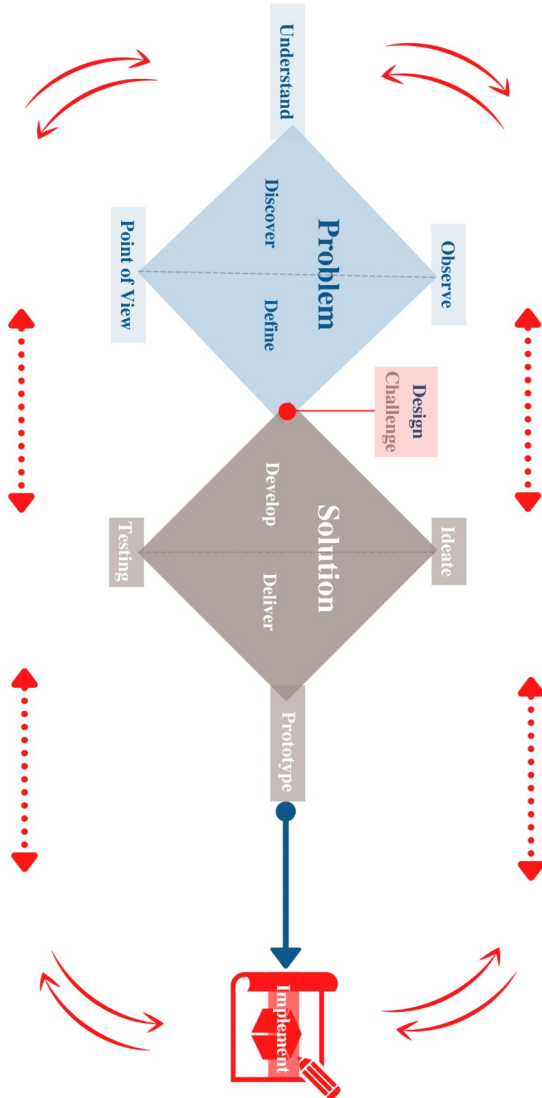
Das Besondere daran ist die Offenheit des Konzepts: Ich präsentiere Dir hier nicht irgendeine vorgefertigte Formel zur allheiligmachenden Glücksfindung, wie es so mancher selbsternannter Guru im Web tut. Sondern Du erarbeitest Dir Deine individuell passende „Formel“ selbst.

Rund um diese Thematik verfasse ich übrigens Artikel und alle 14 Tage gibt es einen Podcast. Darüber informiert Dich mein Newsletter.

[→ **Abonniere nun meinen kostenlosen Newsletter!**](#)

Dein Jörg

Über das Prozessmodell



Mein Prozessmodell, welches auch Grundlage für alle Methodenkarten und natürlich auch für mein individuelles Coaching und meine Seminare ist, orientiert sich an dem, was viele agile Methoden anbieten. Es gibt hier zwei elementare Prinzipien:

- **Iterativ/wiederholend:** Es ist kein lineares Modell, sondern jede der abgebildeten Phasen kann jederzeit erneut angestoßen werden; auch die Methoden auf den Methodenkarten lassen sich oft an unterschiedlichen Prozessschritten einsetzen. Diese Iteration/Wiederholung ist Grundprinzip von Design Thinking: Schnell wechselnde Entwicklungsphasen, ein schnelles Prototyping - und danach beginnt es, mit Anpassung oder mit einer völlig anderen Problemstellung, erneut.
- **Problem- und Lösungsraum:** Ebenfalls sehr zentral ist die Einteilung des Prozesses in einen Problem- und einen Lösungsraum. Bevor Du Dir über die Lösung eines Problems Gedanken machst - wir neigen schnell dazu, gleich "fertige" Lösungen zu präsentieren -, bist Du eingeladen, zunächst den Problemraum zu erörtern.

Insgesamt gibt es in meinem Prozessmodell 8 Phasen, andere Modelle integrieren oft die Implementierungsphase nicht mehr, bzw. fassen den Problem- und Lösungsraum stärker zusammen. Letztendlich: Die gängigen Modelle sind alle ähnlich strukturiert.

Wenn Du nun zum ersten Mal die Methodenkarten und -templates der Design-Thinking-Box verwendest, solltest Du Dir immer jeweils eine Methode pro Phase aussuchen - und natürlich wirst Du es beim ersten Mal recht linear anwenden. Mit etwas mehr Übung kommst Du mehr in die Mischung.

Wenn Du mehr Informationen und mehr Anleitung haben möchtest, dann kannst Du meine Master Thesis (englischsprachig) kaufen. Sie setzt sozusagen das theoretische Fundament für meine Angebote. Derzeit schreibe ich auch gerade an einem Ratgeber/Playbook, welches Du auch bald kaufen kannst.

→ Kaufe nun meine Master Thesis zum abgebildeten Prozess.

Dein Jörg

Stand dieses PDF: Mai 2021