



Verein Fit For Future

1 Reduktion

Weniger ist mehr – für Fokus, Klarheit und Kreativität.

Leitfragen:

Was kann ich heute bewusst weglassen?

Was ist wirklich wichtig – und was nur dringend?

Was lenkt mich gerade ab?

Welche Information brauche ich wirklich?

Was würde ich tun, wenn ich nur 2 Stunden Zeit hätte?

Wo verbrauche ich Energie ohne Wirkung?

2 Musterbruch

Kreativität entsteht dort, wo wir Gewohnheiten verlassen.

Leitfragen:

Welche Routine störe ich heute bewusst?

Welche Perspektive habe ich noch nie eingenommen?

Was wäre die ›verrückteste‹ Lösung?

Was würde jemand anderes an meiner Stelle tun?

Welche Regel darf ich heute hinterfragen?

Was hätte ich früher nie gedacht, heute aber tu' ich es?



Verein Fit For Future

3 Pausen

Ideen entstehen nicht während, sondern nach der Arbeit.

Leitfragen:

Wann mache ich heute eine echte Pause?

Was gibt mir wirklich Erholung – nicht nur Ablenkung?

Wie kann ich Langeweile bewusst zulassen?

Was passiert in meinem Kopf, wenn ich nichts tue?

Wann habe ich meine letzte Idee in der Stille gehabt?

Was hilft mir, abzuschalten – wirklich abzuschalten?

4 Kreativität

Unperfektion ist die Quelle echter Innovation.

Leitfragen:

Welcher Fehler hat mich bisher weitergebracht?

Was probiere ich heute mutig aus – ohne Erfolgsgarantie?

Was wäre möglich, wenn Perfektion egal wäre?

Wie reagiere ich auf Fehler – meiner und anderer?

Was habe ich zuletzt zum ersten Mal gemacht?

Welche „Dumme Idee“ könnte gar nicht so dumm sein?



Verein Fit For Future

5 Menschliche Stärken

KI kann optimieren. Menschen können gestalten.

Leitfragen:

Welche meiner Stärken ist nicht automatisierbar?

Wo brauche ich Mut statt Daten?

Welche Entscheidung treffe ich aus Intuition?

Wann habe ich zuletzt echte Empathie gezeigt?

Was kann ich, das kein Algorithmus kann?

Wo ist menschliches Urteil unersetzlich?

6 Denkmuster

Wer anders denkt, bleibt unverzichtbar.

Leitfragen:

Welches Muster denke ich immer wieder?

Wie würde jemand anderes dieses Problem sehen?

Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?

Welche Überzeugung begrenzt mich gerade?

Was wäre, wenn das Gegenteil wahr wäre?

Welche Frage stelle ich mir nie – sollte ich aber?



Verein Fit For Future

Dr. Henning Beck

Neurowissenschaftler, Bestsellerautor & Keynote-Speaker

Die Inhalte dieser Arbeitskarten basieren auf den neurobiologischen Erkenntnissen von Dr. Henning Beck — einem der bekanntesten Neurowissenschaftler im deutschsprachigen Raum.

Weitere Informationen über Dr. Henning Beck:

Im Internet und auf YouTube — Suche: «Henning Beck»

Zusammengestellt von Fit for Future · Region Sarganserland-Werdenberg · fitfor-future.ch