

# Den Sprung ins Engagement wagen

... mit persönlicher Engagement-Typisierung und Toolsammlung

globale Gerechtigkeit

MEINEM  
METHODEN



LAND DES  
HANDELNS



KEINE  
ZEIT

BRINGT  
NICHTS!



PFLANZLICHE  
ERNÄHRUNG

LOKALES  
-OBST-

TIEFE  
SCHLUCHT  
DES  
NICHTS-  
TUNS

BOHNEN  
aus  
FAIREM  
HANDEL

LAND DES  
TRÄUMENS



BIO

## Impressum



finep – forum für internationale entwicklung + planung e. V.

Plochinger Str. 6

73730 Esslingen

Tel: +49 711 932768-60

info@finep.org

www.finep.org

**Instagram:** finep\_macht\_projekte

**Facebook:** finep.macht.projekte

**Autor\*innen und Redaktion:** Sofie Barth, Anna-Maria Schuttkowski, Miriam Rommel, Sabrina Hoffmann, Kai Diederich

**Satz und Layout:** Fleur Groot – fleurgroot.com

**Bildquellen:** © finep

Klimaneutral auf Recyclingpapier gedruckt

Esslingen am Neckar, 2023

Diese Publikation kann hier heruntergeladen werden: <https://finep.org/sdgs-mitten-im-leben>



Diese Broschüre wurde gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) und von Brot für die Welt mit Mitteln des Kirchlichen Entwicklungsdienstes.

Für den Inhalt ist allein das forum für internationale entwicklung + planung – finep e. V. verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt der Fördergebenden wieder.



Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

Gefördert durch:

**Brot  
für die Welt**

mit Mitteln des  
Kirchlichen  
Entwicklungsdienstes

# Inhalt

Über diese Broschüre .....	5a
<b>Die eigene Challenge formulieren – Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>9a</b>
Engage-O-Test .....	10a
Tools, um deine Challenge zu formulieren	
– Sich selbst reflektieren .....	11a
– Ideen schmieden .....	23a
– Idee auswählen .....	25a
– Idee konkretisieren .....	27a
– Idee kritisch prüfen .....	29a
– Ziel formulieren .....	33a
<b>Lebensstiländerungen – Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>37a</b>
Engage-O-Gramm für Lebensstiländerungen .....	38a
Tools für Lebensstiländerungen	
– Ins Handeln kommen .....	40a
– Den inneren Schweinehund überwinden .....	45a
– Dranbleiben .....	48a
– Die eigene Zeit sinnvoll nutzen .....	50a
– Andere Menschen mitnehmen .....	52a
<b>Aktionen – Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>57a</b>
Engage-O-Gramm für Aktionen .....	58a
Tools für Aktionen	
– Projekte planen und Prozesse überblicken .....	60a
– Entscheidungen treffen .....	64a
– Motivation und Commitment steigern .....	67a
– Gruppenkommunikation und Umgang mit Konflikten .....	71a
– Neue Zielgruppen ansprechen .....	78a
<b>Engagement-Geschichten – Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>83a</b>
– Aktionen und Bildungsmaterialien .....	84a
– Lebensstiländerungen .....	94a



**DIESE BROSCHÜRE IST ZWEIGETEILT!**

**Akteur\*innen der Nachhaltigkeitsbildung**  
drehen die Broschüre bitte um 180 Grad  
und fangen von vorne an!

## Über diese Broschüre

Du möchtest dich gerne für globale Gerechtigkeit und ökologische Nachhaltigkeit einsetzen – hast den Sprung ins Handeln aber noch nicht gewagt oder tust dich schwer damit, dein Engagement in den eigenen Alltag einzubetten und konsequent dabeizubleiben? Dann richtet sich diese Broschüre an dich! Sie soll dir helfen, die Kluft zwischen eigenen Vorsätzen und eigenem Handeln, die *Intention-Behavior-Gap* (Sheeran, 2002), zu überbrücken. Dazu haben wir Strategien, Tools

und Methoden aus dem Motivationstraining, dem Coaching und der Psychologie gesammelt und auf das Engagement für globale Gerechtigkeit übertragen. Die Tools, die wir dir in dieser Broschüre vorstellen, wurden im Rahmen von zwei Projektkursen *Challenge Accepted* ausprobiert und evaluiert.

**Du stehst eher am Anfang deiner Engagement-Reise und hast noch kein konkretes Ziel formuliert?**

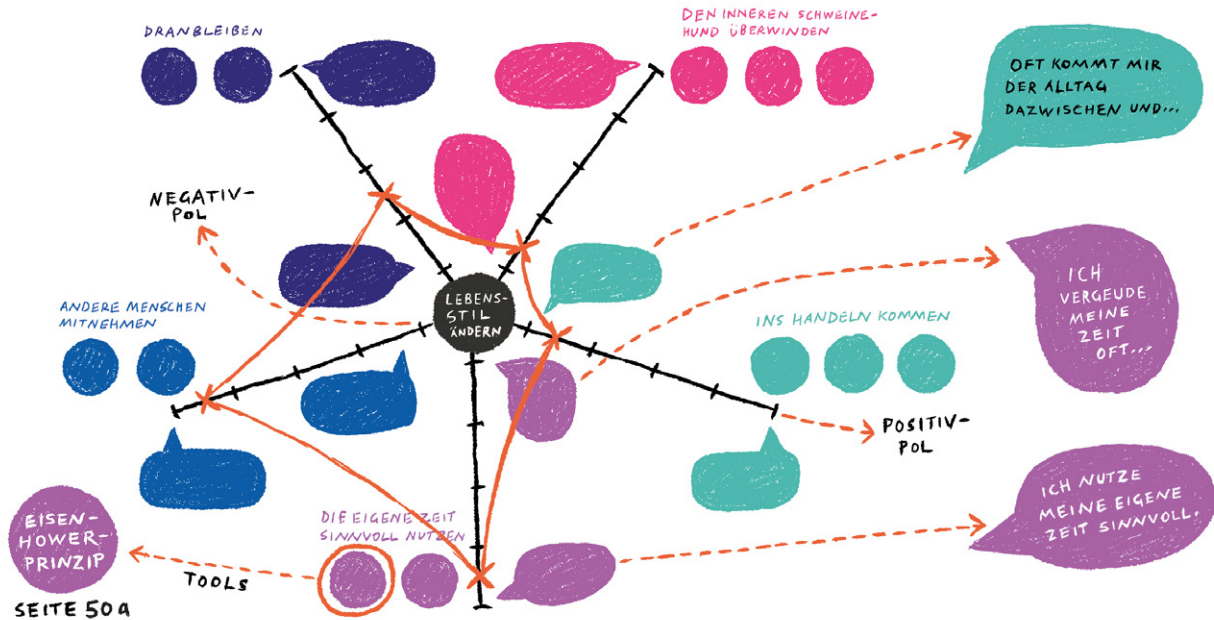
Dann mach den **Engage-O-Test** [ãgãzo'test] auf Seite 10a, um mit wenigen Ja-Nein-Fragen herauszufinden, an welchem Punkt du dich gerade befindest und mit welchem Schritt du beginnen solltest. Beim Zusammenstellen der Tools haben wir berücksichtigt, dass unterschiedliche Menschen sich auch an ganz unterschiedlichen Punkten auf ihrem Weg ins Engagement befinden. Manche haben noch gar keine Vorstellung davon, zu welchem Thema sie überhaupt aktiv werden möchten, andere haben Dutzende Ideen im Kopf, sind aber unsicher, welche davon umsetzbar und wirkungsvoll sind.



**Du hast bereits deine Challenge (dein konkretes Ziel) formuliert und brauchst Unterstützung bei der Umsetzung?** Dann mach das **Engage-O-Gramm** [ãgãzo'gram], um mit wenigen Selbsteinschätzungsfragen deine persönlichen Hürden zu identifizieren und passende Tools zu erhalten, mit denen du diese Hürden überwinden kannst. Denn: Wer schon eine Challenge formuliert und somit eine Intention gebildet hat, muss nun ins Handeln kommen – die Intention-Behavior-Gap überwinden. Diese Kluft zwischen Absichten und Handeln kann bei unterschiedlichen Menschen ganz unterschiedlich geartet sein. „Vielleicht morgen“, „Dafür habe ich keine Zeit“, „Ist mir zu anstrengend“ oder „Wie soll ich anfangen?“ – es gibt viele Gründe, trotz hoher Motivation und guter Ideen nicht nachhaltig ins Handeln zu kommen. Das Engage-O-Gramm regt eine Auseinandersetzung mit dir selbst an, die am Beginn des Aktivwerdens steht. Dazu gehört die Frage, was dir besonders leichtfällt und welche Fähigkeiten und welches Wissen du bereits mitbringst – aber auch, was dir schwerfällt und welche Hindernisse und persönlichen Schwächen du siehst, die dein Engagement bremsen. Diese Selbsterkenntnis mündet in eine

Engagement-Typisierung und erleichtert es, aus der umfangreichen Toolsammlung die passenden Strategien und Methoden auszuwählen. So kannst du dir einen ganz individuellen Toolkoffer für die Reise zum eigenen Engagement packen.

**Wie funktioniert das Engage-O-Gramm?** Es besteht aus fünf Dimensionen des Engagements – die fünf Arme, die aus der Mitte nach außen ragen. Eine Dimension heißt zum Beispiel „Meine eigene Zeit sinnvoll nutzen“ und wird gebildet durch die Pole „Ich nutze meine eigene Zeit allermeistens sinnvoll“ und „Ich vergeude meine eigene Zeit oft bzw. setze meine Aufgaben nicht effizient um“. Es gilt nun, sich selbst auf dieser Skala einzuordnen und an der passenden Stelle ein Kreuzchen zu setzen. Ebenso wird bei allen anderen Dimensionen vorgegangen. Werden die Kreuzchen dann miteinander verbunden, entsteht das persönliche Engage-O-Gramm. In dem nachfolgenden Beispiel hat die Person Stärken im Bereich der sinnvollen Zeitnutzung und des Mitnehmens anderer auf die Engagementreise, während sie sich beim Dranbleiben eher schwertut und das Ins-Handeln-Kommen und das Überwinden des eigenen Schweinehunds besondere Hürden darstellen.



Je weiter außen auf einem Arm sich eine Person befindet, desto stärker ist sie in diesem Bereich. Je weiter innen, desto schwerer tut sie sich mit dem Thema und desto mehr Entwicklungspotenzial besteht. Um diese Hürden zu überwinden, werden konkrete Tools vorgeschlagen – für das Ins-Handeln-Kommen etwa Prototyping, Prompts und Konkrete Umsetzungspläne. Diese werden auf den darauffolgenden Seiten im Detail erklärt.

**Möchtest du bei dir selbst anfangen und den eigenen Lebensstil ändern**, beispielsweise durch vermehrten Kauf von Produkten aus fairem Handeln oder weniger Konsum tierischer Produkte? Dann findest du das passende →Engage-O-Gramm für Lebensstiländerungen ab Seite 38a. **Möchtest du dich im Rahmen von Aktionen an andere Menschen richten**, beispielsweise durch eine Kleidertauschparty oder die Gestaltung von Bierdeckeln zur lokalen Umsetzung der 17 Nachhaltigkeitsziele (SDGs)? Dann findest du das passende →Engage-O-Gramm für Aktionen ab Seite 58a. Je nach Form des Engagements können verschiedene Herausforderungen auftreten, deshalb gibt es zwei Engage-O-Gramme.

**Möchtest du dich erst einmal inspirieren lassen, wie so eine Challenge ganz praktisch aussehen könnte?** Dann schau dir die →Engagementgeschichten ab Seite 83a an. Wir zeigen darin, welche Challenges sich ehemalige Teilnehmende im Rahmen des Kurses *Challenge Accepted* vorgenommen haben, wie sie bei der Umsetzung vorgegangen sind, welche Herausforderungen sie zu meistern hatten und was schließlich dabei herausgekommen ist.

Hinweis: Querverweise auf andere Kapitel oder auf die Toolbeschreibungen sind mit einem Pfeil dargestellt („→“).

Nun wünschen wir dir viel Freude beim Ausprobieren, Geduld mit dir selbst, Motivation durch Mitstreitende und vielleicht ein kleines Glücksgefühl, wenn du die Welt am Ende zumindest ein bisschen besser gemacht hast!





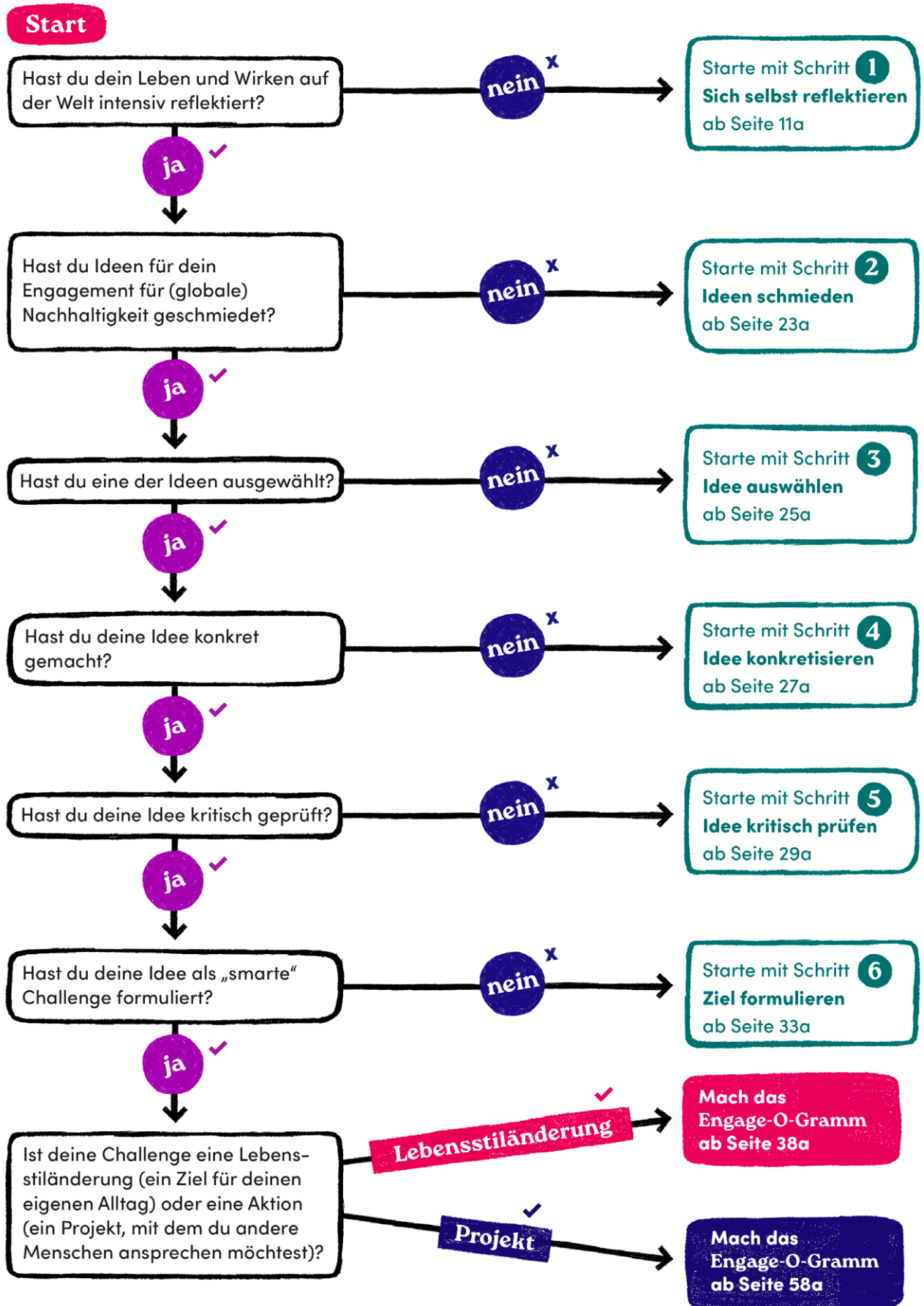
## Die eigene Challenge formulieren – Inhaltsverzeichnis

Engage-O-Test .....	<b>10a</b>
<b>Tools, um sich selbst zu reflektieren</b>	
– Hand und Fuß .....	<b>11a</b>
– Lebenslandkarte .....	<b>13a</b>
– Traumcollage erstellen .....	<b>16a</b>
– Glücksübung .....	<b>18a</b>
– Gedankliche Umstrukturierung .....	<b>20a</b>
<b>Tools, um Ideen zu schmieden</b>	
– Brainswarming .....	<b>23a</b>
– Brainwriting-Pool .....	<b>24a</b>
<b>Tools, um Ideen auszuwählen</b>	
– HOW-WOW-NOW-CIAO-Matrix .....	<b>25a</b>
<b>Tools, um Ideen zu konkretisieren</b>	
– Ideenkonkretisierung .....	<b>27a</b>
<b>Tools, um Ideen kritisch zu prüfen</b>	
– Walt-Disney-Methode .....	<b>29a</b>
– Raus aus der Komfortzone .....	<b>31a</b>
<b>Tools, um Ziele zu formulieren</b>	
– 10-Wochen-Regel .....	<b>33a</b>
– SMARTe Zielformulierung .....	<b>34a</b>

Engage-O-Test für den Sprung ins Engagement

Methoden, um deine Challenge zu formulieren

Challenge Accepted –





60 Min.



2+ (Berechnung der Hand- und Fußabdrücke erfolgt individuell)



Smartphone, besser: PC (teilweise auch analoge Varianten verfügbar)

## Hand und Fuß

### Berechnen von Hand- und Fußabdrücken, um eine Reflexion des eigenen aktuellen Wirkens auf der Erde anzustoßen

#### Auf einen Blick

- Mit diesem Tool sollen sich die Teilnehmenden darüber klar werden, wie groß ihr eigener Fußabdruck verglichen mit dem globalen/nationalen Mittel ist und an welchen Stellen es Spielraum für Änderungen ihres eigenen Alltagsverhalten gibt (Fußabdrücke); gleichzeitig sollen sie eine Vorstellung bekommen, wo und wie sie selbst (gesellschaftspolitisch) aktiv werden können (Handabdruck).
- Geeignet zur Einführung ins Thema Globale Gerechtigkeit und Klimaschutz.

#### Beispiel

Valentina merkt beim CO<sub>2</sub>-Fußabdruck-Rechner, dass sie in vielen Sektoren schon einigermaßen nachhaltig lebt, dass jedoch die Mobilität durch ihr tägliches Autopendeln noch verbesserbar ist. Sie bespricht mit Matthias erste Überlegungen: Sie könnte öfter Homeoffice machen und einen Teil der Strecke mit dem Zug fahren. Der Handabdruck-Rechner schlägt Matthias vor, sich in seiner Kommune für eine faire und nachhaltige Beschaffung einzusetzen. Beide überlegen zusammen, ob er diese Idee weiterverfolgen möchte.

## Schritt-für-Schritt-Anleitung für Gruppen

1. Die Teilnehmenden machen die Tests am besten zu Hause am Computer oder mit dem Smartphone. Es sollte betont werden, dass die Fußabdruckrechner den Fußabdruck nicht exakt messen können, sondern nur zur groben Quantifizierung und als Reflexionsgrundlage dienen sollen.
  - » Sehr gut funktioniert der **CO<sub>2</sub>-Fußabdruckrechner** des Umweltbundesamts (<https://bundesregierung.co2-rechner.de>); hier gibt es eine grobe, schnellere Version und eine detaillierte, längere Version.
  - » Daneben kann der Slavery Footprint (<http://slaveryfootprint.org>) und der Wasserfußabdruck (<https://wasserampel.wfd.de/>) berechnet werden, um weitere globale Perspektiven mit hineinzubringen.
2. Der **Handabdruckrechner** von Brot für die Welt und Germanwatch (<https://www.handabdruck.eu/>) thematisiert nicht den individuellen Lebensstil, sondern die individuell passenden politischen Hebel, um zu einer sozial und ökologisch gerechten Gesellschaft beizutragen und Rahmenbedingungen für ein nachhaltiges und global gerechtes Handeln zu schaffen. Die Ergebnisse (und ihre Gedanken dazu) sollen die Teilnehmenden zum nächsten Treffen mitbringen.
3. Nun werden die Ergebnisse in Kleingruppen (z. B. zu viert) besprochen.
  - » Die Leitfragen zu den Fußabdruckrechnern lauten:
    - Was war mein Ergebnis (falls ich es teilen möchte)?
    - Hat mich das überrascht bzw. was daran hat mich überrascht?
    - Wie geht es mir damit? Was löst das in mir aus?
    - Wie gehe ich damit im Alltag um? Ist es mir präsent oder verdränge ich es? Bin ich schon aktiv oder versuche ich es?
  - » Die Leitfragen zum Handabdruckrechner lauten:
    - Auf welcher Ebene und zu welchem Thema möchtest du aktiv werden?
    - Welche Handabdruckidee(n) wurde(n) dir vorgeschlagen?
    - Hast du Lust darauf?
    - Sind dir noch weitere Ideen gekommen?
4. Optional kann sich ein Austausch im Plenum anschließen.



20 Min. (nur Arbeitsblatt),  
60 Min. (mit Kleingruppen-  
austausch)



1+



Arbeitsblatt  
und Stift

## Lebenslandkarte

### Reflexionsübung über das eigene Leben, Ängste, Engagement und Antreiber

#### Auf einen Blick

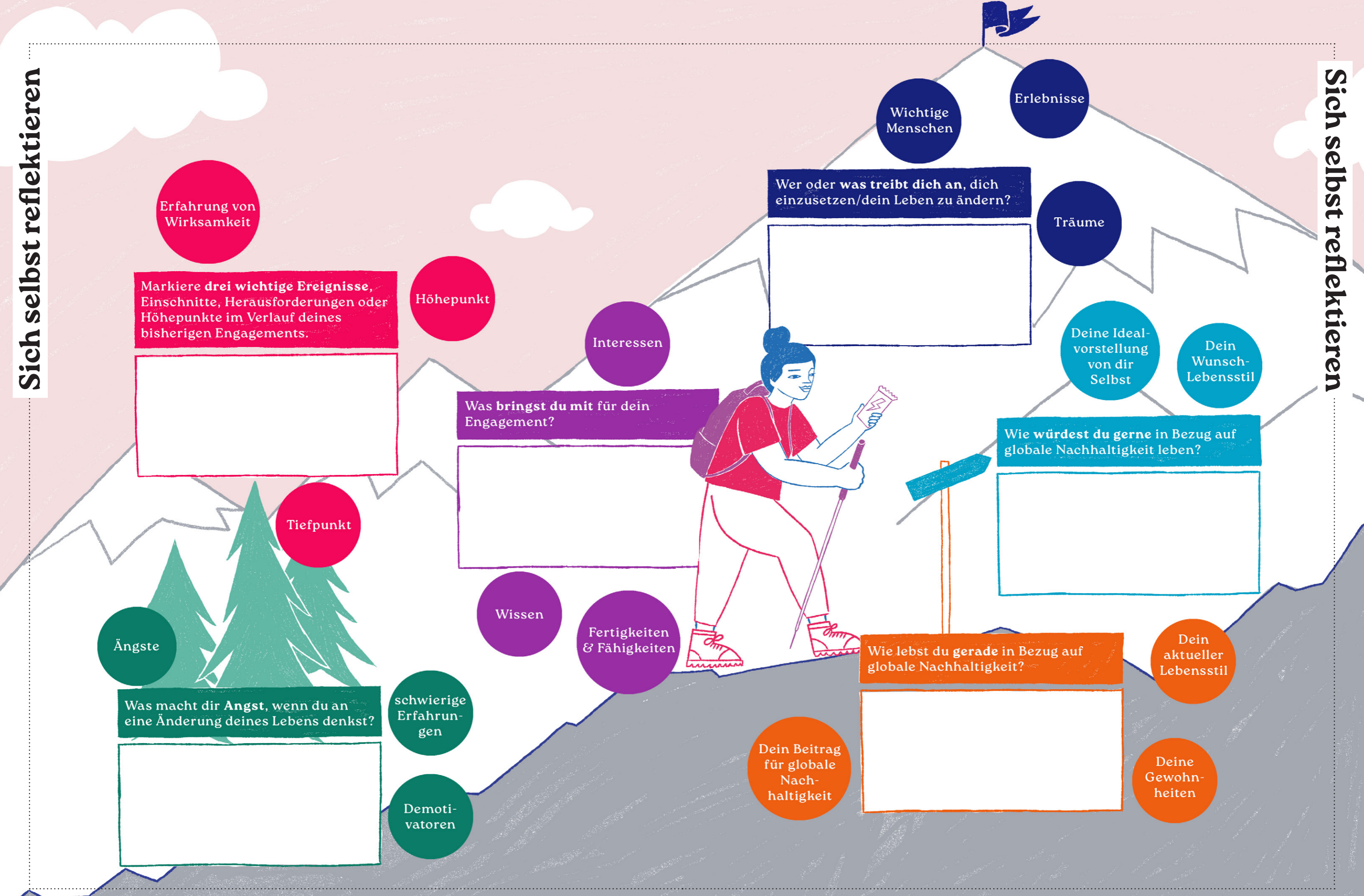
- Ziel: ins Reflektieren kommen.
- Dabei werden verschiedene Ansatzpunkte identifiziert, die beispielsweise während eines Workshops weiter exploriert werden können: eigene Ängste und Antreiber, die Differenz zwischen der eigenen Idealvorstellung vom Leben und dem eigenen tatsächlichen Leben (Selbstdiskrepanzen salient machen; Klöckner, 2015).
- Durch das Benennen und Aussprechen bestimmter Dinge – z. B. Handeln entgegen eigenen Werten, Tiefpunkte vergangenen Engagements oder eigene Ängste – können diese eine Bewusstseinsstufe höher geholt und so (anders) bearbeitet werden.
- Gleichzeitig wird die Selbstwirksamkeit durch entsprechende Fragen gesteigert.

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Nimm dir das Arbeitsblatt.
2. Fülle es in Einzelarbeit aus.
3. Falls du die Übung in einer Gruppe durchführst, bilde ein Wohlfühl-Tandem mit einer Person, der du vertraust (da es um recht persönliche Fragen geht). Die folgenden Leitfragen kannst du aber auch für dich selbst beantworten, falls du allein arbeitest.
4. Reflexionsfragen zur Selbstreflexion:
  - a. Was ist dir währenddessen bewusst geworden?
  - b. War dir schon vorher bewusst, was alles in deinem Rucksack ist?
  - c. Was fandest du schwierig und was leicht zu beantworten?
  - d. Gibt es eine Differenz zwischen dem, wie du in Bezug auf globale Nachhaltigkeit leben willst, und dem, wie du wirklich lebst? Wie gehst du (bisher) damit um?
  - e. Hat sich in Bezug auf deine Challenge schon etwas herauskristallisiert?

Sich selbst reflektieren

Sich selbst reflektieren



 30–120 Min.	 1	 PC mit Internet oder große Blätter, alte Zeitschriften, Schere, Kleber, Eddings, Stifte
---	---	---

**Traumcollage erstellen**

Dem Visionboard ähnliche Methode, um die eigenen Werte sowie Träume und Idealvorstellungen von der Welt zu visualisieren

Auf einen Blick

- Bei der Traumcollage handelt es sich – wie der Name schon sagt – um eine Collage der eigenen Träume.
- Sie dient dazu, sich erst einmal darüber klar zu werden, was überhaupt die eigenen Antreiber sind, sich für eine bessere Welt einzusetzen: Was wünsche ich mir, worauf möchte ich hinwirken?
- Außerdem kann sie helfen, sich diese Antreiber und die eigenen Werte immer wieder zu vergegenwärtigen: Das ist mir wichtig, das ist meine Motivation!
- Sie kann auch zur konkreten Zielformulierung (anstelle von →SMARTe Zielformulierung; ab Seite 34a) verwendet werden, dann handelt es sich um das klassische Visionboard.

Beispiel



Kursteilnehmer\*in an Challenge Accepted

**Sich selbst reflektieren**

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Entscheide, ob du die Collage digital oder analog erstellen möchtest. Für die digitale Variante eignen sich kostenfreie Plattformen, zum Beispiel [www.canva.com](https://www.canva.com). Dort sind Vorlagen für Visionboards/ Traumcollagen (siehe Beispielcollage) und eine große Auswahl an Fotos zu finden. Für die analoge Variante solltest du genügend alte Zeitschriften, Bildbände u. Ä. zusammensuchen. Du kannst auch Zeichnungen oder Sketchnotes integrieren. Es gilt: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!
2. Mache dir bewusst, dass es sich hierbei um eine sehr individuelle Übung handelt; es geht um deine ganz eigenen Werte!
3. Leitfragen für deine Traumcollage können sein:
  - a. **In welcher Welt möchte ich (global gesehen) leben?**
  - b. Welche Welt möchte ich für meine Kinder hinterlassen?
  - c. Welche Visionen für diese Erde treiben mich in meinem Leben an?
  - d. Was für eine Gesellschaft würde mich glücklich machen?
  - e. Welche (globalen) Missstände möchte ich bekämpfen?
  - f. Worin sehe ich meine Mission?
4. Optional: Wenn ihr in der Gruppe gebastelt habt, hängt eure Traumcollagen auf und präsentiert sie euch gegenseitig.





45 Min.



4+

Moderationskarten,  
Eddings, evtl. Pinnwand

## Glücksübung

### Gruppenübung, um sich zu vergegenwärtigen, was es tatsächlich braucht, um glücklich zu sein

#### Auf einen Blick

- Beinhaltet einen Selbstreflexions-, einen Austausch- und einen gemeinsamen Auswertungspart.
- Durch das Teilen der Ergebnisse der Selbstreflexion können manche Teilnehmende die Übung als sehr intim wahrnehmen, deshalb sind eine gewisse Wohlfühlatmosphäre und ein Sicherheitsgefühl aller Voraussetzung.
- Gibt es eine Moderation, sollte sie auf die persönliche Note dieser Übung hinweisen: Nichts muss, alles kann geteilt werden und sollte respektvoll und vertraulich behandelt werden.
- Die Übung kann insbesondere für die Suche nach einer persönlichen Challenge hilfreich sein: Was brauche ich zum Glücklichen sein, was will ich mehr kultivieren? Was macht mich nicht unbedingt glücklicher? Wie kann ich durch Änderung bestimmter (ressourcenintensiver) Gewohnheiten für mehr globale Gerechtigkeit sorgen?

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Schafft eine entspannte Atmosphäre – zum Beispiel durch einen Stuhlkreis, einen Sitzkreis auf dem Boden oder das Ausschneiden von Tee. Ziel der Übung ist es, ein Gefühl dafür zu entwickeln, was Glück bzw. ein glückliches Leben für dich persönlich und für eure gesamte Gruppe bedeutet.
2. Schließt alle eure Augen und versucht, einmal ganz bei euch selbst anzukommen. Ihr habt nun ca. drei Minuten Zeit, um für euch zu überlegen und in euch hineinzuspüren: **Wann war ich wirklich glücklich?** Das kann eine längere Zeit gewesen sein (z. B. das letzte Jahr oder während eines Praktikums) oder nur ein Wochenende, ein Nachmittag oder ein Moment, der sich wirklich nach Glück anfühlte. Alles ist in Ordnung. Findet diese Glückssituation, denkt daran zurück und fühlt euch hinein. Bevor es weitergeht, gerne abfragen, ob noch mehr Zeit gebraucht wird.
3. Denkt in den nächsten 3 Minuten darüber nach, **welche Voraussetzungen gegeben waren, damit diese Glückssituation zustande kam** (zum Beispiel der beste Freund an der Seite, ein lang ersehntes eigenes Auto, leckeres Essen oder die Verbundenheit mit der Natur).
4. Anschließend öffnet alle wieder eure Augen, verteilt Moderationskarten, schreibt diese Glücksvoraussetzungen auf (nur eine pro Karte!) und **priorisiert sie: Was war die wichtigste Glücksvoraussetzung**, was die zweitwichtigste usw.?
5. Bildet nun Kleingruppen aus 2 bis 4 Personen und einigt euch auf eine **gemeinsame Prioritätenliste** mit den Voraussetzungen für Glück. **Wichtig: Konsens aller Gruppenmitglieder.** Dafür habt ihr 10 Minuten. Haltet das Ergebnis wieder auf Moderationskarten fest.

6. Wieder zurück im Plenum **lest ihr die entstandenen Listen vor** und platziert sie nebeneinander an einem sichtbaren Ort.
7. Nun schaut euch noch einmal eure Listen an und **reflektiert gemeinsam**:
  - a. Wie war diese Übung für euch persönlich? Wie erging es euch mit der Priorisierung?
  - b. Wie war es für eure Gruppe? War es schwer, euch zu einigen? An welchen Stellen?
  - c. Fehlt noch etwas?
  - d. Hat euch etwas überrascht?
  - e. Was fällt euch auf, wenn ihr das Gesamtergebnis anschaut? Sind euch Gemeinsamkeiten aufgefallen? Innerhalb der Kleingruppe bzw. zwischen den Kleingruppen?
  - f. Welche Rolle spielen materielle, welche Rolle spielen immaterielle Aspekte?
  - g. Was sagt uns das Ergebnis – auch in Bezug auf die Angst vieler, dass eine (kollektive) Reduktion unseres Fußabdrucks oder ein „gutes Leben für alle auf der Welt“ mit materiellen Einbußen und folglich mit einer Minderung von Glück einhergehen könnte?
8. Bevor ihr zum nächsten Programmpunkt übergeht, macht euch noch einmal bewusst, was euer persönliches und euer gemeinsames Glücklichein ausmacht. Und behaltet es für den Rest des Tages im Kopf – und im Herzen.



30 Min.



1+

Arbeitsblatt  
und Stift

## Gedankliche Umstrukturierung

Übung, um verzerrte, dysfunktionale und negative Annahmen über uns und die Welt durch positivere und hilfreichere Gedanken zu ersetzen

### Auf einen Blick

- Die Methode kommt eigentlich aus der Psychotherapie (kognitive Verhaltenstherapie).
- Sie kommt zum Einsatz, wenn wir uns selbst und unserem Engagement gegenüber negativ eingestellt sind und uns selbst kritisieren und unter Druck setzen.
- Die Übung erhöht das Selbstwertgefühl und unsere Engagement-Motivation und verbessert unseren Umgang mit Scheitern und Fehlern.
- Nicht hilfreiche, negative Sätze, die uns oft ganz automatisch in den Kopf kommen, werden identifiziert, dann analysiert und kritisch hinterfragt und schließlich abgemildert oder gänzlich ersetzt.

### Beispiele für solche negativen Sätze

- „Ich bin sowieso viel zu klein, um die Welt verändern zu können.“
- „Immer wenn ich versuche, nachhaltiger zu leben, scheitert es eh.“
- „Andere Engagierte sind viel kreativer und organisierter als ich.“
- „So viele Produkte stammen aus ausbeuterischer Arbeit, da kommt es doch auf meinen Konsum nicht an!“

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Schnapp dir das Arbeitsblatt auf der nächsten Seite.
2. Überlege, welche Sätze dir (sei es oft oder nur ab und zu) in den Kopf kommen, die die Wirksamkeit deines Einsatzes für globale Gerechtigkeit infrage stellen, die deine Kompetenzen im Engagementbereich anzweifeln u. Ä. Schreibe diese Sätze auf die Rückseite des Arbeitsblattes.
3. Mache dir bewusst: Solche Gedanken haben viele, sie sind nichts Schlimmes. Aber sie sind geprägt durch Schwarz-Weiß-Denken und Übergeneralisierungen und helfen uns nicht weiter. Wähle zwei der Sätze aus, die du besonders gut kennst, und schreibe sie in die erste Zeile der Tabelle im Arbeitsblatt.

4. Nun kannst du allein das Arbeitsblatt ausfüllen oder dich mit einer anderen Person zusammensetzen, um euch die Leitfragen gegenseitig zu stellen. Je nach negativem Satz kannst du z. B. aus den folgenden Fragen auswählen (s. Tabelle):
- » In welcher Situation hat diese Aussage tatsächlich zugehört (z. B., dass ich die unkreativste und unorganisierteste Person der gesamten Gruppe war)?
  - » Welche Gegenbeweise habe ich für diese Annahme (z. B. Gegenbeispiele dafür, dass Einzelne nichts bewirken können)?
  - » Würden meine engen Freund\*innen das auch über mich sagen (z. B., dass ich in allen meinen Nachhaltigkeitsvorhaben scheitere)?
  - » Ist es wirklich so schwarz-weiß, wie ich behaupte, oder gibt es auch Graustufen (z. B., dass ich nicht in allen meinen Nachhaltigkeitsvorhaben scheitere)?
  - » Was bringt mir dieser Gedanke, was macht dieser Gedanke emotional mit mir (z. B., dass andere viel mehr erreichen)?
5. Formuliere die negativen Sätze um und relativiere sie dabei (s. Tabelle). In Bezug auf die o. g. Beispiele:
- » „Ich kann zwar nicht die ganze Welt verändern, aber die Lebensbedingungen für Einzelne durch meinen Konsum schon / aber ich kann viele andere motivieren, sich für mehr globale Gerechtigkeit einzusetzen.“
  - » „Ich scheitere manchmal, aber ich habe bereits viele Verhaltensumstellungen vorgenommen und schon an diversen Aktionen meiner Agenda-21-Gruppe teilgenommen.“
  - » „Ich bin zwar nicht so kreativ, kann dafür aber super andere motivieren, was in meiner Gruppe auch sehr wertvoll ist.“
  - » „Ausbeuterische Arbeit wird so schnell nicht abgeschafft werden, aber ich kann dafür sorgen, dass ich mit meinem Konsum zu gerechteren Löhnen für die Produzierenden beitrage.“

# Gedankliche Umstrukturierung: Arbeitsblatt

## Beispiel

☹️	<b>Negativer Satz</b> z. B. bezogen auf dein Engagement oder deine Weltsicht	Immer wenn ich versuche, nachhaltiger zu leben, scheitert es eh.		
Leitfragen	In welchen (Engagement-) Situationen in den letzten zwei Jahren hat diese Aussage tatsächlich zugehört, wann nicht?	Zugeschrieben: letztes und vorletztes Jahr, als ich komplett vegan werden wollte.  Nicht zugeschrieben: als ich 2023 vegetarisch wurde ...		
	Welche Gegenbeispiele habe ich für diese Aussage?	Meine Freund*innen sehen mich als nachhaltige und selbstreflektierte Person (einer ist wegen mir vegetarisch geworden).		
	Wie stark bin ich tatsächlich davon überzeugt, dass die Aussage stimmt?	45 %		
	Würden das meine Freund*innen / andere aus meiner Engagement-Gruppe auch so sehen? Falls nein, warum nicht?	Nein, weil ich mich im Vergleich zu den meisten meiner Freund*innen viel mit Nachhaltigkeit auseinandersetze.		
	Ist es wirklich so schwarz-weiß, wie ich behaupte, oder gibt es auch Graustufen?	Ja, denn ich erreiche oft mein Ziel nicht komplett, aber ändere trotzdem etwas.		
	Was sagen sich andere Engagierte, um sich nicht in diesem Gedanken zu verlieren?	„Man muss nicht direkt alles perfekt machen.“ // „Ich hab doch schon X erfolgreich geschafft!“ // „Nachhaltige Umgestaltung des Alltags ist ein Prozess.“		
	Was bringt mir dieser Gedanke für mein Engagement?	Nicht so viel, ich fühle mich dadurch schlechter und mache sogar weniger.		
	Was macht dieser Gedanke emotional mit mir?	Ich fühle mich klein, gerate in negative Gedankenkreise, verliere Motivation ...		
☺️	<b>Umformulierung des negativen Satzes in einen positiveren Satz</b>	Manchmal schaffe ich es nicht auf Anhieb, meine nachhaltigen Ziele umzusetzen, aber ich habe schon viel geändert und kann – langsam und mit Geduld mit mir selbst – noch viel ändern.		

Einsle, F. & Hummel, K. V. (2015). *Kognitive Umstrukturierung: Techniken der Verhaltenstherapie*. Beltz.

Psyche und Arbeit (o. D.). *Methoden der kognitiven Umstrukturierung*. Verfügbar unter <https://psyche-und-arbeit.de/wp-content/uploads/2021/03/Methoden-der-kognitiven-Umstrukturierung.pdf> [zuletzt abgerufen am 7.12.2022]

William Ramirez (2021). *Wie man negatives Denken durch kognitive Umstrukturierung verändert*. Verfügbar unter <https://ncmhcs.org/cognitive-restructuring-1891> [zuletzt abgerufen am 9.12.2022]



25 Min.



3-15

Moderationskarten,  
Eddings, evtl. Pinnwand

## Brainstorming

Schriftliche Variante des Brainstormings, um in kürzester Zeit viele neue Ideen zu generieren und dabei auch eher introvertierte Personen einzubeziehen

### Auf einen Blick

- Beim Brainstorming handelt es sich, ähnlich wie beim klassischen Brainstorming, um eine kreative Methode zur Ideenfindung, bei der die Ideen jedoch nicht per Zurufabfrage gesammelt, sondern von den Teilnehmenden selbst aufgeschrieben werden.
- Der Vorteil: Im Gegensatz zum Brainstorming trauen sich hier auch zurückhaltendere Teilnehmende mehr, ihre Ideen zu teilen, und es gibt mehr Raum, um in Ruhe die Ideen weiterzuspinnen.
- Auch wenn die Methode sehr bekannt ist, wird sie nicht immer nach allen Regeln der Kunst angewendet – was ihrem Zweck Abbruch tut.

### Beispiel

Im Kurs „Challenge Accepted“ überlegen sich alle Teilnehmenden, was sie tun könnten, um sich für globale Nachhaltigkeit einzusetzen. Dabei werden auf Moderationskarten Ideen ganz unterschiedlicher Konkretheit, Wirkung und Machbarkeit zusammengetragen, etwa: „Regelmäßig Kleider mit Freund\*innen tauschen“, „Aktionen zu virtuellem Wasser bei der Aktionswoche von Maltes Schule machen (zum Beispiel mit einer Wasser-Blindverköstigung und interaktiven Tools)“, „Meine eigene faire Schokoladenmarke aufbauen“, „Meine Stadt zur Fair-Trade-Stadt machen“, „Permakulturprojekt mit dem BUND durchführen“, „Eltern mit gemeinsamen Filmabenden sensibilisieren“.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Setzt eine Zeit fest, optimalerweise gebt ihr euch mindestens 20 Minuten.
2. Formuliert die konkrete Fragestellung, z. B.: „Welche Gewohnheitsänderung oder Aktion möchten wir im Rahmen unseres Kurses umsetzen?“
3. Jede Person erhält so viele Moderationskarten wie gewünscht, schreibt ihre Ideen auf und befestigt diese an der Pinnwand. Es gelten die folgenden Regeln:
  - » Es gibt keine zu unausgereiften, zu unrealistischen, zu verrückten oder zu langweiligen Ideen.  
**Schreibt alles auf, was euch in den Sinn kommt!**
  - » Lasst die Ideen der anderen erst einmal **unkommentiert und kritisiert sie nicht.**
  - » **Lasst euch von den Ideen der anderen inspirieren** und denkt sie weiter oder verknüpft sie miteinander.
  - » **Schreibt eure Ideen stichpunktartig auf**, sodass sie gut auf einen Blick zu erfassen sind.
4. Gibt es Ideen, die nicht selbsterklärend sind, so können diese von den entsprechenden Teilnehmenden noch einmal mündlich erläutert werden.
5. Im Anschluss können die Ideen geclustert werden, sodass es leichter fällt, die nächsten Planungsschritte zu konkretisieren.



20 Min.



3-8

Einige Blätter  
Papier, Stifte

## Brainwriting-Pool

### Schriftliche Variante des Brainstormings, um Ideen weiterzuentwickeln und zu optimieren

#### Auf einen Blick

- Kreativitätstechnik für Gruppen von circa 3 bis 8 Personen.
- Im Gegensatz zum →Brainswarming (Seite 23a) werden hier einzelne Ideen weitergesponnen. Die Methode eignet sich darum besonders, wenn nicht so viele initiale Ideen aufkommen und das Weiterspinnen im Mittelpunkt steht (um z.B. einen wirklich ansprechenden Titel für eine Veranstaltung zu finden).
- Prinzip: Ideen werden nicht mündlich gesammelt, sondern einzeln auf Karten oder Blätter geschrieben. Diese werden dann an eine benachbarte Person weitergereicht, die die Ideen weiterdenkt.

#### Beispiel

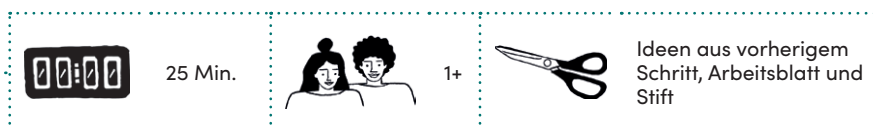
Emma und Paula aus Fischenich wollen bei sich im Welthaus einen Filmabend machen, um unter anderem über die Auswirkungen der Fischindustrie aufzuklären. Leider fällt ihnen partout kein guter Titel oder Slogan für ihr Werbeplakat ein. Sie versuchen es mit der Brainwriting-Technik und treffen sich dazu mit ihrer 5-köpfigen Aktionsgruppe. Alle schreiben ihre Ideen auf Karteikarten, zum Beispiel schreibt Emma: „Was mit Sprichwörtern? Weder große noch kleine Fische an Land ziehen? Oder: Butter bei die Fische? Nicht mit uns!“ Paula schreibt: „Irgendwas mit Fischenich und Fischen? Keine Fische für Fischenich?“ Dann werden die Karten weitergegeben und die ersten Ideen optimiert.

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Zuerst müsst ihr euch auf die Fragestellung einigen, z. B.: „Welchen Titel nutzen wir für die Bewerbung unserer Aktion?“ oder „Welche Aktion machen wir hier vor Ort?“
2. Dann legt ihr einen Stapel Karteikarten in die Mitte und verteilt Stifte an alle.
3. Schreibt nun so viele Ideen auf, wie euch einfallen. Wichtig: Wie beim Brainswarming müssen die Ideen noch nicht ausgereift sein, es reicht zu denken: „Da könnte was draus werden ...“
4. Wenn alle fertig sind, geben sie die Karten an die Person links von ihnen weiter. Diese Person notiert ihre Gedanken dazu und/oder spinnt den Gedanken weiter. Dann gibt sie die Karte wieder weiter. Die Karte geht so lange reihum, bis niemanden mehr etwas dazu einfällt. Dann wird sie in die Mitte gelegt.
5. Liegen alle Karten in der Mitte oder ist ein gewisser Ermüdungseffekt eingetreten, liest eine Person die Ideen vor und moderiert den Auswahlprozess: Welche Idee wird umgesetzt (etwa via Abstimmung) bzw. nun gemeinsam mündlich weiterverfolgt?

Schlichsupp, H. (1977). *Kreative Ideenfindung in der Unternehmung: Methoden und Modelle*. De Gruyter.

Padur, R. (2021). *Brainwriting Pool – Schritt für Schritt Anleitung*. Verfügbar unter <https://meetingguru.de/brainwriting-pool/> [zuletzt aufgerufen am 20.3.2023]



## HOW-WOW-NOW-CIAO-Matrix

Kategorisierung von Ideen nach Wirkung und Machbarkeit, um nicht wirkungsvolle oder nicht machbare Ideen auszusortieren

Idee auswählen

### Auf einen Blick

- Häufig im Profitbereich verwendete Methode, um eine Einteilung nach Machbarkeit und Originalität vorzunehmen.
- Im Bereich der umwelt- und entwicklungspolitischen Bildung interessiert uns allerdings neben der Machbarkeit in erster Linie die Wirkung für globale Nachhaltigkeit.
- So entsteht eine Vier-Felder-Matrix, in die die

initialen Ideen einsortiert werden können:

1. **NOW**: umsetzbar, aber nicht sehr wirkungsvoll
2. **HOW**: wirkungsvoll, aber nicht einfach umsetzbar
3. **CIAO**: weder wirkungsvoll noch umsetzbar
4. **WOW**: sowohl wirkungsvoll als auch umsetzbar

### Beispiel

Kosta hat viele Ideen gebrainstormt; nun will er schauen, welche weiterverfolgt werden sollte. Er sucht sich die vier spannendsten Ideen heraus und ordnet sie in die Matrix ein: „Regelmäßig Kleider mit Freund\*innen tauschen“ ist NOW, „Aktionen zu virtuellem Wasser (zum Beispiel mit einer Wasser-Blindverköstigung und interaktiven Tools) bei der Aktionswoche von Maltes Schule“ ist WOW, „Meine eigene faire Schokoladenmarke aufbauen“ ist CIAO, „Meine Stadt zur Fair-Trade-Stadt machen“ ist HOW. Mit dem Kleidertausch startet er sofort (NOW), da er weiß, dass drei seiner Freund\*innen gleich dabei wären. Das mit der Fair-Trade-Stadt behält er erst einmal im Hinterkopf. Die Aktionen an der Schule von Malte wird er nun angehen.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Deine Ideensammlung solltest du schriftlich vor dir liegen haben.
2. Wähle nun die spannendsten Ideen aus – maximal 10.
3. Kategorisiere sie in der Matrix und stelle dir dafür bei jeder Idee diese Fragen:
  - » Ist es realistisch, das im vorgegebenen Zeitrahmen, in meiner verfügbaren Zeit und mit meinen finanziellen Ressourcen umzusetzen?
  - » Hat das eine Wirkung (Impact) für globale Nachhaltigkeit, z. B. Reduktion des CO<sub>2</sub>-Impacts oder Verbesserung von Arbeitsbedingungen weltweit?
4. Hierfür kannst du dich selbstverständlich mit ein, zwei Personen austauschen.
5. Ergebnis: Die CIAO-Ideen kannst du getrost vergessen. Die HOW-Ideen sind fürs Erste vielleicht auch zu viel (außer du hast eine Idee, wie du sie kleiner/machbarer denken kannst). Bei den NOW-Ideen kannst du prüfen, ob du sie vielleicht direkt umsetzen kannst; falls nicht, kannst du sie ebenso vergessen. Bleiben die WOW-Ideen: Diesen solltest du dich nun widmen.



# HOW-WOW-NOW-CIAO-Matrix: Arbeitsblatt

Idee auswählen

Wähle die spannendsten Ideen aus dem Brainstorming aus:

Füge sie in diese Matrix ein:

**NOW!** = Impact ist zwar nicht gigantisch, aber recht einfach umzusetzen

**WOW!** = sowohl großer Impact als auch realisierbar

**CIAO!** = hat weder eine überzeugende Wirkung noch ist es realistisch

**HOW?** = Impact überzeugt, aber Umsetzung ist unrealistisch

Machbarkeit

Wirkung für globale Nachhaltigkeit

And the winner is .....!



## Ideenkonkretisierung

### Fünf Leitfragen, um von einer groben Idee zu einer konkreten Idee zu kommen

#### Auf einen Blick

- Dient als Unterstützung, den ersten Schritt in Richtung Konkretisierung zu gehen.
- Macht die Idee greifbarer, um sie anderen präsentieren zu können.
- Deckt mögliche Herausforderungen und Probleme auf.

#### Beispiel

Mirko hat durch das →Brainswarming (Seite 23a) und die sich anschließende →HOW-WOW-NOW-CIAO-Matrix (Seite 25a) mehrere wirkungsvolle und umsetzbare Ideen herausgearbeitet. Seine WOW-Ideen lauten: „Das verwilderte Grundstück des Vereins, bei dem ich mich engagiere, bepflanzen, als Gemeinschaftsgarten, mit Permakultur?“ und „regelmäßigen Filmabend mit Dokus/Filmen zu globalen Themen bei meinem Verein anbieten, mit Austausch und Mitbringbuffet“. Mirko geht in sich und merkt, dass er auf die Filmabende viel mehr Lust hat. Mit Hilfe der Leitfragen wird er konkret: Mit den Filmabenden will er bei den Zuschauer\*innen erstes Wissen zu globalen Nachhaltigkeitsthemen vertiefen und einen Vernetzungs- und Austauschraum schaffen. Die Umsetzung: Alle zwei bis drei Wochen könnten besonders junge Menschen (z. B. seine Kommiliton\*innen) eingeladen werden, eine kurze Doku zu schauen und sich anschließend bei einem Mitbringbuffet in Kleingruppen darüber auszutauschen.

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Vergegenwärtige dir deine WOW-Ideen (→HOW-WOW-NOW-CIAO-Matrix; Seite 25a).
2. Beantworte dazu die Fragen auf dem Arbeitsblatt.
3. Tausche dich mit anderen zu deinen Ideen aus oder mache die →Walt-Disney-Methode (Seite 29a).

## Ideenkonkretisierung: Arbeitsblatt

Wähle eine WOW-Idee aus. Überlege dafür: Welche Idee weckt am meisten „neugierige Lust-Angst“ (Kirchner, o. D.) in dir, d. h., welche macht dir richtig Lust und weckt deine Neugier, fühlt sich aber ein bisschen zu groß oder sogar gefährlich an?

Konkretisiere nun deine Idee und beantworte dafür die folgenden Fragen.

### CHALLENGE

Lebensstiländerung: Was genau möchte ich an meinem Lebensstil ändern?

Projekt: Was möchte ich mit der Aktion erreichen, was ist das Ziel meines Projektes?

### UMSETZUNG

Lebensstiländerung: Wie sieht mein Engagement idealerweise aus? Wie ist es konkret in meinen Alltag eingebettet und wie entwickelt es sich?

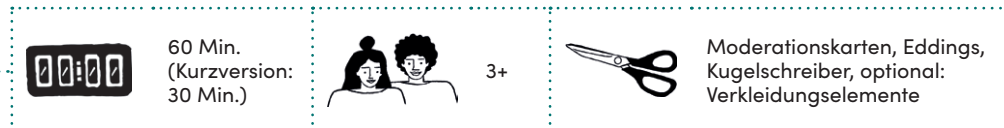
Projekt: Wie sieht mein Engagement für diese Aktion idealerweise aus (Maßnahmen, Zielgruppe, Zeitrahmen)?

### WIRKUNG

Was ist meine Motivation dahinter, welche positive Auswirkung hat mein Verhalten bzw. meine Aktion? Wie könnte eine Evaluation aussehen?

### GEFAHR

Woran könnte die Challenge scheitern?



## Walt-Disney-Methode

Kreativitätstechnik, bei der die Engagentidee aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet wird, um am Ende einen ersten kreativen und motivierenden und doch realistischen Umsetzungsplan zu haben

Idee kritisch prüfen

### Auf einen Blick

- Man sagt, Walt Disney habe diese Methode angewandt bzw. er habe alle drei Anteile, das Kritische, das Träumerische und das Realistische, in seiner Persönlichkeit vereint (Brunner, 2009).
- Dabei durchläuft das Team die drei Phasen von Träumer\*in (Artikulieren fantasievoller Visionen), Realist\*in (Vorschlagen realistischer Maßnahmen) und Kritiker\*in (konstruktives Kritisieren der Schwächen und Risiken).

### Beispiel

Shushas Gruppe plant eine Wasseraktion auf einem Festival in ihrer Stadt. Sie berichtet darum ihren drei Mitstreiter\*innen kurz von ihren Ideen und bisherigen Überlegungen. Dann starten alle zusammen mit der träumerischen Phase und teilen ihre spontanen Ideen: Wir könnten eine Blindverköstigung machen, bei der man Leitungs- und Flaschenwasser auseinanderhalten muss, oder eine riesige Badewanne aufstellen, um zu zeigen, wie viel Wasser eine einzige Tomate verbraucht, oder ... Im Anschluss werden sie zu Realist\*innen und überlegen, wie diese Ideen umgesetzt werden könnten: Die Blindverköstigung könnte umgesetzt werden, indem eine Person mit dem Lastenrad genug Flaschenwasser und Becher aus dem nahe gelegenen Café mitbringt und sie sich mit ihrem Stand in der Nähe einer Trinkwasserstelle positionieren. In der letzten Phase, der Kritiker\*innen-Phase, schauen sie noch einmal kritisch auf die Überlegungen und merken vielleicht: Die Badewanne in der Innenstadt ist mit ihren begrenzten finanziellen und zeitlichen Ressourcen schlichtweg nicht machbar; die Becher des einen Cafés könnten nicht ausreichen ...

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Tut euch in 3er- bis 5er-Gruppen zusammen.
2. Wie viel Zeit ist für diese Übung eingeplant? Denn man kann sich hier schon mal verlaufen ... Bestimmt eine Person, die auf die Zeit achtet (Zeitwächter\*in).
3. Schafft einen Common Ground: Was ist schon festgelegt (z. B., dass eine Aktion zum Thema Wasser umgesetzt wird)?
4. Haltet eure Ergebnisse entweder während der Phasen auf Moderationskarten fest oder ganz am Schluss. Entscheidet, ob ihr zu Beginn jeder Phase erst einmal 5 bis 10 Minuten für euch allein überlegen möchtet, bevor ihr eure Gedanken miteinander teilt; das kann dabei helfen, in verschiedene Richtungen zu denken.
5. Startet mit der Träumer\*innen-Phase: Was wäre eure wildeste Vision?
  - » Um euch möglichst gut in diese Rolle einzufügen, dürft ihr auch mit Verkleidung nachhelfen, vielleicht mit bunten Hüten oder Schals! (Denn es ist oft gar nicht so einfach, sich darauf einzulassen.)
  - » Spinnt möglichst wild herum, lasst euch nicht von Regeln und der Realität beschränken, denn: Alles ist möglich!
6. Macht ein kurzes Püschchen, um einen klaren Bruch von der einen Rolle in die nächste zu markieren.
7. Dann kommt die Realist\*innen-Phase: Wie könnten diese Ideen tatsächlich umgesetzt werden?
  - » Denkt nun realistischer und plant die grobe Umsetzung, diskutiert verschiedene Lösungsideen und haltet konkrete Maßnahmen fest. Wer könnte noch mit einbezogen werden, mit welchen Akteur\*innen (z. B. Vereinen) könntet ihr kooperieren?
  - » Vergesst nicht, eure bunte Verkleidung abzulegen.
8. Macht eine weitere kurze Pause, um auch hier den Cut zu verdeutlichen.
9. Die letzte Phase ist die der Kritiker\*innen: Was sind mögliche Hindernisse?
  - » Werdet richtig skeptisch und sucht nach Fehlern und Schwachstellen bei der Umsetzung: Was könnte schiefgehen? Sind die einzelnen Maßnahmen wirklich geeignet, um das Ziel zu erreichen (z. B. ein Quiz, um Erwachsene für das Thema Fast Fashion zu sensibilisieren)?
  - » Hier könnten sich dunkle, gedeckte Verkleidungselemente eignen.

Kurzversion: Tauscht euch z. B. zu dritt ohne klare zeitliche Abfolge der Perspektiven aus, indem eine Person zunächst ihre Version vorträgt (Träumer\*in), bevor sie mit einer zweiten (Realist\*in) und dritten Person (Kritiker\*in) in ein offenes Gespräch einsteigt.



15–20 Min.



1-2



Stift und Papier

## Raus aus der Komfortzone

Übung, um die eigene Lernzone – zwischen Komfortzone und Panikzone – zu finden und die eigene Zielsetzung genau darin zu verorten

Idee kritisch prüfen

### Auf einen Blick

- Basiert auf dem Komfort- oder Lernzonenmodell von Tom Senninger (2000).
- Annahme des Modells: Um sich weiterzuentwickeln und Neues zu bewältigen, müssen wir uns aus unserer Komfortzone herausbegeben (hinein in die Lernzone).
- Das bringt eine Konfrontation mit Unbekanntem mit sich, die erst einmal Unbehagen bereitet; hier ist eine gewisse Überwindung gefragt.
- Wer sich aber zu weit hinauswagt, läuft Gefahr, in die „Panikzone“ zu geraten, die von Überforderung und Hilflosigkeit geprägt ist.

### Beispiel

Du hast mitbekommen, wie viel Regenwald für die Produktion von Fleisch und Milchprodukten abgeholzt wird und welche Auswirkungen das auf die dortige Bevölkerung hat. Deine Challenge beinhaltet zum Beispiel, dich möglichst vegan, mindestens aber vegetarisch zu ernähren. Du machst dir dazu folgende Gedanken:

In meiner Komfortzone verbleiben, würde bedeuten:

- » Ich belasse es bei meinen alten Essgewohnheiten (so viel Fleisch habe ich ja sowieso nicht gegessen) und probiere besser nichts Neues. Es könnte ja etwas schiefgehen: Vielleicht bekomme ich nicht genug Vitamine oder meine Eltern finden meine neue Ernährung komisch.

Mich zu weit hinauswagen und vielleicht in die Panikzone geraten könnte ich, wenn ich ...

- » von jetzt auf gleich alles umstelle. Ich habe mich zwar noch gar nicht mit Ernährung auseinandergesetzt und noch selten selbst gekocht, aber ich werde trotzdem von jetzt auf gleich vegan und esse außerdem nur noch regional-saisonales Obst und Gemüse. Nach zwei Tagen merke ich, dass das nicht klappt. Ich habe gar nicht so viel Zeit, täglich selbst zu kochen, finde in der Kantine nichts Veganes und bin frustriert, weil ich meine eigenen Regeln nicht einhalte!

Merke: Wichtig ist, sich zwischen diesen beiden Zonen zu bewegen. Neues ausprobieren und uns selbst herausfordern, aber realistisch einschätzen, was machbar ist. Ab und an mal in die Panikzone zu geraten, ist ganz normal. Dann ist es wichtig, kurz innezuhalten und vielleicht wieder einen Schritt zurückzutreten.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Wähle aus, in welchem Bereich du deine Challenge formulieren möchtest.
2. Überlege dir nun: Was würde es bedeuten, in deiner Komfortzone zu bleiben?
3. Und: Was würde es bedeuten, sich in die Panikzone hinauszubegeben?
4. Formuliere nun deine Challenge so, dass du zwar herausgefordert wirst, aber noch nicht so überfordert bist, dass du keinen Raum mehr zum Wachsen hast.
5. Auch während der Umsetzung deiner Challenge kannst du dich immer wieder fragen: Befinde ich mich gerade in der Lernzone oder möchte ich meine Ziele noch einmal (nach oben oder unten bzw. inhaltlich) anpassen? Dafür kannst du dir auch schon vorab Zeitpunkte definieren, an denen du eine solche Selbstreflexion noch einmal vornimmst.
6. Außerdem gilt: Einen Buddy (siehe auch →Feedback durch Buddy; Seite 49a) zu haben oder Teil einer Gruppe zu sein, bringt dich durch die ein oder andere Panikphase!



## 10-Wochen-Regel

10 Wochen lang ein neues Verhalten ausprobieren,  
um es zu automatisieren

### Auf einen Blick

- 66 Tage, also rund 10 Wochen, dauert es durchschnittlich, bis ein Verhalten automatisiert ist.
- Allerdings gilt: Komplexere Verhaltensweisen brauchen im Mittel länger, bis sie etabliert sind (Lally et al., 2010).

### Beispiele

- Tarek setzt sich die Challenge, 10 Wochen lang auf dem Markt einkaufen zu gehen.
- Jil setzt sich die Challenge, 10 Wochen lang einmal pro Woche im Weltladen als Referentin zu arbeiten, nachdem sie dorthin schon Kontakte aufgebaut hat und bereits für Veranstaltungen angefragt wurde.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Formuliere deine Challenge für mindestens 10 Wochen, am besten in Kombination mit →SMARTer Zielformulierung (ab Seite 34a).
2. Überlege dir sinnvolle Zwischenetappen. Zum Beispiel kannst du nach 5 Wochen ein Zwischenziel formulieren und dich belohnen, wenn du es erreicht hast (→Selbstbelohnung; Seite 45a). Ziehe das Verhalten aber trotzdem 10 Wochen lang durch. Sonst besteht die Gefahr, dass die Wirkung verpufft und du wieder zu deinen alten Gewohnheitsmustern zurückkehrst.





## SMARTe Zielformulierung

Strategie zur Formulierung von Zielen nach bestimmten Kriterien, um die Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung zu maximieren

### Auf einen Blick

- Ein konkret formuliertes Ziel erhöht die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung: Wir wissen, wo wir hinwollen, und können uns immer wieder daran orientieren.
- Die Forschung zeigt, dass Ziele zwar anspruchsvoll sein sollten, aber doch realistisch und in einer absehbaren Zeitspanne erreichbar.
- SMART ist ein Akronym und steht für die 5 Kriterien, nach denen sich Ziele konkret formulieren lassen: **s**pezifisch, **m**essbar, **a**nspruchsvoll, **r**ealistisch, **t**erminiert.
- Optional kann ein Ziel auch in mehrere Teilziele aufgesplittet werden.

### Beispiel

Tekin möchte mit Unterstützung seiner Klimaschutzgruppe eine Kleidertauschparty organisieren. Bevor er in die Planung einsteigt, formuliert er das Ziel konkret: „Ich werde bis Ende November mit meiner Klimaschutzgruppe eine Kleidertauschparty organisieren, die wir mit Informationselementen versehen und öffentlich bewerben werden, um so mindestens 200 Menschen für das Thema Konsum und fairer Handel zu sensibilisieren.“ Anstatt noch weitere Unterziele zu formulieren, entscheidet er sich, eine →Gantt-Chart (Seite 60a) zu benutzen und darin Meilensteine festzulegen.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung mit Beispielen

1. Mache das Ziel **spezifisch**: Wie sieht die Lebensstiländerung oder Aktion aus, welche Eigenschaften hat sie?
  - » Nur noch 1-mal pro Woche ein Fleisch-/Fischprodukt und nur noch 1-mal pro Woche ein weiteres tierisches Produkt einkaufen.
2. Mache das Ziel **messbar**: Woran wird die Zielerreichung festgemacht?
  - » 100 Personen kommen zur Kleidertauschparty, mindestens 80 Kleidungsstücke werden getauscht; von 10 Befragten geben mind. 7 an, neues Wissen zu nachhaltiger Kleidung bekommen zu haben.
3. Mache das Ziel **anspruchsvoll**: Motiviert mich das Ziel? Fordert es mich ein wenig heraus?
  - » Ich gestalte meine eigene Postkarte mit Informationen zum SDG 12.
4. Mache das Ziel **realistisch**: Ist das Ziel überhaupt erreichbar? Habe ich genug Zeit, Geld und sonstige Ressourcen zur Verfügung, um es zu erreichen?
  - » In die Fair-Trade-Gruppe und den Nicaraguaverein reinschnuppern; mind. 2-mal an Treffen teilnehmen – öfter, sofern Abende ohne Kinderbetreuung entstehen.
5. **Terminiere** das Ziel: Wann soll das Ziel erreicht worden sein? Gibt es Zwischenziele/-schritte?
  - » Am 31.5. alle Vorbereitungen abgeschlossen. Bis zum 5.6. Straßenaktion umgesetzt.
6. Bastle daraus einen Satz wie im Beispiel. Am besten verschriftlichst du es an einem gut sichtbaren Ort.



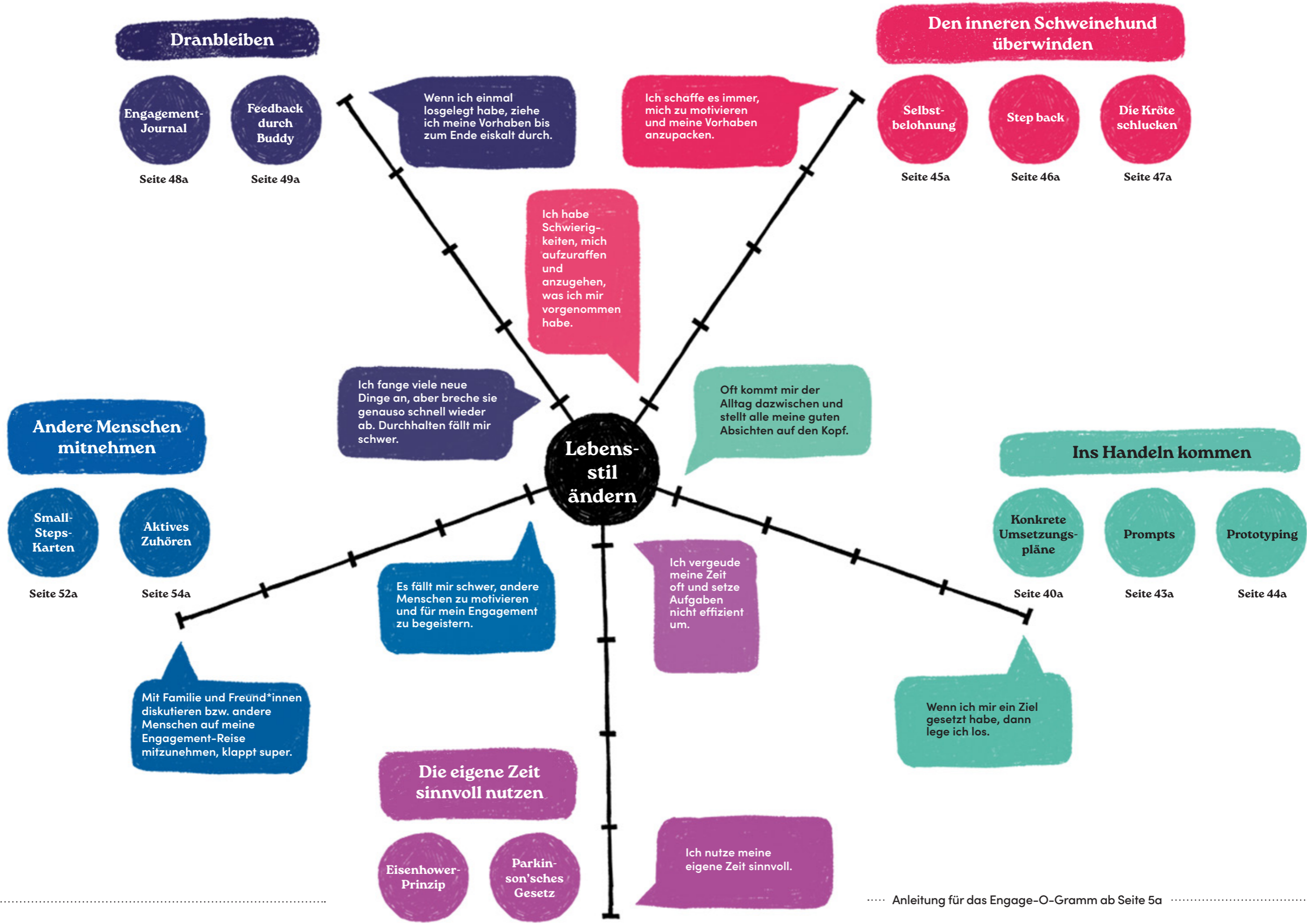
## Lebensstiländerungen – Inhaltsverzeichnis

Engage-O-Gramm für Lebensstiländerungen .....	<b>38a</b>
<b>Tools, um ins Handeln zu kommen</b>	
– Konkrete Umsetzungspläne .....	<b>40a</b>
– Prompts .....	<b>43a</b>
– Prototyping .....	<b>44a</b>
<b>Tools, um den eigenen Schweinehund zu überwinden</b>	
– Selbstbelohnung .....	<b>45a</b>
– Step back .....	<b>46a</b>
– Die Kröte schlucken .....	<b>47a</b>
<b>Tools, um dranzubleiben</b>	
– Engagement-Journal .....	<b>48a</b>
– Feedback durch Buddy .....	<b>49a</b>
<b>Tools, um die eigene Zeit sinnvoll zu nutzen</b>	
– Eisenhower-Prinzip .....	<b>50a</b>
– Parkinson'sches Gesetz .....	<b>51a</b>
<b>Tools, um andere Menschen mitzunehmen</b>	
– Small-Steps-Karten .....	<b>52a</b>
– Aktives Zuhören .....	<b>53a</b>

Engage-O-Gramm für Lebensstiländerungen

Challenge Accepted – Methoden, um deinen Lebensstil zu ändern

Challenge Accepted – Methoden, um deinen Lebensstil zu ändern



..... Anleitung für das Engage-O-Gramm ab Seite 5a



5 Min.



1+

Arbeitsblatt mit  
Leitfragen, Stift

## Konkrete Umsetzungspläne

Formulierung von Umsetzungsabsichten, um die Verhaltensänderung so konkret in den Alltag einzuplanen, dass die Umsetzung fast unausweichlich wird

### Auf einen Blick

- Umsetzungs- bzw. Implementationsabsichten (*implementation intentions*) gehen über eine konkrete Zielformulierung hinaus.
- Sie legen genau fest, wo, wann und wie ein bestimmtes Vorhaben in den Alltag eingebettet wird.
- Sie erhöhen so die Umsetzungswahrscheinlichkeit und Selbstwirksamkeit.
- Situationen, in denen das Verhalten auftreten soll, werden antizipiert und die genaue Umsetzung wird im Voraus geplant. Dies verhindert, dass in der Situation Schwierigkeiten oder Zwickmühlen auftreten.
- Durch die Verknüpfung von *situativen Cues* (Situationshinweisen) und erwünschtem Verhalten können ungünstige Gewohnheiten aufgebrochen werden.

### Beispiel

Mein Ziel lautet: „Ich kaufe in den nächsten drei Monaten nur noch fair gehandelte oder gebrauchte Kleidung.“

- Dazu definiere ich (Fragen wörtlich übernommen aus Hamann et al., 2016):
  - » **Wann tritt dieses Verhalten auf?** Beim Shoppen mit meiner Schwester.
  - » **Wo findet dieses Verhalten statt?** Im Secondhandladen, über Onlinetauschbörsen oder im fairen Kleidungsgeschäft.
  - » **Wie gelange ich dorthin?** Mit dem Bus oder Fahrrad, falls nicht online.
  - » **Was passiert, wenn ...** meine Schwester mich einlädt, sie beim Einkaufen zu beraten? Dann schlage ich vor, dass ich ihr einen neuen Secondhandladen zeige und sie dort berate.
  - » **Was passiert, wenn ...** ich große Lust auf neue Kleidung bekomme? Dann sehe ich mich auf einer Secondhand-Plattform im Internet um oder schaue mir eine Doku über Fast-Fashion und ihre Folgen an, um wieder neue Motivation für mein Ziel zu bekommen.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

teilweise wörtlich übernommen aus Hamann et al., 2016

1. Formuliere dein Ziel (→SMARTe Zielformulierung; ab Seite 34a) und beantworte dir dann die Fragen auf dem Arbeitsblatt so konkret wie möglich (falls nicht alle Fragen exakt passen, formuliere sie um oder lass einzelne Fragen weg):
  - a. Wann findet das ausgewählte Verhalten statt?
  - b. Wo findet das Verhalten statt?
  - c. Wie genau sieht das Verhalten aus?
  - d. Wie kommst du dorthin?
  - e. Mit wem setzt du das Verhalten um?
  - f. Was passiert, wenn ...?
2. Zusätzlich kann es hilfreich sein, sich mit anderen oder in einer Gruppe auszutauschen. Brainstormt gemeinsam, welche Hürden auftauchen können, sammelt, wie ihr damit gegebenenfalls umgegangen seid und was davon zielführend war und was nicht, und überlegt, welche weiteren Lösungsansätze es geben könnte.

# Konkrete Umsetzungspläne: Arbeitsblatt

**Wann** tritt das ausgewählte Verhalten auf?

**Wo** tritt das Verhalten auf?

**Wie** genau sieht das Verhalten aus?

Wie gelangst du **dorthin?** (optional)

**Mit wem** setzt du das Verhalten um? (optional)

**Was passiert, wenn**

?

Dann

**Was passiert, wenn**

?

Dann

**Was passiert, wenn**

?

Dann

Größtenteils wörtlich übernommen aus Hamann et al. (2016)





## Prompts

Erinnerungshilfen, die direkt am Ort des Geschehens angebracht werden, um alte Gewohnheiten zu durchbrechen (kleine Reminder)

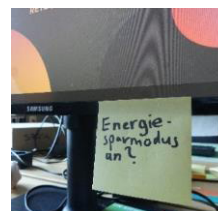
Ins Handeln kommen

### Auf einen Blick

- Prompts sollen an die formulierte Verhaltensintention erinnern und verhindern, dass sich alte Gewohnheiten durchsetzen.
- Sie können entweder im eigenen Umfeld als Erinnerungstütze für sich selbst angebracht werden oder im öffentlichen Raum, um andere zu erinnern.
- Sie werden direkt am Ort der Handlung angebracht (zum Beispiel Hinweisschilder an Fußgänger\*innenampeln: „Bei Rot stehen – Kindern Vorbild sein“).

### Beispiele

- Schild über dem Wasserhahn: „Hände mit kaltem Wasser waschen!“
- Aufkleber auf Einkaufswagen: „Kaufe fair! Weil's ohne Ausbeutung besser schmeckt!“
- Zettel über dem Schlüsselbrett: „Nimm das Rad und spare mit jedem Kilometer CO<sub>2</sub>!“



### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Frage dich selbst: Welches Verhalten möchtest du etablieren? Wann und wo entscheidest du dich für oder gegen dieses Verhalten? Was ist die Motivation für dieses Verhalten? Welche Auswirkungen hat es?
  2. Gestalte den Prompt: Wähle eine kurze und prägnante direkte Aufforderung, formuliere sie freundlich und eindeutig und sprich das erwünschte Verhalten an, nicht das unerwünschte (z. B. „Stoßlüften“ statt „Fenster nicht auf Kipp stellen“).
  3. Platziere die Aufforderung direkt dort, wo du das Verhalten ändern möchtest.
- Optional: Variiere die Ansprache von Zeit zu Zeit, um die Wirkung zu erhalten.



15 Min. und  
Verhaltens-  
experiment selbst



1+



Ggf. Papier und Stift  
zur Planung und  
Dokumentation

## Prototyping

### Kleine Selbstexperimente durchführen, um sehr schnell ins Handeln zu kommen

#### Auf einen Blick

- Der Ansatz lautet: Nicht alles zerdenken. Nicht einmal warten, bis du dich bereit fühlst. Stattdessen: Loslegen und ausprobieren!
- Dabei gilt: Scheitern gehört dazu und ist Teil des Prozesses.

#### Beispiel

Samira interessiert sich für die vegane Lebensweise, ernährt sich aber bisher noch recht fleischbetont. Kurzerhand beschließt sie, gleich am nächsten Samstag einen veganen Tag auszuprobieren, um herauszufinden, was sie alles beachten muss. Am Samstag stellt sie fest, dass sie beim Frühstück Probleme bekommt, weil sie nur Fleischaufstrich daheim hat. Und für das Gemüserisotto-Rezept ihrer Freundin hat sie auch nicht alles da. Also lässt sie es für diesen Tag gut sein und geht nachmittags mit einer Einkaufsliste vegane Lebensmittel einkaufen. Am nächsten Tag versucht sie es noch einmal und schaut, was passiert.

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Überlege dir: Was möchtest du ausprobieren? Worauf hast du Lust?
2. Überlege dann: Wie kannst du das möglichst schnell umsetzen? Und wie kannst du das Ganze vereinfachen, damit die Hürde nicht so groß ist?
3. Fang an – sofort!
4. Evaluiere: Hat es geklappt? Falls nicht, woran hat es gelegen? Auf unser Beispiel des vegetarischen Tags bezogen: Hattest du nicht die richtigen Sachen im Kühlschrank? Warst du in einem Restaurant, in dem es kaum vegetarische Optionen gab? Hattest du Stress und bist aus Frust in gewohnte Ernährungsmuster zurückgefallen? Überlege dir, wie du das vielleicht ändern kannst. Mach dir immer wieder bewusst: Scheitern ist wichtig und Teil des Prozesses. Du kannst daraus sehr wichtige Erkenntnisse über dich selbst gewinnen!
5. Probiere es gleich noch einmal.



15 Min. und in  
Alltag integrierte  
Belohnungen



1 (oder 2)



Je nach  
Belohnung

## Selbstbelohnung

Sich selbst für den eigenen Einsatz für globale Gerechtigkeit belohnen, um die Wahrscheinlichkeit des Dranbleibens zu erhöhen

Den inneren Schweinehund überwinden

### Auf einen Blick

- Wird ein Verhalten belohnt, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir es wiederholen.
- Statt sich von anderen belohnen zu lassen, können wir uns auch selbst auf die Schulter klopfen.
- Belohnung bedeutet, dass etwas Positives folgt oder etwas Negatives wegfällt.

### Beispiele

- Wenn es mir gelingt, einen Monat lang nur noch einmal pro Woche Fleisch zu essen, lade ich mich und meinen besten Freund in ein vegetarisches Restaurant ein.
- Schaffe ich es, eine Woche lang täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren, kaufe ich mir endlich ein Fahrrad ohne Achter im Reifen.
- Nach meinem ersten erfolgreich durchgeführten kritischen Stadtrundgang gönne ich mir eine dringend benötigte Hose aus dem Secondhandladen.
- Jeden Tag, an dem ich mich in meiner Aktionsgruppe engagiert habe, gönne ich mir eine Stunde nur für mich (ich male Aquarelle, gehe spazieren, höre meinen Lieblingspodcast ...).

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Überlege: Welches Verhalten möchtest du fördern?
2. Wann möchtest du dich dafür belohnen? Jedes Mal nach dem Verhalten oder nur nach Erreichen eines (Zwischen-)Ziels? Generell gilt: Belohne dich am besten zeitnah für das gewünschte Verhalten und nicht erst Wochen später.
3. Womit möchtest du dich belohnen? Wähle etwas, auf das du dich freuen kannst, das ökologisch und sozial unbedenklich ist und das deinem Ziel angemessen ist (ein Last-minute-Flug für zwei fleischfreie Tage würde dem eigentlichen Ziel widersprechen).
4. Natürlich kannst du aus der Selbstbelohnung auch eine Fremdbelohnung machen, indem du dich mit einer anderen Person zusammentust. Als Belohnungs-Buddys tut ihr euch gegenseitig etwas Gutes, wenn jemand ein Ziel erreicht hat.

## Step back



Übung, um die unmittelbare Bedürfnisbefriedigung aufzuschieben und sich wieder auf die Umsetzung der gesetzten Ziele zu konzentrieren

### Auf einen Blick

- Oft treten auf die Zukunft gerichtete Vorhaben in den Hintergrund, weil wir lieber unsere unmittelbaren Bedürfnisse befriedigen – wir procrastinieren. In solchen Momenten kommt alles andere gerade recht: Serien gucken, essen, chillen ...
- Das Problem dabei: Sofortige Belohnungen (z. B. Entspannung beim Fernsehen) haben eine stärkere Anziehungskraft als erst in der Zukunft eintretende (z. B. gutes Gefühl nach der Recherche für meine Aktionsgruppe).
- Mit diesem Tool kannst du deine Selbstdisziplin trainieren und lernen, deinen inneren Schweinehund zu bekämpfen.

### Beispiel für den inneren Schweinehund

Morgen fange ich damit an, Plastik zu sparen, heute habe ich meine Obst- und Gemüsebeutel sowieso nicht dabei.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Identifiziere in einem ruhigen Moment Situationen, in denen du ein unangenehmes Gefühl oder innere Anspannung verspürst, wenn du an eine Aufgabe oder ein Vorhaben denkst.
2. Wenn du in eine dieser Situationen gerätst, tritt einen Schritt zurück („step back“) und formuliere deinen Impuls in einem klaren Gedanken: Jetzt gerade möchte ich lieber [Aktivität B] machen, als mein Vorhaben [Aktivität A] umzusetzen.
3. Stelle dir folgende Fragen und begib dich damit auf eine Metaebene: Welche Ausreden für die Situation hast du schon im Kopf? Warum willst du gerade jetzt etwas anderes tun?
4. Atme eine Minute lang tief durch und konzentriere dich auf deine Atmung.
5. Mache dir dann bewusst, warum du dein Vorhaben eigentlich angehen wolltest: Welches Ziel möchtest du erreichen? Warum willst du es erreichen? Wie würde sich das anfühlen?
6. Jetzt denkst du wieder positiv und kannst ins Handeln kommen! Nutze dazu die 10-Minuten-Methode: Nimm dir nur für 10 Minuten vor, das Vorhaben (weiter) zu verfolgen. Vielleicht bleibst du sogar automatisch länger dabei.

3 Min.  
Vorbereitungszeit

1+



-

## Die Kröte schlucken

**Die unangenehmste Aufgabe zuerst erledigen,  
um die größte Hürde schnell zu überwinden und  
Prokrastination zu vermeiden**

### Auf einen Blick

- Prinzip nach dem Motto „erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, um Prokrastination (= „Aufschieberitis“) zu vermeiden.
- Stammt vom US-Autor Brian Tracy, der sich von Mark Twains angeblichen Worten inspirieren ließ: „If the first thing you do in the morning is to eat the frog, then you can continue your day with the satisfaction of knowing that this is probably the worst thing that will happen to you all day.“
- Mit diesem Tool kannst du deine Selbstdisziplin trainieren und lernen, deinen inneren Schweinehund zu bekämpfen.

### Beispiel

Samstagvormittag: Vera möchte heute etwas selbst Gekochtes essen und sich nicht schon wieder etwas liefern lassen. Leider muss sie dafür noch einkaufen, die Küche aufräumen und natürlich kochen. Am meisten graut es ihr vorm Einkaufen im überfüllten Supermarkt. Also startet sie damit und weiß: Danach wird's angenehmer!

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Wenn du merkst, dass du im Begriff bist, zu prokrastinieren, überlege dir: Vor welcher Aufgabe graut es dir am meisten, weil sie keinen Spaß macht, langweilig ist, dir Angst macht oder besonders langwierig ist? Wenn du magst, erstelle dafür eine To-do-Liste.
2. Beginne mit der unliebsamsten Aufgabe und hänge eine positive dran – als Belohnung (→Selbstbelohnung; Seite 45a).
3. Je nach Aufgabentyp kann es hilfreich sein, sich einen konkreten Zeitrahmen zu setzen (→Parkinson'sches Gesetz; Seite 51a).



20 Min Vorbereitung  
und ca. 10 Min./Woche



1



PC oder BÜchlein  
und Stift

## Engagement-Journal

Tagebuch zur Erfolgsdokumentation und Selbstreflexion,  
um die eigene Motivation zu steigern und den eigenen  
Alltag bzw. das eigene Engagement zu optimieren

### Auf einen Blick

- Abgeleitet vom Erfolgsjournal oder Erfolgstagebuch.
- Das Tagebuch hat eine feste Struktur, teilweise auch mit (von dir selbst) vorgegebenen Fragen.
- Es dient der Selbstreflexion, Motivation und auch Dokumentation deiner Erfolge und Ziele.

### Beispiel

Noah hat sich das Ziel gesetzt, seine Mobilität komplett vom Auto auf das Fahrrad zu verlagern. Sein Engagement-Journal als Tagebuch auf Papier könnte dann zum Beispiel so aussehen wie auf dem Bild.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Überlege dir, in welcher Form du dein Engagement-Journal am liebsten führen möchtest: digital mit einer App, als Textdokument oder analog auf Papier.
2. Strukturiere dein Journal, und zwar einheitlich für jeden Tag in etwa gleich. Hier findest du einige Ideen für Leitfragen:
  - a. Was ist dein Ziel bzw. sind deine Ziele? Notiere sie nicht nur auf der ersten Seite, sondern vielleicht auch täglich auf jeder neuen Seite. Die wiederholte Schreibübung lässt deine Ziele nicht im Alltagsstress verblassen.
  - b. Welche Erfolge kannst du für heute verzeichnen? Notiere unter diesem Punkt täglich mindestens einen Erfolg – gerne mehr.
  - c. Was hat nicht gut funktioniert? Was raubt dir unnötig Zeit und Energie? Wie kannst du das in Zukunft verbessern?
  - d. Füge darüber hinaus auch Dinge wie ein „Zitat des Tages“ oder ein Stimmungsbarometer hinzu, um deine persönliche Entwicklung mitbeobachten zu können.
3. Nimm dir regelmäßig, z. B. einmal pro Woche oder Monat, Zeit zum Reflektieren – besonders über das, was du geschafft hast, aber auch darüber, was du nicht geschafft hast und was nicht so gut gelaufen ist, um die Gründe herauszufinden. Habe Mut, dich auszuprobieren!





Ca. 30 Min. pro  
Woche oder  
Monat



2+



Notizbuch und Stift

## Feedback durch Buddy

Regelmäßige Update- und Reflexionstreffen mit vertrauter Person, um nächste Schritte, Hürden und Motivatoren in Bezug auf eigene Zielerreichung zu identifizieren und die Umsetzung voranzubringen

Dranbleiben

### Auf einen Blick

- Gesetztes Ziel nicht im luftleeren Raum schweben lassen, sondern in der Besprechung mit einem Buddy konkret werden.
- Aktuellen Stand reflektieren und nächste Schritte besprechen.
- Hindernisse in der Umsetzung der Verhaltensänderung identifizieren und aus dem Weg räumen.
- Optional Zwischenziele an den Feedbacktreffen festmachen.

### Beispiele für Buddy-Fragen (leicht adaptierte Auswahl aus „Dragon Dreaming“)

- Was wolltest du seit unserem letzten Treffen erreichen und was hast du seitdem erreicht?
- Wie sieht die Umsetzung deiner Aufgaben im Detail aus und wie möchtest du, falls vorhanden, deine Mitengagierten einbeziehen?
- Wann solltest du mit welcher Aufgabe beginnen? Und wann sollte sie beendet sein?
- Wie könntest du dich selbst sabotieren? Was könntest du tun oder denken, um die Aufgabe doch nicht zu erledigen?
- Was kannst du tun, um dich zu motivieren? Wo, wann und wie müsste die Arbeit gemacht werden, damit sie dir Freude bereitet?

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Bildet ein Buddy-Team aus zwei Personen (oder auch ein Dreier- oder Viererteam), wobei alle jeweils eine Lebensstiländerung umsetzen.
2. Verabredet euch im Team in regelmäßigen Abständen, z. B. wöchentlich, zweiwöchentlich oder einmal im Monat.
3. Steigt gemeinsam in das Treffen ein, indem ihr berichtet, wo ihr in Bezug auf eure Lebensstiländerung steht und was seit dem letzten Treffen passiert ist.
4. Stellt euch gegenseitig verschiedene Buddy-Fragen zur Umsetzung eurer Ziele, um ins Reflektieren, Planen und in die gemeinsame Suche nach Lösungen zu kommen.
5. Vereinbart als Hausaufgabe, wer welches Ziel bis zum nächsten Treffen erreichen möchte.



## Eisenhower-Prinzip

Tool zur Priorisierung von Aufgaben, um wichtigen Themen mehr Zeit einzuräumen

### Auf einen Blick

- Stammt vom früheren US-Präsidenten Dwight D. Eisenhower.
- Viele Menschen haben eine Vielzahl von Aufgaben auf ihrer To-do-Liste, die unmöglich alle auf einmal erledigt werden können.
- Mit dem Eisenhower-Prinzip werden Alltags- und engagementbezogene Aufgaben hinsichtlich Wichtigkeit und Dringlichkeit sortiert, um sie priorisieren zu können und so mehr Zeit zu haben.

### Beispiel



### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Erstelle dir eine eigene Matrix. Fülle sie mit deinen aktuellen Aufgaben. Du kannst entweder längerfristige Aufgaben auswählen und das Tool so zur längerfristigen Planung einsetzen. Oder du verwendest es zur Planung des nächsten Tages, wie im Beispiel oben.
2. Wenn du die Matrix gefüllt hast, findest du rechts oben die wirklich dringenden und wichtigen Aufgaben – diese solltest du möglichst bald bearbeiten.
3. Die Matrix hilft dir dabei, dich nicht im Aufgabendschungel zu verlieren und die Aufgaben Schritt für Schritt abzuarbeiten.





## Parkinson'sches Gesetz

Sich für eine Aufgabe einen konkreten Zeitrahmen setzen, um sie schneller zu erledigen

Die eigene Zeit sinnvoll nutzen

### Auf einen Blick

- Nach dem britischen Marinehistoriker Cyril N. Parkinson benanntes Gesetz, das besagt, dass eine Aufgabe so viel Zeit in Anspruch nimmt, wie man ihr einräumt.
- Mit anderen Worten: Eine Arbeit dehnt sich so weit aus, wie sie es in der dafür vorgesehenen Zeit kann.
- Anschauliches Beispiel von Parkinson: Wer einen ganzen Tag zur Verfügung hat, eine Postkarte zu verschicken, wird wahrscheinlich auch einen ganzen Tag damit zubringen, eine Postkarte zu verschicken (Karte auswählen, Brille suchen, Karte vorformulieren, Karte schreiben).
- Daher gilt: Du solltest dir für eine Aufgabe eine begrenzte Zeit einräumen – dann wirst du sie auch effizienter bearbeiten.

### Beispiel

- Tarik nimmt sich für die nächste Woche vor, endlich mal in Ruhe zu recherchieren, wo er in Heidelberg fair gehandelten Kaffee seiner Liebessorte kaufen kann. Er schiebt die Aufgabe unter der Woche vor sich her und fängt am Samstag an zu recherchieren. Irgendwann hat er fast alle Foren zum Thema Fairer Handel durchgelesen und daddelt noch ein bisschen auf dem Handy herum. Dann geht er kurz vor Ladenschluss noch schnell in den Supermarkt und findet einen Kaffee aus fairem Handel, der einen guten Eindruck macht. Für die Aufgabe hat er fast eine Woche gebraucht.
- Ayşe nimmt sich für diese Aufgabe dagegen eine halbe Stunde Zeit (Samstag von 14:00 bis 14:30 Uhr), bevor sie einen Friseurtermin hat. Sie recherchiert kurz im Internet und klappert dann zwei Läden ab. Im Weltladen findet sie einen Kaffee, der sie überzeugt. Aufgabe erledigt!

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Definiere deine nächste Aufgabe.
2. Lege nun einen konkreten, realistischen Zeitrahmen fest. Eine E-Mail mit einer Kooperationsanfrage an die Stadt könnte zum Beispiel in einer Viertelstunde geschrieben sein, für das Kochen eines vegetarischen Abendessens mit der Familie erscheinen zwei Stunden realistisch. Für die Zeit nach der Aufgabe kannst du dir ruhig etwas anderes vornehmen.
  - » Denn gemäß dem Pareto-Prinzip (nach dem italienischen Ökonomen und Soziologen Vilfredo Pareto; Sanders, 1987) benötigen wir nur 20 Prozent der Arbeitszeit, um 80 Prozent des Ergebnisses zu erreichen. Ein Großteil der Arbeitszeit, nämlich die verbleibenden 80 Prozent, werden für die letzten 20 Prozent des Ergebnisses aufgewendet, sozusagen für dessen Perfektionierung.
3. Vielleicht fehlt bei manchen Aufgaben der letzte Schliff, aber das Gute ist: Wir kommen erst einmal ins Tun und erledigen auch noch andere Dinge auf unserer To-do-Liste. Und gleichzeitig legen wir vielleicht etwas Perfektionismus ab.

Parkinson, C. N. (1955). Aus dem Archiv: Parkinson's Law. *The Economist*, 38.

Parkinson, C. N. (1958). Parkinson's Law: *The Pursuit of Progress*. John Murray.

Sanders, R. (1987). The Pareto principle: its use and abuse. *Journal of Services Marketing*, 1(2), 37–40.



15 Min. und  
Challenge  
selbst



2+



Small-Steps-Karten und/  
oder Vorlage, Stifte

## Small-Steps-Karten

**Kärtchen, mit denen sich Mitglieder einer Gruppe gegenseitig Mini-Challenges für globale Nachhaltigkeit im Alltag setzen können**

### Auf einen Blick

- Mit Karten können gegenseitige Anregungen entstehen, einmal neue Verhaltensweisen im Alltag auszuprobieren.
- Die Karten enthalten oft einmalige und recht einfache Verhaltensweisen (z. B. eine Mahlzeit ohne Fleisch und Fisch essen), wodurch die Hürde der Umsetzung geringgehalten wird.
- Das Tool hat spielerischen Charakter.
- Eignet sich für verschiedenste Gruppen: Familien, Freund\*innen-Kreise, Engagierten-Gruppen, Schulklassen.

### Beispiele von smallsteps.eu ©

- „Ich habe eine Mahlzeit ohne Fleisch und Fisch gegessen.“
- „Ich habe Recycling-Klopapier gekauft.“
- „Meine Einkäufe habe ich im Stoffbeutel, Rucksack oder Korb nach Hause getragen.“
- „Eine typische Autostrecke bin ich mit dem Fahrrad oder den Öffentlichen gefahren.“
- „Ich habe heute Abend alle nicht benötigten elektronischen Geräte vom Stromnetz getrennt.“

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Entscheidet euch als Gruppe, an der Small-Steps-Challenge teilzunehmen. (Du kannst aber auch einfach allein loslegen, indem du die Karten an die Menschen um dich herum verteilst, ohne dass sie eine feste Gruppe bilden.)
2. Gestaltet eure eigenen Karten, ladet euch Spielkarten unter [www.smallsteps.eu/spielkarten](http://www.smallsteps.eu/spielkarten) herunter oder verwendet die Druckvorlage.
3. Die Karten werden dann in Umlauf gebracht und die jeweiligen Herausforderungen müssen umgesetzt werden, bevor die Karte weitergegeben werden kann. So funktioniert's:

Wenn du eine Karte geschenkt bekommst:

- a. Erkläre dich bereit, die Herausforderung anzunehmen.
- b. Baue die Herausforderung in deinen Alltag ein.
- c. Trage dich in die Spielkarte ein und markiere damit, dass du die Herausforderung gemeistert hast.
- d. Gib die Karte an eine Person weiter, die sich bereit erklärt, die Herausforderung anzunehmen.

Wenn du selbst eine Karte erarbeitest:

- Denke dir eine kleine Herausforderung aus, die sich gut in den Alltag integrieren lässt.
- Recherchiere ein paar Hintergründe zu dieser Herausforderung: Welche globalen Auswirkungen hat das Erfüllen dieser Aufgabe? Und welche persönlichen Vorteile könnte das vielleicht bringen?
- Starte selbst mit der Herausforderung oder gib die Karte an eine Person weiter, die sich bereit erklärt, die Herausforderung anzunehmen.

Optional könnt ihr eine Bestenliste führen, indem ihr (online) für alle Mitspielenden vermerkt, wie viele Challenges sie bereits erledigt haben. Bei der Druckvorlage (s. u.) ist es außerdem möglich, die verschiedenen Challenges je nach Schwierigkeitsgrad mit 1 bis 3 Sternen (Punkten) zu versehen, sodass die anspruchsvolleren Challenges auch mehr Punkte einbringen. Vielleicht wird ja der Gewinner nach einem Monat zum Essen eingeladen oder die Siegerin bekommt einen Siegeskuchen?

## Small-Steps-Karten: Druckvorlage

Schwierigkeitsgrad

**Deine Challenge**

Vorname	Ort	
<input style="width: 90%;" type="text"/>	<input style="width: 90%;" type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input style="width: 90%;" type="text"/>	<input style="width: 90%;" type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input style="width: 90%;" type="text"/>	<input style="width: 90%;" type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input style="width: 90%;" type="text"/>	<input style="width: 90%;" type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input style="width: 90%;" type="text"/>	<input style="width: 90%;" type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input style="width: 90%;" type="text"/>	<input style="width: 90%;" type="text"/>	<input type="checkbox"/>

**Challenge Accepted**

**Spielanleitung:**

- Karte geschenkt bekommen
- Herausforderung annehmen
- Herausforderung bewältigen
- Name und Ort eintragen
- Karte weitergeben und Nächste\*n herausfordern

**Warum diese Challenge?**

Konzept und Idee: small steps ([www.smallsteps.eu](http://www.smallsteps.eu))  
Anpassung: forum für internationale entwicklung + planung ([www.finep.org](http://www.finep.org))

Mind. 30 Min.  
Übung

2+



-

## Aktives Zuhören

Beim Zuhören mit voller Aufmerksamkeit beim Gegenüber sein, um es tatsächlich zu verstehen – ohne Abschweifen oder Äußern der eigenen Meinung

### Auf einen Blick

- Stammt aus der sogenannten personenzentrierten Gesprächsführung, die vom US-Psychologen und Psychotherapeuten Carl Rogers entwickelt wurde.
- Ausgangspunkt ist die Annahme, dass wir in den meisten Gesprächen einen Großteil unserer Energie darauf verwenden, uns zu überlegen, wie wir auf das Gesagte als Nächstes reagieren könnten – und nur einen Bruchteil darauf, unser Gegenüber wirklich zu verstehen: Was denkt die Person, was fühlt sie, was wünscht sie sich ...?
- Echtes Zuhören muss geübt werden!

### Beispiel

Mein Kollege erzählt mir: „Boah, ich würde ja auch gerne mal nachhaltiger essen, aber es stresst mich echt, wenn ich immer überlegen müsste, wie ich die Gerichte vegetarisch bekomme. Und mit den Kindern ...“

- » Beispiel für Reaktion einer nicht-aktiven Zuhörer: „Moment mal, bevor zu weiterredest: Du musst dir einfach nur eine gute Rezepteseite suchen, ich mache immer alles mit dieser einen Bloggerin, wie heißt die denn nochmal, warte mal gerade, ich schau kurz nach ...“
- » Beispiele für Reaktion einer aktiven Zuhörer: „Das kann ich gut verstehen, dass das eine Herausforderung für dich ist, besonders mit der Familie. Wie meinst du das genau mit den Kindern? Dass sie sich immer Spaghetti Bolognese wünschen?“ Oder: „Du hast also das Gefühl, dass vegetarisch essen einfach einen großen Aufwand bedeutet, verstehe ich das richtig?“

### Grundhaltung des aktiven Zuhörens

- **Empathie:** sich ins Gegenüber hineinversetzen und sich einfühlen
- **Akzeptanz:** eigene Urteile und Bewertungen wahrnehmen, aber nicht nach außen tragen, sondern wertschätzend reagieren
- **Echtheit:** sich aufrichtig auf das Gegenüber einlassen und nicht hinter einer Fassade verstecken

## Techniken des aktiven Zuhörens

- Gegenüber nicht unterbrechen und ggf. zum Weiterreden ermutigen
- Entstehende Pausen zulassen
- Offene Fragen stellen
- Gehörtes wiederholen („echoing“), umformulieren („paraphrasieren“) oder zusammenfassen
- Wahrgenommene Emotionen beim Gegenüber als Frage oder Hypothese ansprechen – nicht, um das exakte Gefühl zu benennen, sondern das Gegenüber zu einem Blick in die eigene Gefühlswelt zu ermutigen („Ich habe das Gefühl, dass dich das etwas traurig macht, stimmt das vielleicht?“)

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Sich die Grundhaltung und Techniken des aktiven Zuhörens vergegenwärtigen.
2. Aktives Zuhören üben, zum Beispiel mit Freund\*innen.
3. In Gesprächen mit Familie, Kolleg\*innen oder Bekannten aktiv zuhören und darauf achten, was sich stimmig anfühlt. Nicht immer ist es angebracht, wahrgenommene emotionale Erlebnisinhalte zu verbalisieren.



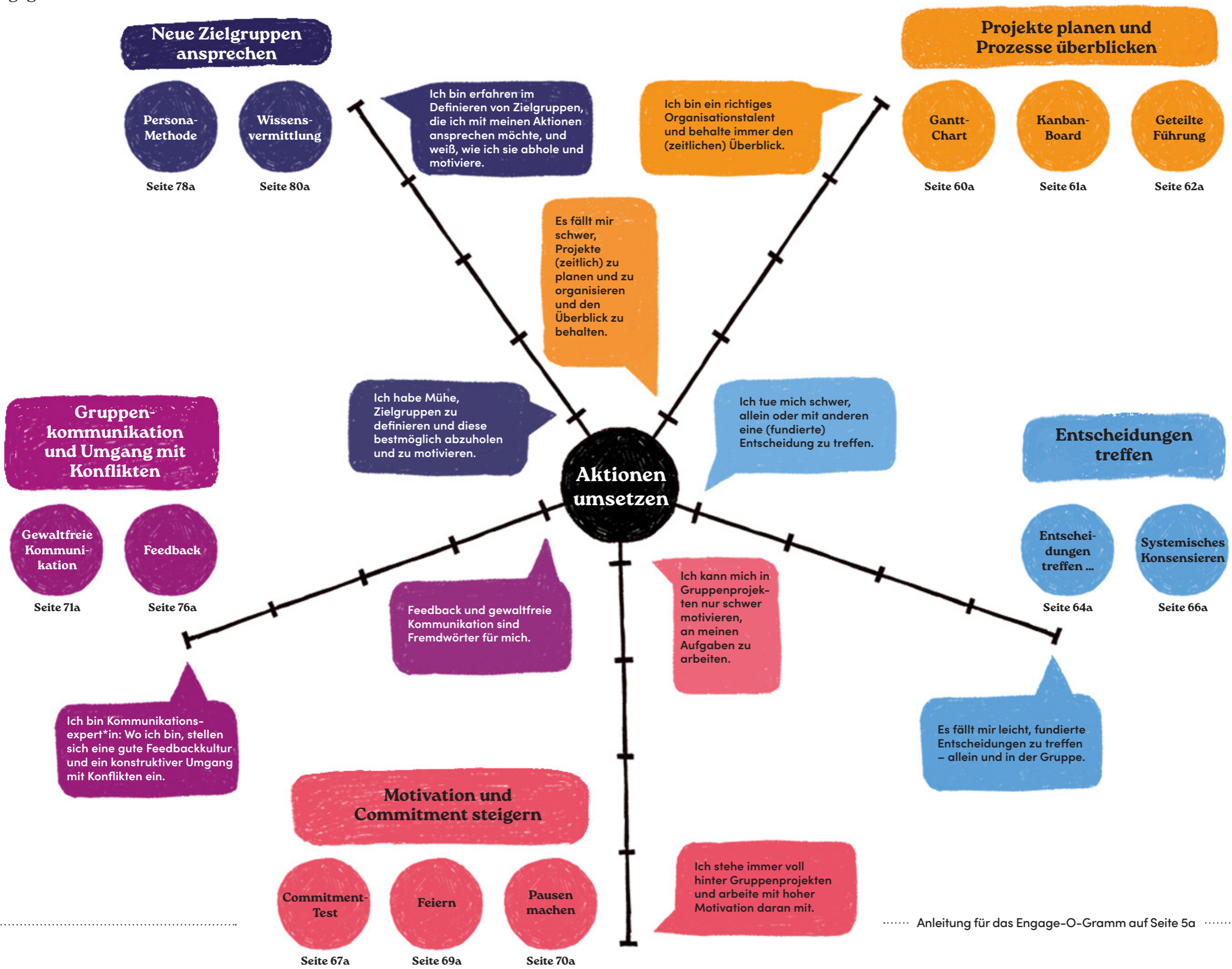
## Aktionen – Inhaltsverzeichnis

Engage-O-Gramm für Aktionen .....	<b>58a</b>
<b>Tools, um Projekte zu planen und Prozesse zu überblicken</b>	
– Gantt-Chart .....	<b>60a</b>
– Kanban-Board .....	<b>61a</b>
– Geteilte Führung .....	<b>62a</b>
<b>Tools, um Entscheidungen zu treffen</b>	
– Entscheidungen anhand von Kriterien treffen .....	<b>64a</b>
– Systemisches Konsensieren .....	<b>66a</b>
<b>Tools, um Motivation und Commitment zu steigern</b>	
– Commitment-Test .....	<b>67a</b>
– Feiern .....	<b>69a</b>
– Pausen machen .....	<b>70a</b>
<b>Tools, um Gruppenkommunikation und den Umgang mit Konflikten zu verbessern</b>	
– Gewaltfreie Kommunikation .....	<b>71a</b>
– Feedback .....	<b>76a</b>
<b>Tools, um neue Zielgruppen anzusprechen</b>	
– Persona-Methode .....	<b>78a</b>
– Wissensvermittlung .....	<b>80a</b>

Engage-O-Gramm für Aktionen

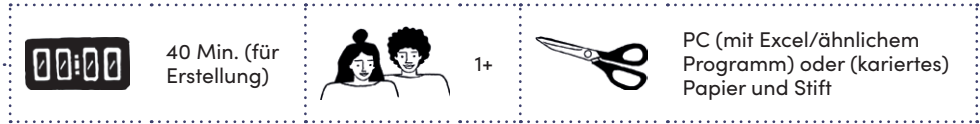
Challenge Accepted – Methoden, um deine Aktion umzusetzen

Challenge Accepted – Methoden, um deine Aktion umzusetzen



Anleitung für das Engage-O-Gramm auf Seite 5a





## Gantt-Chart

### Eine klassische Methode zur Projektverlaufsplanung

#### Auf einen Blick

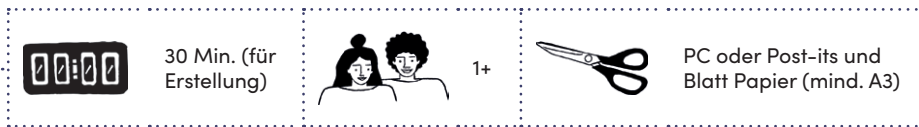
- Methode des klassischen Projektmanagements.
- Sieht grafisch aus wie ein Balkendiagramm. Die horizontale x-Achse stellt den Zeitverlauf dar, je nach Projektlänge in Tagen, Wochen oder Monaten. Auf der vertikalen y-Achse werden die Projektaktivitäten untereinander in ihrer chronologischen Reihenfolge aufgelistet.
- Die Dauer jeder Aktivität wird festgehalten, indem einzelne Zellen im Diagramm farblich markiert werden. Einzelne Aktivitäten können sich auch überlappen. Am Ende des markierten Zeithorizonts sind die Projektaktivitäten abgeschlossen.

#### Beispiel: Organisation eines entwicklungspolitischen Quizabends

Musterbeispiel Entwicklungspolitischer Quiziabend	2023				
laufend	1	2	3	4	5
kalendarisch	3	4	5	6	7
Erstkontakt mit Vereinen hat stattgefunden					
<b>Praxisphase</b>					
Entwicklung einer neuen Engagementform					
Zielgruppe für das Event ist festgelegt					
Zeitraum/Datum für das Event ist festgelegt					
Ort des Events ist festgelegt					
Umsetzung der neuen Engagementform					
Kooperation mit Location ist fixgemacht					
Fragebögen/Antwortbögen sind formuliert					
Werbung ist angelaufen					
Preise sind organisiert					
Material ist organisiert					
Moderator*in steht fest					
Quizabend hat stattgefunden					
<b>Dokumentation &amp; Evaluation</b>					
Feedbackrunde mit Verein ist abgeschlossen					
Projektbericht ist geschrieben & abgegeben					

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Gantt-Chart, z. B. in Excel, für den definierten Projektzeitraum anlegen und die laufenden Monate sowie die kalendarischen Monate angeben. Analog klappt es auch, ist aber nicht so praktisch, da Anpassungen (z. B. Verschiebungen) umständlicher sind.
2. Die Aktivitätenliste des Projekts in die y-Achse des Diagramms eintragen und ggf. nach Kategorien wie *Planungsphase*, *Praxisphase* oder *Evaluationsphase* untergliedern. Die Aktivitäten jeweils in der Vergangenheit formulieren (z. B. „hat stattgefunden“), denn zum Ende der zeitlichen Markierung werden sie abgeschlossen sein.
3. Nachdem die Struktur steht, realistisch überlegen, wann die jeweilige Aktivität stattfindet und bis wann sie abgeschlossen sein muss. Die Monate entsprechend farblich markieren.
4. Optional für jede Aktivität noch Verantwortliche festlegen, etwa in einer weiteren Spalte.
5. Von Zeit zu Zeit prüfen, ob das Gantt-Chart aktualisiert werden muss.



# Kanban-Board

Methode, um Projekte zu planen und den Umsetzungsprozess zu unterstützen

Projekte planen und Prozesse überblicken

## Auf einen Blick

- Kanban stammt aus dem Japanischen und kann mit „Signalkarte“ übersetzt werden. Der japanische Autohersteller Toyota hat diese Methode geprägt, um den Materialfluss zu optimieren.
- Es handelt sich dabei um eine Wandübersicht, die mit Spalten strukturiert ist und mit Klebezetteln Aufgaben übersichtlich darstellt.
- Alle Aufgaben werden auf kleine Zettel geschrieben und je nach Projektfortschritt eine Spalte weitergehängt.
- Ein Kanban-Board kann sowohl physisch als auch digital funktionieren. Geeignete Apps für eine digitale Nutzung sind z. B. *Trello*, *Kanboard*, *Smartsheet*.

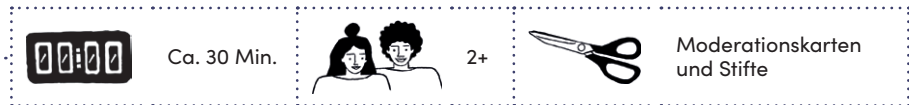
## Beispiel



## Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Gemeinsam mit der Gruppe entscheiden, ob physisches oder digitales Kanban-Board entstehen soll.
2. Die Spalten festlegen, z. B. *Ideen/Träume*, *To-dos/Pläne*, *in Arbeit* und *erledigt*.
3. Alle im Projekt anfallenden Aufgaben auf kleine Zettel (am besten Post-its) schreiben und den Spalten zuordnen.
4. Optional für jede Aktivität Verantwortliche festlegen, etwa mittels runden/andersfarbigen Post-its, die dazugeklebt werden.
5. Aufgaben immer dann eine Spalte weiterhängen, wenn sie ausgewählt, angegangen bzw. fertiggestellt wurden.

## Geteilte Führung



Aufteilung der Verantwortlichkeiten, um die Arbeitslast fair zu verteilen, Fähigkeiten der Gruppenmitglieder bestmöglich zu nutzen, individuelle Entscheidungsfreiheiten zu gewähren sowie die Selbstwirksamkeit und das Commitment zu steigern

### Auf einen Blick

- Bei der geteilten Führung (*Shared Leadership*) wird die Leitung und Verantwortung im Team nicht einer einzigen Führungsperson übertragen, sondern auf mehrere Teammitglieder aufgeteilt.
- Notwendig ist eine gemeinsame Vorstellung des Aktionsziels und die Bereitschaft, Entscheidungen im Sinne der Gruppenmehrheit bzw. des geringsten Widerstands (→Systemisches Konsensieren; Seite 66a) zu treffen.
- Dabei muss gemeinsam identifiziert werden, wer welche Fähigkeiten, Erfahrungen, Interessen in den Gruppenprozess einbringen kann.
- Außerdem braucht es eine eingespielte Teamkommunikation, da immer wieder reflektiert werden muss, ob die aktuelle Form der Zusammenarbeit funktioniert und wie diese ggf. verbessert werden kann.

## Beispiel

Layla, Kaisha, Gisela und Björn planen eine Theaterinszenierung in der Innenstadt zum Thema Wertschöpfungsketten von Schokolade. Dafür müssen sie sich das Theaterstück ausdenken, Werbung machen, die Genehmigung von der Stadt einholen und noch weitere Schauspieler\*innen anwerben. Alle überlegen, was sie von ihren Kompetenzen her am besten übernehmen könnten. Da sie es so einschätzen, dass Aufgaben unterschiedlich aufwendig sind, legen sie jeweils eine verantwortliche Person fest und zusätzlich noch ein bis zwei Personen, die unterstützen. Weitere Aufgaben wie das Organisieren der Gruppentreffen (Ort und Zeit) oder das Moderieren von Reflexionsrunden werden ebenfalls in der Gruppe verteilt. Dabei wird niemandem etwas aufgedrängt und am Ende sollten alle zufrieden sein.

## Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Legt fest, welche Aufgaben in der Gruppe übernommen werden müssen, und zwar in Bezug auf euer Projekt (z. B. Werbeflyer gestalten) und in Bezug auf das Funktionieren eurer Teamarbeit (z. B. Organisieren von Gruppentreffen). Schreibt alle Aufgaben auf Kärtchen.
2. Schreibt eure eigenen Namen zu den Aufgaben, die ihr euch vorstellen könntet zu übernehmen. Möchten mehrere Personen eine Aufgabe übernehmen, kann es helfen, eine Person zu bestimmen, die das Zepter hauptverantwortlich in der Hand hält, und eine Person, die eher zuarbeitet.
3. Sind alle Aufgaben verteilt, macht den Check: Seid ihr alle zufrieden mit den Aufgaben, die ihr nun übernehmt? Habt ihr zu viele Aufgaben oder könnt ihr noch mehr übernehmen? Passt der Aufwand der Aufgabe zu eurer verfügbaren Zeit?
4. Haltet die Verteilung schriftlich fest, zum Beispiel direkt in eurem →Gantt-Chart (Seite 60a) oder in eurem →Kanban-Board (Seite 61a).
5. Legt fest, wann ihr das nächste Mal gemeinsam darüber sprecht, ob eure Zusammenarbeit so funktioniert und alle mit ihren Aufgaben zurechtkommen.



Ca. 20 Min.



1+

(Kariertes) Papier  
und Stift

## Entscheidungen anhand von Kriterien treffen

Methode, um wichtige Gruppenentscheidungen anhand von Kriterien und somit fundiert zu treffen

### Auf einen Blick

- Ideen anhand von vorgeschlagenen und selbst gesetzten Kriterien bewerten, um in der Gruppe die beste Entscheidung fällen zu können.
- Stellt sicher, dass z. B. von Fördergebenden eventuell vorgegebene Kriterien (Nachhaltigkeit, Reichweite etc.) eingehalten und alle Aspekte (Zeitaufwand, Kosten etc.) berücksichtigt werden.

### Beispiel

Jonas, Tim und Nasrin wollen im Rahmen des Weltwassertags auf den Verbrauch von virtuellem Wasser in ihrer Stadt aufmerksam machen. Sie können sich aber noch nicht entscheiden, wo und in welcher Form diese Aktion stattfinden soll. Aktionsideen: „Quiz auf dem Stadtfest“, „Dokufilmabend im Jugendhaus“, „Vortrag im Gemeinderat“ und „Ausstellung in Kooperation mit dem Kunstmuseum“. Diese Vorschläge werden nun bewertet anhand der Kriterien Planungsaufwand, Kosten, Wetterunabhängigkeit, Vorerfahrungen in der Aktionsgruppe, Interesse der Zielgruppe, globaler Bezug, Nachhaltigkeit des Events und Zielgruppe-Reichweite.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Ideen in Spalten und Kriterien in Zeilen einer Tabelle schreiben (nach Belieben die Kriterien aus dem Beispiel nehmen oder neue ausdenken).
2. Jeder Idee in Bezug auf jedes Kriterium Punkte (1–10) geben und diese eintragen.
3. Optional die einzelnen Kriterien gewichten. Sind für die Gruppe zum Beispiel Kosten, Zielgruppen-Interesse oder Planungsaufwand besonders wichtig, werden sie doppelt gewichtet. Umgekehrt wäre im obigen Beispiel ein Fehlen des globalen Bezugs ein Ausschlusskriterium: Ideen unter 5 fallen automatisch raus, weil die Aktion dann gar nicht förderfähig ist.
4. Die Punkte für jede Aktion aufsummieren.
5. Bei Bedarf aus den zwei bestbewerteten Ideen mittels →Systemischem Konsensieren (Seite 66a) diejenige auswählen, bei der die meisten mitgehen können.

	Idee 1	Idee 2	Idee 3	Idee 4
z. B. Globaler Bezug (muss > 4)				
z. B. Kosten (*2)				
z. B. Planungsaufwand				
z. B. Nachhaltigkeit				
...				
<b>Gesamtpunkte</b>				



10 Min.



3+



Papier und Stift

## Systemisches Konsensieren

Entscheidungen nicht von den Vorlieben, sondern von den Widerständen (Einwänden) der Gruppenmitglieder abhängig machen

### Auf einen Blick

- Schriftlich: Vorschläge werden von einzelnen Mitgliedern mit Widerstandspunkten bewertet.
- Der Vorschlag mit den wenigsten Punkten erzeugt die geringste Unzufriedenheit und hat das kleinste Konfliktpotenzial und wird daher angenommen.
- Alle können mitbestimmen; es muss kein vollkommener Konsens, sondern nur die beste Auswahl gefunden werden.
- Speed-Variante: Auch bei kleinen Entscheidungen (z. B. „Dann fangen wir also eine halbe Stunde früher an?“) kann nach Widerständen gefragt werden („Gibt es Widerstände?“).

### Beispiel

Rainer, Stefan, Aida und Emily wollen für ihren Workshop zum Thema Ernährungsgerechtigkeit ein Catering bestellen und können sich nicht einigen, ob schwäbisches, italienisches, koreanisches oder selbst gekochtes Essen. Statt mehrheitlich abzustimmen, vergeben sie Widerstandspunkte. Dabei kommt heraus, dass es gegen italienisches Essen am wenigsten Widerstände gibt, auch wenn es nur das Liebessessen von Emily ist. Weil sich alle wohlfühlen sollen, nimmt die Gruppe diesen Vorschlag an.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Alle Gruppenmitglieder vergeben für jeden der Vorschläge Widerstandspunkte von 0 bis 10. Null Punkte bedeuten „kein Widerstand“ bzw. „Mit diesem Vorschlag wäre ich zufrieden, damit kann ich gut leben“, zehn Punkte stehen für „starker Widerstand“ bzw. „Mit diesem Vorschlag kann ich nicht leben“.
2. Die Punkte werden zusammengezählt und der Vorschlag mit der kleinsten Zahl an Widerstandspunkten wird angenommen.
3. Das Ganze kann auf Papier (z. B. auf einer Flipchart) oder online, zum Beispiel über die Website „Acceptify“ (<https://www.acceptify.at/de/start>) durchgeführt werden.



## Commitment-Test

Test, um noch vor der Umsetzung die Erfolgswahrscheinlichkeit des gemeinsamen Projekts in der Gruppe zu ermitteln

Motivation und Commitment steigern nach „Dragon Dreaming“

### Auf einen Blick

- Gerne würden wir uns für alles Mögliche engagieren, aber unsere Geld- und Zeitressourcen im Alltag sind begrenzt. Deshalb wird besonders das Engagement in Gruppen oft hintangestellt. Ein Grund: Verantwortlichkeiten sind nicht klar geklärt oder verpuffen, weil alle hoffen, dass diese oder jene Aufgabe andere übernehmen.
  - Für die erfolgreiche Umsetzung einer gemeinsamen Aktion braucht es also Commitment.
- Teams mit hohem Commitment geben nicht so schnell auf, stellen das gemeinsame Ziel in den Fokus und strahlen Stärke und Veränderungskraft aus.
- Um den Test anwenden zu können, sollte bereits ein Projektplan entwickelt (z. B. als →Gantt-Chart; Seite 60a) und – falls im Projekt Geld ausgegeben wird – ein Budget festgelegt worden sein.




### Beispiele für Commitment-Test-Fragen

- Wie viele Stunden pro Woche wirst du in die Umsetzung des Projekts stecken?
- Wärest du bereit, zur Not sogar etwas von deinem persönlichen Geld in die Aktion zu stecken?
- Bist du bereit, für eine bestimmte Aktivität die Verantwortung zu übernehmen?
- Bist du mit der Rolle, die du in der Gruppe übernimmst, einverstanden?



### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Setzt euch zusammen und platziert den Projektplan für alle sichtbar. Eine Person aus der Gruppe sollte die Moderation übernehmen.
2. Die moderierende Person stellt allen in der Gruppe und zuletzt sich selbst dieselbe Frage über das Commitment zum Projekt. Diese Frage kann variieren – je nachdem, ob das Zeitbudget, das Finanzbudget oder eine andere Sache geklärt werden soll. Bedient euch an den Fragen in den Beispielen oder formuliert selbst welche. Die gefragte Person antwortet ehrlich mit „Ja“ oder „Nein“ oder nennt eine (Zeit-)Investition, die sie leisten kann und will.
3. Die moderierende Person bedankt sich für die ehrliche Beantwortung der Frage.
4. Antworten nicht alle Personen mit „Ja“ oder stimmt die (Zeit-)Investition nicht mit der (Zeit-)Planung überein, so fehlt das Commitment. Besprecht dann in der Gruppe, welche der folgenden beiden Ursachen zutrifft und welche Anpassungen des Projektplans daraufhin vorgenommen werden können:
  - a. Ursache: Die Aktion ist mir wichtig, aber die Planung/Investition ist zu groß.
    - » Mögliche Anpassungen: Kann die Umsetzung kleiner aufgehängt werden? Können wir Aufgaben im Projektplan streichen oder kürzen? Können wir noch eine weitere Person hinzuziehen, damit die Aufgaben auf mehreren Schultern verteilt werden?
  - b. Ursache: Die Aktion ist mir nicht wichtig genug.
    - » Mögliche Anpassungen: Wie müsste die Umsetzung aussehen, damit ich mich damit identifiziere und die Verantwortung mittragen kann?Falls beides keine Ursachen für das mangelnde Commitment sind, kann es natürlich auch andere Gründe geben, etwa einen unterschweligen Konflikt (siehe auch →Gewaltfreie Kommunikation; ab Seite 71a).

	Ca. 15 Min. (Planung) und Feier selbst	 2+	 -
---	--	---	---

## Feiern

Routinen etablieren, mit denen ihr als Team euer Engagement feiert, um euren Einsatz angemessen zu würdigen, das Gruppengefühl zu stärken und wieder neue Energie zu tanken

Motivation und Commitment steigern nach „Dragon Dreaming“

### Auf einen Blick

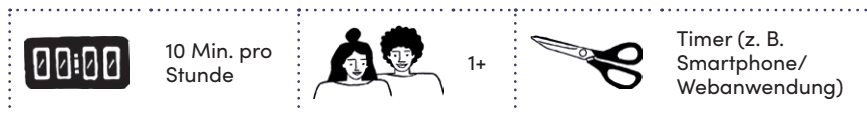
- Laut der Methode *Dragon Dreaming* ist das Feiern neben dem Träumen, Planen und Handeln ein integraler Bestandteil eines jeden Projekts – ohne authentisches Feiern läuft das Projektrad nicht!
- Leider tun sich viele mit dem Feiern schwer. Das hängt mit der Leistungsgesellschaft zusammen, in der wir sozialisiert wurden. *Dragon Dreaming* erklärt das so: „Unser Wert koppelt sich an unsere Leistungsbereitschaft und -fähigkeit, unsere Existenzberechtigung an eine Erwerbsarbeit“ (Koglin & Kommerell, 2022, S. 226). Sprich: Wir glauben, dass wir umso wertvoller sind, je mehr wir leisten.
- Darum ist es umso wichtiger, uns bewusst zu machen, dass wir wertvoll sind und wertvolle Arbeit leisten – unabhängig davon, welches Ergebnis am Ende rauskommt und ob unser Projekt gut klappt oder schlecht.
- Das Feiern sollte authentisch sein und allen Spaß machen! Ihr entscheidet, ob es eher ein gemeinsames Ausgelassensein ist oder Raum für Dankbarkeit, Innehalten und Revue-Passieren-Lassen bietet oder beides.

### Beispiel

Valentinas Studi-Aktionsgruppe plant eine faire Modenschau. Alle arbeiten auf Hochtouren, wollen sich aber dennoch alle zwei Wochen zum Kuchenessen treffen – gebacken wird reihum, natürlich möglichst fair und saisonal. So feiert die Gruppe, dass alle noch dabei sind und ihren Beitrag leisten, um dem Ziel der Modenschau näherzukommen.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Legt fest, ob ihr in regelmäßigen Zeitabständen feiern wollt oder beim Erreichen bestimmter Meilensteine im Projekt, z. B. wenn ihr einen Ort für eure Aktion gefunden habt, wenn die Werbephase startet oder wenn die Aktion umgesetzt wurde.
2. Überlegt euch etwas anderes, wenn sich herausstellen sollte, dass es nicht für alle passt.
3. Feiert!



## Pausen machen

Immer wieder bewusst Pausen in die eigene Arbeit einbauen, um entspannter, konzentrierter und inspirierter zu arbeiten

### Auf einen Blick




- Kaum zu glauben, aber wahr: Mit Pausen sind wir meistens schneller als ohne! Das fand die Pausenforschung heraus.
- Der Grund: Pausen lassen uns konzentrierter und erfrischter weiterarbeiten – und geben außerdem unserer Intuition Freiraum, lassen unsere Gedanken abschweifen und führen so zu den spannendsten Gedankenblitzen!

### Beispiel

Mohammed und Ilona haben heute eine Aufgabe vor sich, die ihnen keine große Freude bereitet: Sie müssen einen Raum für ihre Aktion zum Thema weltweite Wassergerechtigkeit finden, und die meisten in Kassel sind schon ausgebucht. Darum werden sie viel Zeit mit Recherchieren und Telefonieren bzw. dem Schreiben von E-Mails verbringen müssen. Sie machen es wie folgt: Alle 25 Minuten machen sie eine 5-minütige Pause, ganz bewusst und gefüllt mit Dingen, die mal nichts mit der Arbeit zu tun haben. Wenn sie nach zwei Stunden immer noch nicht fertig sind, machen sie eine zwanzigminütige Pause, etwa in Form eines kleinen Spaziergangs. Diese Methode (Wechsel von Arbeiten und Pausen im 25-5-25-5-25-5-25-5-20-Minuten-Format) heißt übrigens *Pomodoro-Methode*.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Mache dir bewusst: Das Leben setzt sich zusammen „aus Phasen der Anstrengung und Entspannung“ (Koglin & Kommerell, 2022, S. 228).
2. Die Empfehlung der Pausenforschung lautet: 5 Minuten Pause pro Stunde bzw. 10 Minuten Pause alle 2 Stunden. Oder probiere die noch pausenreichere Pomodoro-Technik aus (siehe obiges Beispiel).
3. Lass ein wenig Feierlichkeit in deine Pause einkehren. Frage dich, was du brauchst, vermeide den Blick aufs Handy und mache stattdessen eine Atem- oder Meditationsübung, schlendere um den Block – oder tue einfach nichts! Auch das hat seine Berechtigung.

	Ca. 25 Min.	 2+		Arbeitsblatt mit Leitfragen, ruhiger Ort
---	-------------	--	---	--

## Gewaltfreie Kommunikation

Wertschätzende Kommunikationsmethode, um Konflikte zu lösen, die Gefühle und Bedürfnisse anderer anzuerkennen und zwischenmenschliche Beziehungen zu verbessern

### Auf einen Blick

- Vom Psychologen Marshall B. Rosenberg in den 1960er- und 1970er-Jahren entwickelt und danach vielfach weiterentwickelt und eingesetzt.
- Basiert auf einer wertschätzenden Haltung gegenüber einer anderen Person.
- Geht davon aus, dass wir in unserer Kommunikation sehr viel Gewalt anwenden, verstanden als Abwertung von anderen („Es ist deine Schuld, dass ...“, „Typisch! Immer machst du es falsch!“ ...).
- Ziele: verbesserte zwischenmenschliche Beziehungen, Einfühlen ins Gegenüber (Empathie), Wertschätzung, Vermittlung bei und Klärung von Konflikten, Berücksichtigung aller Bedürfnisse.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Bei Konflikten in der Gruppe kann es oft hilfreich sein, die Beteiligten zu bitten, erst einmal kurz in sich zu gehen und ihre Wut etwas abklingen zu lassen. Egal ob du selbst beteiligt bist oder einen akuten Konflikt zwischen anderen wahrgenommen hast: Mache den Vorschlag, dass ihr euch mindestens 10 Minuten Zeit zum Runterkommen nehmt; der nächste Tag tut's auch.
2. Wichtige Regel bei der gewaltfreien Kommunikation: Den anderen tatsächlich zuhören und versuchen, ihre Sichtweise zu verstehen. Keine gegenseitigen Unterbrechungen!
3. Beide Parteien nehmen sich kurz Zeit, um für sich selbst Folgendes zu differenzieren:
  - a. **Beschreibung der konkreten Beobachtung: Was hast du wahrgenommen, das dein Wohlbefinden z. B. bei der Vorbereitung einer gemeinsamen Aktion beeinträchtigt hat?**
    - *Ich habe wahrgenommen, dass ...*
    - Ausdrücke wie „immer“, „nie“ oder „ihr alle“ vermeiden. Selten werden sie korrekt eingesetzt und außerdem weisen sie den anderen Schuld zu, was bei diesen wiederum eine Verteidigungshaltung auslöst. Besser ist zum Beispiel „Manchmal, wenn wir gemeinsam brainstormen ...“ oder „Als ich vorhin gefragt habe, wer die Schicht bei der Aktion morgen mit mir tauschen kann ...“
    - Die Beobachtung möglichst sachlich und neutral beschreiben

**b. Kommunikation des eigenen Gefühls: Wie geht es dir damit?**

- „Ich fühle mich ...“
- Dabei echte Gefühle nicht mit Pseudogefühlen verwechseln, die eigentlich versteckte Vorwürfe sind:
  - » Pseudogefühle: „ich fühle mich provoziert/ausgenutzt/übergangen ...“
  - » Echte Gefühle: „ich fühle mich traurig/erschöpft/ängstlich/unsicher...“
- Auch wichtig: bei Ich-Botschaften bleiben (z. B. „Ich fühle mich traurig“ statt „Du machst mich traurig“)

**c. Kommunikation des eigenen Bedürfnisses: Welche Bedürfnisse stehen hinter dem Gefühl, die nicht erfüllt werden?**

- „Ich bräuchte in dieser Situation ...“
- Voraussetzung: sich erst einmal selbst bewusst machen, was die eigenen Bedürfnisse sind, die verletzt worden sind
- Beispiele für Bedürfnisse: Verständnis, Respekt, Zugehörigkeit, Autonomie

**d. Vorbringen einer konkreten Bitte an das Gegenüber: Was soll es in Zukunft anders machen?**

- „Ich wünsche mir von dir ...“ oder „Ich möchte dich darum bitten ...“
- Wichtig: tatsächlich einen Wunsch oder eine Bitte formulieren, die das Gegenüber auch ablehnen kann. Dabei hilft eine abschließende Frage wie: „Ist das für dich in Ordnung?“  
Beispiel: „Ich wünsche mir, dass du dir auch meine Ideen für die Aktion nächste Woche anhörst und auch die Meinungen der anderen akzeptierst. Kannst du dir das vorstellen?“

4. Die Moderation entscheidet, wer zu sprechen beginnt. Gibt es keine, einigt euch untereinander. Dann darf die erste Person ausreden, bevor die andere entweder direkt auf die Bitte reagiert oder erst ihre Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche teilt und sich dann zur Bitte der ersten Person äußert.

Rosenberg, M. B. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*. Junfermann.

soft-skills (o.D.). „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Rosenberg – ein Konzept für eine effektivere Kommunikation, mit weniger Konflikten bzw. Konflikteskalationen. <https://www.soft-skills.com/gewaltfreie-kommunikation/> [zuletzt abgerufen am 7.12.2022]

Schönberger, B. (2010). Gewaltfreie Kommunikation: der Schlüssel für eine effektive Konfliktlösung? *Psychologie Heute*, 37(1), 38–42.

## Gewaltfreie Kommunikation: Arbeitsblatt

Leitfragen für ein gewaltfreies Gespräch:

**1. Beschreibung der konkreten Beobachtung: Was hast du wahrgenommen, was hast du beobachtet, das dein Wohlbefinden beeinträchtigt hat?**

- Hier Ausdrücke wie „immer“, „nie“ oder „ihr alle“ vermeiden. Besser ist „manchmal“ oder „Als ich vorhin gefragt habe ...“
- Beobachtung möglichst neutral beschreiben

Ich habe wahrgenommen, dass .....

.....

.....

**2. Kommunikation des eigenen Gefühls: Wie geht es dir damit?**

- Dabei echte Gefühle nicht mit Pseudogefühlen verwechseln, die eigentlich versteckte Vorwürfe sind:
  - Pseudogefühle: „Ich fühle mich provoziert/ausgenutzt/übergangen...“
  - Echte Gefühle: „Ich fühle mich traurig/erschöpft/ängstlich/unsicher...“
- Wichtig auch: bei Ich-Botschaften bleiben (z. B. „Ich fühle mich traurig“ statt „Du machst mich traurig“)

Ich fühle mich .....

.....

.....

**3. Kommunikation des eigenen Bedürfnisses: Welche Bedürfnisse stehen hinter dem Gefühl, die nicht erfüllt werden?**

- Alles andere als trivial: sich erst einmal bewusst werden, was eigentlich die eigenen Bedürfnisse sind, die verletzt worden sind
- Beispiele für Bedürfnisse: Verständnis, Respekt, Zugehörigkeit, Autonomie

Ich bräuchte in dieser Situation .....

.....

.....

**4. Vorbringen einer konkreten Bitte ans Gegenüber: Was sollte dein Gegenüber in Zukunft anders machen?**

- Wichtig: tatsächlich eine Bitte formulieren, die das Gegenüber auch ablehnen kann. Es hilft daher, die Bitte zu beenden mit „Ist das für dich in Ordnung?“ oder „Kannst du dir das vorstellen?“

Ich wünsche mir von dir / Ich möchte dich darum bitten, dass .....

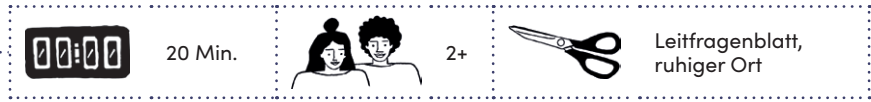
.....

.....

.....



## Feedback



Methode zum richtigen Geben und Annehmen von Rückmeldungen, um sich selbst und das Projekt möglichst frustrationsfrei und mit positiven Emotionen voranzubringen

### Auf einen Blick

- Beim Feedback gibt es Regeln für die Person, die das Feedback gibt (Sender\*in), und für die Person, die das Feedback empfängt (Empfänger\*in).
- Feedback umfasst nicht nur konstruktive Kritik an noch verbesserungsbedürftigen Verhaltensweisen, sondern auch Wertschätzung für positiv wahrgenommenes Verhalten.
- Ziele von Feedback: Ermöglichen einer guten, längerfristigen Zusammenarbeit, Vermeidung von Frustration, persönliche Weiterentwicklung, Erfolg im Projekt, Förderung positiver Emotionen im Team.

### Beispiel

Ellas dreiköpfige Aktionsgruppe trifft sich einmal in der Woche. Beim letzten Treffen im Monat nehmen sie sich immer eine Viertelstunde für Feedback Zeit.

Letztens ist Ella zwischendurch etwas aufgefallen, das ein Mitstreiter richtig toll gemacht hat. Das hat sie ihm direkt rückgemeldet.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Nehmt euch als Team regelmäßig Zeit für Feedback, zum Beispiel zeitlich definiert einmal im Monat oder nach wichtigen Meilensteinen im Projekt, z. B. nach dem Start der Werbephase oder der Umsetzung eurer Aktion.
2. Bereitet das Feedback vor, macht euch Gedanken zu euch selbst und den anderen.
3. Startet zum Beispiel damit, dass jede\*r eine Selbsteinschätzung gibt (wie habe ich mich gefühlt bei meinen Aufgaben, was möchte ich beibehalten, wo möchte ich mich verändern?) und dann Feedback von den anderen bekommt.

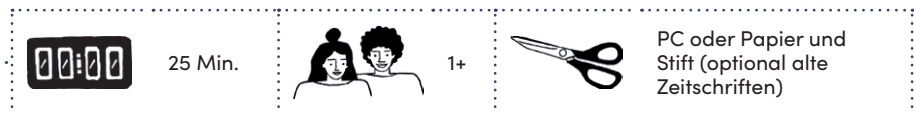
#### 4. Regeln für Feedbackgebende

- Sandwichregel: Starten und enden mit positivem Feedback, d. h. mit dem Verhalten, das Empfänger\*in beibehalten soll
- Nur veränderbare Verhaltensweisen ansprechen: „Du blinzelst so oft, das irritiert mich“ ist eine persönliche Unzulänglichkeit, die schlecht verändert werden kann.
- Feedback-Aufbau nach den Regeln der →**Gewaltfreien Kommunikation** (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte; ab Seite 71a) oder, ganz ähnlich, als WWW-Feedback
  - » **Wahrnehmung:** Ich habe wahrgenommen ...
  - » **Wirkung:** Das wirkt auf mich, als ob ...
  - » **Wunsch:** Ich würde mir wünschen, dass ...
- Immer an konkreten Beispielen und Situationen festmachen

#### 5. Regeln für Feedbackempfangende

- →**Aktives Zuhören** (Verständnisfragen/Zusammenfassungen sind erlaubt; ab Seite 54a)
- **Ganz wichtig: keine Verteidigungshaltung, kein Rechtfertigen, kein Ausdiskutieren – Feedback einfach annehmen als die Wahrnehmung des Gegenübers**
- Sich bedanken: Die Bemühung der Feedbackgebenden sollte wertgeschätzt werden

#### 6. Insbesondere positives Feedback darf auch zwischendurch spontan gegeben werden.



## Persona-Methode

Methode zur Beschreibung der Zielgruppen, um diese greifbarer zu machen und maßgeschneidert anzusprechen

### Auf einen Blick

- Eine fiktive Person, welche die Zielgruppe repräsentieren soll, wird möglichst konkret beschrieben, u. a. anhand von Bildungsstand, Interessen, Beruf, Wohnort, Beziehungsstand und Gefühlswelt.
- Diese Beschreibung kann auf Forschungsergebnissen, Beobachtungen, Befragungen oder einfach einem persönlichen Einblick in die Zielgruppe basieren.
- Die Person bekommt einen Namen und ein Foto.
- Wenn die Zielgruppe eher heterogen ist, können auch mehrere Personas generiert werden – aber je weniger, desto besser, um eine einheitliche Ansprache zu ermöglichen.
- Auf dieser Basis können Maßnahmen abgeleitet bzw. auf ihre Eignung geprüft werden.

### Beispiel

Mit einer Schokoladenverköstigung auf dem Campus will die Weltladengruppe aus Stuttgart hauptsächlich Studierende ansprechen. Dafür entwickelt sie mehrere Personas. Zum Beispiel Tim (23): Er studiert Maschinenbau und kommt aus einem nicht akademischen Haushalt, seine Geschwister studieren auch technische Studiengänge, Klimaschutz und Menschenrechte sind bislang nicht sein Metier, Schokolade schmeckt ihm, Produkte aus fairem Handel klingen gut, sind ihm aber zu teuer; Hobbys: Tennisspielen, Clubben ... Bei der anschließenden Detailplanung der Aktion schlägt Katharina eine öffentliche Selbstverpflichtung vor, nur noch faire Schokolade zu kaufen. Valentino wendet ein: „Denkt ihr, dass Tim dafür offen wäre? Sollten wir nicht besser erst mal ...?“

## Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Einigt euch, welche Zielgruppe angesprochen werden soll, beispielsweise Studierende auf Campus X, Menschen in der Heidelberger Innenstadt, Geflüchtete in der Gemeinschaftsunterkunft im Stadtteil X ...
2. Entwerft eure Persona. Eine Person sammelt die Ideen und schreibt sie auf (digital oder analog), wenn alle einverstanden sind. Dabei hilft das Beantworten dieser Fragen (und weiterer, die euch einfallen):
  - Wie heißt die Person?
  - Wie alt ist sie?
  - Welche Ausbildung oder Arbeit macht sie?
  - Wie ist ihre finanzielle Situation?
  - Was machen ihre Eltern?
  - Wie verbringt sie ihre Freizeit?
  - Welche Themen kommen im Freund\*innen-Kreis auf?
  - Welche Hoffnungen hat sie?
  - Worüber denkt sie viel nach?
  - Was weiß sie schon über das Thema eurer Aktion?

Beantwortet optional diese spezifischeren, aktionsbezogenen Fragen (Hamann et al., 2016):

- Was weiß die Person schon über das Thema globale Gerechtigkeit? Welches Wissen bringt sie mit? (Problembewusstsein)
  - Fühlt sie sich für die globalen Gerechtigkeitsprobleme verantwortlich? (Verantwortungsgefühl)
  - Ist sie überzeugt, dass sie mit ihrem Verhalten etwas bewirken kann? (Selbstwirksamkeit)
  - Kennt sie ihre konkreten Handlungsalternativen? Das heißt: Weiß sie, wie sie das Problem in ihrem Alltag angehen kann? (Handlungswissen)
  - Wie bewusst verhalten sich ihre Freund\*innen und ihr soziales Umfeld bereits in Bezug auf euer Aktionsthema? (soziale Normen)
3. Zum Schluss könnt ihr noch ein Foto (z. B. mittels KI erstellt) hinzufügen oder sogar eine Collage erstellen, um die Person noch plastischer zu machen.



variabel



1+

Stift und Papier zur  
Ideendokumentation

## Wissensvermittlung

Auf (umwelt-)psychologischen Erkenntnissen beruhende Tipps, um der Zielgruppe erfolgreich Problem- und Handlungswissen zu vermitteln

### Auf einen Blick

- Problemwissen bezieht sich darauf, welche negativen globalen und lokalen Konsequenzen das eigene Verhalten hat. Es beantwortet die Frage, warum ich mich global gerecht und umweltschonend verhalten sollte.
- Handlungswissen bezieht sich darauf, wie das eigene Verhalten verändert werden kann, um mehr globale Gerechtigkeit zu schaffen. Es beantwortet die Frage, wie ich mich global gerecht und umweltschonend verhalten und dies in meinen Alltag einbauen kann.
- Wichtig dabei: Wissensvermittlung ist ein wichtiger erster Schritt, die unverzichtbare Grundlage. Aber Wissen allein reicht für eine Verhaltensänderung meist nicht aus. Damit wir wirklich aktiv werden, braucht es noch mehr, zum Beispiel Aktionen, bei denen wir mithelfen können, positive Erfahrungen, öffentliche Selbstverpflichtungen und Freund\*innen, die uns von Handlungsalternativen erzählen.

Tipps zur Vermittlung von Problemwissen mit Beispielen (teils adaptiert, teils wörtlich übernommen aus Hamann et al., 2016, S. 26 f.)

#### 1. Aufmerksamkeit bei der Zielgruppe generieren

- Getränke bei einem Workshop anbieten
- Frage stellen, die zum Denken anregt und an Erfahrungswelt der Teilnehmenden andockt
- Aufmerksamkeit erregendes Plakat mit klarer, kurzer Botschaft aufhängen

#### 2. Persönliche Betroffenheit der Zielgruppe verdeutlichen

- Aktion in Heidelberg zu Fast Fashion: darstellen, wie groß ein Altkleiderberg wäre, der aus allen in einem Jahr in der Stadt entsorgten Kleidern besteht

#### 3. Bildlich arbeiten

- Aktion in Heidelberg zu Fast Fashion: Weg eines Schuhs inklusive aller Materialien und Produktionsschritte auf Weltkarte veranschaulichen
- Mit Fotos, Sketchnotes, Grafiken u. Ä. arbeiten statt mit Text

#### 4. Korrekte Fakten liefern

- Informationen für eine Aktion nicht einfach blind aus einem Film, Buch oder Flyer übernehmen, sondern anhand weiterer Quellen überprüfen

#### 5. Fehlinformationen widerlegen

- Korrekte Fakten klar formulieren, Fehlinformationen deutlich als solche kenntlich machen (z. B. mit „Achtung, inkorrekt!“), Alternativerklärung liefern, mit der ihr euch wieder auf die falsche Information bezieht und diese so widerlegt
- Ausführlicher und anschaulicher beschrieben von Lewandowsky et al. (2020): <https://sks.to/db2020>

## Tipps zur Vermittlung von Handlungswissen mit Beispielen (teils adaptiert, teils wörtlich übernommen aus Hamann et al., 2016, S. 37 f.)

### 1. Relevanz für die Zielgruppe und Bezug zum Lebensalltag

- Klarmachen, dass Secondhandläden direkt in die nächste Tour durch die Stadt eingebaut werden können

### 2. Positiv- und Negativbeispiele nennen

- Verdeutlichen, wie ein achtloser Kleiderkonsum aussieht und wie ein global bewusster: „Pia kauft sich jede Woche etwas Neues, und wenn etwas im Angebot ist, achtet sie noch weniger drauf, ob sie es braucht. Hannah dagegen stellt sich immer die Frage: Wie oft werde ich das tatsächlich anziehen? Passt es mir richtig gut? Womit kann ich das kombinieren? Wie traurig wäre ich, wenn ich es nicht kaufen würde?“

### 3. Keep it simple

- Wenn kein umfassendes Kompetenztraining angeboten wird, möglichst einfache alternative Verhaltensweisen mit auf den Weg geben.
- Bald mal Kleidung mit deinen Freund\*innen tauschen, anstatt nur noch faire Mode zu kaufen und Fast Fashion komplett zu vermeiden

### 4. Zielgruppe abholen

- Nicht bei Null anfangen, sondern auf Vorwissen aufbauen (z. B. bei Ehrenamtlichen einer Menschenrechtsorganisation)
- Beispielsweise bei Workshops zuerst abfragen, was die Teilnehmenden schon über das Thema wissen, und dann Bekanntes weglassen und auf Neues besonders genau eingehen

### 5. Gelerntes direkt umsetzen lassen

- Nach einer Veranstaltung über die Modeindustrie direkt zu einer Kleidertauschparty einladen



## Engagement-Geschichten – Inhaltsverzeichnis

### Aktionen und Bildungsmaterialien

- |  |            |
|--|------------|
| – Flohmarktstadt .....                   | <b>84a</b> |
| – Nachhaltiger Stadtplan .....           | <b>86a</b> |
| – Trinkwasserfest .....                  | <b>88a</b> |
| – Fortbildung zum Thema Schokolade ..... | <b>90a</b> |
| – Verschenkeschrank .....                | <b>92a</b> |

### Lebensstiländerungen

- |                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| – Lang lebe die Langlebigkeit .....   | <b>94a</b> |
| – Nachhaltiger Modekonsum .....       | <b>95a</b> |
| – Meinen Handabdruck vergrößern ..... | <b>96a</b> |



## Engagementgeschichten aus *Challenge Accepted*

Hier präsentieren wir einige Beispiele von Challenges aus unseren Kursen *Challenge Accepted* in Stuttgart und Heidelberg. Diese Engagementgeschichten sind nicht als Best Practices zu verstehen, die Schritt für Schritt kopiert werden sollen – vielmehr dienen sie der Inspiration und sollen dir Mut machen, auch selbst ins Handeln zu kommen.



### Flohmarktstadt

#### Die Challenge

„Wir werden bis Ende Juni einen Running-Flohmarkt in Heidelberg durchführen und dabei mindestens 50 Personen für einen kritischen Konsum sensibilisieren.“

#### Das Ergebnis

Die Aktionsgruppe verwandelte die Heidelberger Altstadt am 17. Juni 2023 von 14:00 bis 18:00 Uhr in eine Flohmarktstadt. Menschen aus 12 Wohnungen bauten vor ihrer Haustür, in ihrem Flur oder im Hinterhof Flohmarktstände auf, die von etwa 250 Menschen besucht wurden. So half die Aktionsgruppe dabei, gebrauchten Gegenständen ein zweites Leben zu schenken und machte nebenbei auf die Auswirkungen des eigenen Konsumverhaltens aufmerksam. In Gesprächen und auf einem Stadtplan sensibilisierte sie für die globalen Auswirkungen von Fast Fashion auf Mensch und Umwelt (zum Beispiel zerstörte Ökosysteme und missachtete Menschenrechte) und informierte über die Agenda 2030. Die Flohmarktstadt 2024 ist bereits in Planung.



### Schritt für Schritt

1. Zweiwöchentliche Gruppentreffen
2. Erfahrungsaustausch mit Organisator\*innen ähnlicher Aktionen
3. Design und Produktion von 500 Flyern, 40 Postern und 80 Infoblättern
4. Bewerben der Aktion, u. a. in Cafés und Läden des Stadtteils, auf einem Infostand auf der Fashion Revolution Week und online in sozialen Medien und Veranstaltungskalendern
5. Erstellen einer Projekt-E-Mail-Adresse und Verwaltung der Anmeldungen
6. Erstellen und Veröffentlichen eines Stadtplans mit Adressen der teilnehmenden Wohnungen/WGs
7. Infostand am Veranstaltungstag inklusive vorheriger Anmeldung beim Gewerbeamt
8. Einholen von 20 Rückmeldungen via Feedbackbögen

### Herausforderungen und Learnings

- **Bewerbung:** Ein eigener Social-Media-Kanal (oder eine Webseite) lohnt sich, um nicht von der Gunst anderer Organisationen abhängig zu sein. Gleichzeitig ist Unterstützung bei der Bewerbung sehr wertvoll!
- **Wetterereignisse:** Möglichst auf unerwartetes Wetter (extreme Hitze oder Regen) vorbereitet sein.

### Genutzte Tools





## Nachhaltiger Stadtplan

### Die Challenge

„Bis Ende des Jahres Ausarbeitung eines nachhaltigen Stadtplans für Esslingen als wandelbarer Stadtplan, der aktualisiert und weiterentwickelt werden kann.“

### Das Ergebnis

Die Aktionsgruppe erstellte einen nachhaltigen Stadtplan, die „Wandelkarte“ der Esslinger Innenstadt. Darin enthalten sind nachhaltige, faire und lokale Alternativen, unterteilt in die vier Rubriken *Lebensmittel*, *Gastronomie*, *Kleidung* und *Reparieren, Teilen, Leihen*. Der Stadtplan bietet zusätzlich Informationen zu den SDGs, stellt zu jedem der vier Rubriken einen globalen Bezug her und zeigt auf, welche Auswirkungen das eigene Konsumverhalten vor Ort auf Gerechtigkeit weltweit hat. Beispielsweise werden durch den Kauf fair gehandelter Lebensmittel gerechtere Löhne und menschenwürdige Arbeitsbedingungen in Ländern des Globalen Südens gefördert. Es wurden 1.000 Pläne gedruckt und im Stadtgebiet verteilt.

## Schritt für Schritt

1. Zusammenlegen zweier Challenges: Kooperation mit anderer Teilnehmerin, deren Challenge zur Stadtplanentwicklung passte; Versuch, mit einem Aufruf in einem lokalen Newsletter weitere Menschen für das Projekt zu gewinnen
2. Etablieren einer Kommunikationsbasis in der Aktionsgruppe (Instant-Messenger-App und digitales Whiteboard)
3. Nachhaltiger Stadtplan von Mainz als Vorbild, Einkaufsführer „Mein Esslingen“ von Greenpeace als Inspiration
4. Unterstützung durch die Gruppe Wandelstadt Esslingen
5. Einigung auf Rubriken: *Lebensmittel, Gastronomie, Kleidung und Reparieren, Teilen, Leihen*
6. Definition der Kriterien für den Einschluss eines Standortes; im Falle der Rubrik Kleidung: Geschäfte, die faire Marken anbieten (ausgeschlossen rein unternehmenseigene Siegel)
7. Entwickeln von Fragebögen für die Rubriken Lebensmittel, Gastronomie und Kleidung
8. Ablaufen von sehr vielen Läden im Innenstadtbereich, um die Fragebögen gemeinsam mit dem Personal auszufüllen
9. Auswahl der Orte, die in den Stadtplan aufgenommen werden
10. Texten und Designen des Stadtplanes in Zusammenarbeit mit einer Grafikerin
11. Umweltfreundlicher Druck und Verteilung der Stadtpläne im Stadtgebiet, u. a. an den aufgenommenen Standorten

## Herausforderungen und Learnings

- **Zeitliche Ressourcen:** Das Recherchieren sowie Ein- und Ausschließen von Standorten nimmt unerwartet viel Zeit in Anspruch – am besten von Anfang an einen größeren Zeithorizont wählen.
- **Personelle Ressourcen:** In aufwendigere Projekte wie diese Stadtplanentwicklung sollten mehr Personen einbezogen werden, drei Leute sind definitiv zu wenig!
- **Commitment:** Ein Commitment-Test am Anfang kann dabei helfen, herauszufinden, ob alle Mitglieder der Aktionsgruppe sich ähnlich stark verpflichtet fühlen, konsistent mitzuarbeiten.

## Genutzte Tools





## Trinkwasserfest

### Die Challenge

„Ein Brunnenfest zur Sensibilisierung möglichst vieler Bürger\*innen zu SDG 6 veranstalten; dabei Festlegung auf *einen Ort* mit verschiedenen Informations- und Aktionsangeboten; inklusive Einholung von externer Expertise und Nutzung von Terminen schon bestehender Veranstaltungen.“

### Das Ergebnis

Das im Rahmen des Kurses gegründete Aktionsbündnis Trinkwasser veranstaltete am 26. Juni 2023 von 12:00 bis 18:00 Uhr ein Brunnenfest, angedockt an das EFFEKTE-Wissenschaftsfestival in Karlsruhe. Die sechs Aktiven wollten möglichst viele Menschen für das Thema Trinkwasser sensibilisieren – eine lebenswichtige, begrenzte und für viele Menschen, insbesondere in Ländern des Globalen Südens, nicht ausreichend zugängliche Ressource. Darüber hinaus wollten sie ein größeres Bewusstsein für den Umgang mit Wasser auf lokaler und globaler Ebene schaffen. Begleitet unter anderem von der Zeitung Badische Neueste Nachrichten und einem professionellen Fotografen bespielten die Engagierten einen Aktionsstand mit (interaktiven) Bildungsmaterialien zum Thema (virtuelles) Wasser. Ein Glücksradquiz, dessen Fragen das Thema Wasser aus globaler Perspektive beleuchteten und Probleme wie Wasserknappheit, Zugang zur Trinkwasserversorgung und Wasserstress adressierten, regte Gespräche mit den Besucher\*innen an. Neben einer Wasserblindverköstigung (Flaschenwasser vs. Karlsruher Brunnenwasser) bot das Aktionsbündnis auch eine Trinkbrunnentour mit Quizfragen an, die zu besonderen Karlsruher Brunnen führte und dort Themen rund ums Wasser aufgriff. Als besonderes Gimmick wurde ein Gericht auf einem Solarkocher allein mit Sonnenenergie zubereitet. Das Aktionsbündnis kooperierte mit diversen Akteur\*innen, beispielsweise mit GLOW Karlsruhe und den Stadtwerken Karlsruhe.

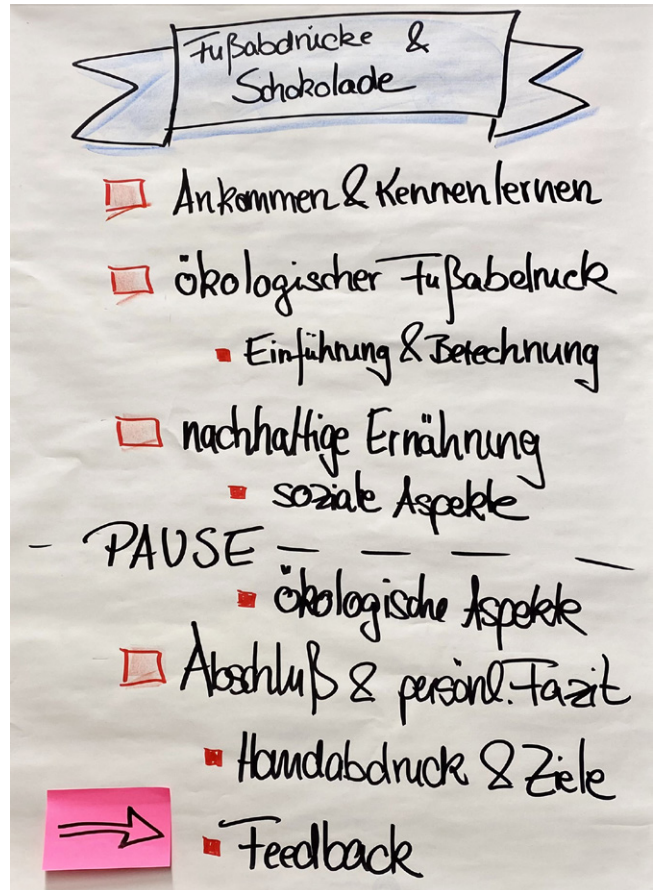
## Schritt für Schritt

1. Regelmäßige Treffen der Aktionsgruppe und Gründung des Aktionsbündnisses Trinkwasser
2. Konzeptionieren des Events und Festlegen von Rahmen und Standort
3. Ansprache möglicher Kooperationspartner\*innen
4. Planen der Einzelaktivitäten, unter anderem Gewinnen von Expert\*innen für die Brunnenführungen und Organisieren von Bildungsmaterial und eines Lastenrads zum Brunnenwassertransport
5. Einarbeiten ins Thema virtuelles Wasser und dessen Bezug zu Ländern des Globalen Südens
6. Erstellen, Produzieren und Verteilen von Flyern und Plakaten
7. Bewerben des Events über Social Media (Instagram-Beiträge, die wiederum von verschiedenen Kooperationspartner\*innen geteilt wurden)
8. Durchführen des Events inklusive Einholen von Feedback

## Herausforderungen und Learnings

- **Zeitliche Ressourcen:** Trotz hoher Motivation im Team waren die zeitlichen Ressourcen der einzelnen Mitglieder begrenzt und unterschiedlich hoch. Viele Aktivitäten kosteten mehr Zeit als gedacht, beispielsweise die organisatorische und logistische Planung, das Erstellen von Flyern und Plakaten (inklusive Korrekturschleifen) und die Kommunikation mit diversen Kommunikationspartner\*innen.
- **Regelmäßige Treffen:** Regelmäßige und kontinuierliche Gruppentreffen waren wichtig.
- **Sich aufeinander einstellen:** Alle Gruppenmitglieder mussten lernen, für unterschiedliche Arbeitsweisen der anderen offen zu sein und gut miteinander zu kommunizieren.
- **Festival als Partner:** Da der Aktionsstand Teil eines Festivals war, konnte die Gruppe die Festivalinfrastruktur teilweise mitnutzen, sparte sich Absprachen mit Behörden und profitierte von vielen interessierten Festivalbesucher\*innen.





## Fortbildung zum Thema Schokolade

### Die Challenge

„Ich habe das Ziel, meine Kolleg\*innen zu mehr Nachhaltigkeit zu ermutigen, und möchte hierfür im Dezember eine Fortbildung zu Nachhaltigkeit im Lebensalltag anbieten, mit konkreteren Infos am Beispiel Schokolade (und einer Schokoladenverkostung). Dadurch möchte ich mindestens 10, vielleicht sogar bisher uninteressierte, Personen erreichen. Neben der Teilnehmendenzahl messe ich den Erfolg, indem ich Feedback einhole.“

## Das Ergebnis

Die Kursteilnehmerin bot im Dezember 2022 zusammen mit einer Kollegin eine Fortbildung „Fußabdrücke und Schokolade“ für andere Kolleg\*innen an. Sie berechnete mit den 15 Fortbildungsteilnehmenden den eigenen ökologischen Fußabdruck und sensibilisierte sie für soziale und ökologische Aspekte von Ernährung. Die Teilnehmenden erarbeiteten eigene nachhaltige Handlungsoptionen und durften faire Schokolade probieren. Ein besonderes Augenmerk lag auf der Bedeutung des fairen Handels für den Globalen Süden und darauf, durch alltägliches Konsumverhalten einen positiven Beitrag zu globaler Nachhaltigkeit zu leisten. Als weitere Aktion veranstaltete die Kursteilnehmerin im April 2023 gemeinsam mit ihrem Team einen Kleidertausch inklusive Ausstellung und Quiz des Globalen Klassenzimmers. Zwei Besucherinnen des Kleidertauschs planen, die Organisation des nächsten Kleidertauschtermins zu übernehmen – Verstetigung erfolgt.



## Schritt für Schritt

1. Eigenständige Ideenentwicklung und Planung
2. Mitstreiter\*innen im Team und Netzwerk gewinnen
3. Gemeinsame Umsetzung mit viel Spaß!

## Herausforderungen und Learnings

- **Längerfristige Begleitung:** Um andere zum nachhaltigen Handeln zu motivieren, ist eine längerfristige Unterstützung besonders effektiv.
- **Commitment:** Öffentliches Commitment ist für eine kontinuierliche Umsetzung wichtig.

## Genutzte Tools

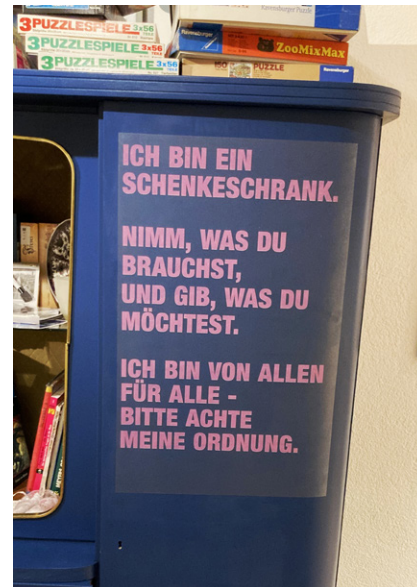
Prototyping

Kanban-  
Board

Geteilte  
Führung

Wissens-  
vermittlung





## Verschenkeschrank

### Die Challenge

„Ich möchte von Mai bis September einen öffentlichen Teilschrank für Kleidung, Haushaltsgegenstände und Bücher aufbauen und betreuen, um dem Konzept der Schenkökonomie in meinem Viertel eine Plattform zu bieten. Mindestens drei verschenkte und ein geschenkter Gegenstand sollen sich pro Woche bewegen. Bei Bedarf räume ich alle zwei Tage auf.“

### Das Ergebnis

Die Kursteilnehmerin etablierte einen öffentlichen Teilschrank (ähnlich einem Tauschregal) im Quartiersbüro der Pforzheimer Nordstadt, einem sehr interkulturellen Viertel, das von großen Wohlstandsunterschieden geprägt ist. Über den Verschenkeschrank wechseln Kleidung, Haushaltsgegenstände und Bücher ihre Besitzer\*innen. Die Teilnehmerin betreut den Schrank im Rahmen eines Verschenkecafés. Der Schrank soll jedoch auch darüber hinaus zugänglich werden. Viele Menschen reduzieren auf diese Weise ihren Ressourcen-Fußabdruck und haben die Möglichkeit, achtsamer zu konsumieren. Durch am Schrank angebrachte Informationen werden sie außerdem über die globalen Folgen des menschengemachten Klimawandels und den Anteil unseres Konsums daran informiert und dazu aufgefordert, sich auch im eigenen Stadtteil für einen nachhaltigen Wandel im Sinne der Agenda 2030 einzusetzen. Im Rahmen des Projekts entstanden eine Kooperation mit dem Repaircafé Pforzheim und Kontakte zur Sozialraumkonferenz.

## Schritt für Schritt

1. Anfrage bei der Stadt, den Schrank auf offener Straße aufzustellen (keine Genehmigung erhalten)
2. Andocken des Projekts an das Quartiersmanagement in Pforzheim
3. Wahl eines passenden Quartiers
4. Auseinandersetzen mit den Inhalten der SDGs, mit deren Vermittlung an die Zielgruppe und mit der inhaltlichen Botschaft des Verschenkeschranks
5. Gestalten und Drucken eines Flyers über das Quartiersbüro
6. Organisieren und Instandsetzen des Schranks
7. Einrichten eines E-Mail-Postfachs für Verschenkanfragen
8. Entwicklung eines neuen Formats: das „Verschenkecafé“, geöffnet mittwochs von 14:00 bis 16:00 Uhr im Quartiersbüro
9. Erstellen und Durchführen einer repräsentativen Umfrage der Nordstädter\*innen beim Kulturfest, um Interesse und Willen festzustellen
10. Einarbeiten der Mitarbeiter\*innen des Quartiersbüros, sodass der Schrank auch über die Öffnungszeiten des Cafés hinaus genutzt werden kann
11. Gestalten und Druckenlassen von Plakaten zu den SDGs und kritischem Konsum, die am Schrank angebracht werden

## Herausforderungen und Learnings

- **Längerfristige Begleitung:** Um andere zum nachhaltigen Handeln zu motivieren, ist eine längerfristige Unterstützung besonders effektiv.
- **Commitment:** Öffentliches Commitment ist für eine kontinuierliche Umsetzung wichtig.

## Genutzte Tools



Personamethode

Pausen machen

Wissensvermittlung

## Lang lebe die Langlebigkeit



### Die Challenge

„Zeit zur Pflege und Instandhaltung sowie zur Umsetzung neuer, nachhaltiger Lösungen soll Teil meines Alltags werden. Mein Ziel: eine Stunde pro Woche für Kleinigkeiten, einmal im Monat ein größeres Projekt.“

### Das Ergebnis

Die Teilnehmerin hat es geschafft, mitten in ihrem Alltagschaos eine Stunde pro Woche ihre Kleidung und andere Gegenstände zu pflegen und zu reparieren. Einmal pro Monat ein größeres Projekt umzusetzen, war ihr jedoch nicht möglich. Die Lösung lautete, das Projekt in kleinere, wöchentlich zu erledigende Einheiten zu unterteilen. Auf diese Weise konnte sie Neukäufe vermeiden und so ihren auf Ausbeutung des Globalen Südens basierenden (Fast-Fashion-)Konsum reduzieren sowie Ressourcen weltweit schonen. Außerdem setzte sie sich mit Lieferketten und Arbeitsbedingungen in den Ländern, in denen ihre Kleidung hergestellt wird, auseinander.

### Herausforderungen und Learnings

- **Flexibilität:** Planung ist gut, aber Planung und Flexibilität ist besser!
- **Buddy:** Zielformulierung und Buddy bilden ein Traumpaar!
- **Mut zur Imperfektion:** Besser etwas gut genug umsetzen, als etwas Perfektes wollen, das nie erreicht wird.

### Genutzte Tools

Feedback  
durch  
Buddy

Step back

Es ist also tatsächlich eine  
Gewohnheit geworden  
und hat mir bereits einige  
unnötige Neukäufe  
erspart! :-)

## Nachhaltiger Modekonsum

### Die Challenge

„DIY-Kleidung, um Fast Fashion zu vermeiden.“

### Das Ergebnis

Die Teilnehmerin hat mit dem Onlineshopping aufgehört, ihren Kleiderschrank mit Secondhand-Stücken ergänzt und – was DIY und somit ihre ursprüngliche Challenge angeht – mit dem Häkeln angefangen. Durch vermiedene Neukäufe reduzierte sie ihre finanzielle Unterstützung für die Fast-Fashion-Industrie.

### Genutztes Tool

Engagement-  
Journal

## Meinen Handabdruck vergrößern

### Die Challenge

„Politischen Handabdruck vergrößern: 1-mal im Monat ins Welthaus zum BUND gehen, um sich informieren zu lassen, zuzuhören, passende Aktionen zu finden und mitzumachen.“

### Das Ergebnis

Die Teilnehmerin ist nun im Arbeitskreis Wasser und Geldkompass beim BUND und bringt sich dort regelmäßig ein. Außerdem gestaltet sie alternative Wohnformen mit, arbeitet in einem Garten, um mehr über die Natur zu lernen, und pflanzt zu Hause selbst Gemüse an. Das Jahr 2023 war geprägt von einem Selbstversuch des Minimalismus und der Ressourcenschonung. Der Teilnehmerin ist es gelungen, ihren Strom- und Wasserverbrauch extrem zu reduzieren. Diese Erfahrungen fließen in viele Gespräche mit jüngeren Menschen ein. Die größte Veränderung war der Verkauf ihres Motorbootes und Autos.

Da der Konsum und die Lebensverhältnisse im Globalen Norden stark zur Klimaerwärmung beitragen, war es das Anliegen und die Motivation der Teilnehmerin, ihren Ressourcen-Fußabdruck erheblich zu reduzieren. Indem sie außerdem ihren politischen Handabdruck deutlich vergrößerte, versuchte sie, ihre durch ihren Lebensstil verursachten negativen Auswirkungen auf den Globalen Süden gewissermaßen auszugleichen. Daher der Selbstversuch, die mehrfachen Initiativen und die nachhaltige Lebensstiländerung – womit sie hofft, anderen ein Beispiel zu sein.

**Hier endet die Broschüre für Engagierte.**