



# Zielkompetenzen für die Studierenden



Die Teilnehmer\*innen lernen, welche Bedeutung «Suffizienz – weniger ist mehr» für unsere Lebensweise und auch für Unternehmen hat. Zugleich erfahren Sie die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand».

«Grünes Schrumpfen» in den Industrieländern ist notwendig. Technologischer Fortschritt allein wird die notwendigen Ressourceneinsparungen und die Aufrechterhaltung der Biodiversität nicht bewirken.

## Die Teilnehmenden

- Verstehen lernen, warum wir Suffizienz-Verhalten/ Ansätze zusätzlich zu Effizienz- und Konsistenz-Ansätzen brauchen
- Praxisbeispiele kennenlernen für Suffizienz im Konsum, in der Mobilität, beim Wohnen, in der Ernährung, im Beruf, beim Geld und warum es zu einer höheren Lebensqualität führt.
- Bearbeiten der 4 E bei Suffizienz-Ansätzen «Entschleunigung», «Entflechtung», «Entrümpelung» und «Entkommerzialisierung» anhand konkreter Praxisbeispiele.
- Erfahren, wie Menschen für Suffizienz begeistert werden können (Change-Prozess) und warum es nicht als «Verzicht» einzustufen ist.
- Die Dimensionen von echtem Wohlstand unterstützen uns, Suffizienz in Unternehmen und im Alltag zu praktizieren.



# 7. Webinar: «Suffizienz – denn weniger ist mehr für ein gutes Leben – und echter Wohlstand» - 19. Mai 2026, 18.00 bis 19.15 Uhr (75 Min.)

## AGENDA

Folien

- |         |  |         |
|---------|--|---------|
| 10 Min. | Suffizienz – denn wir brauchen «grünes Schrumpfen», was durch Effizienz und Konsistenz allein nicht erreicht werden kann | 4 - 9   |
| 10 Min. | Suffizienz – es geht um das richtige Mass im Leben für alle Bereiche – auch im Konsum und in Unternehmen                 | 11 - 24 |
| 15 Min. | Die Suche nach «echtem Wohlstand» hilft uns Suffizienz besser zu praktizieren  | 26 - 38 |
| 30 Min. | <i>Gruppenaufgabe (Kleingruppen)</i>   | 40 - 41 |
| 5 Min.  | <i>Reflexion im Plenum</i>   |         |



# Warum SUFFIZIENZ (das richtige Mass - ein genügend an)?



Unser **«ausgeferte» Konsum** in den etablierten Industrieländern bedroht die Erde/Umwelt bzw. unsere Lebensvoraussetzungen und beschleunigt die **Klimaerwärmung**. Der Handlungsdruck ist gross - die Veränderungsbereitschaft hingegen gering!

Einige Fragen zum Einstieg

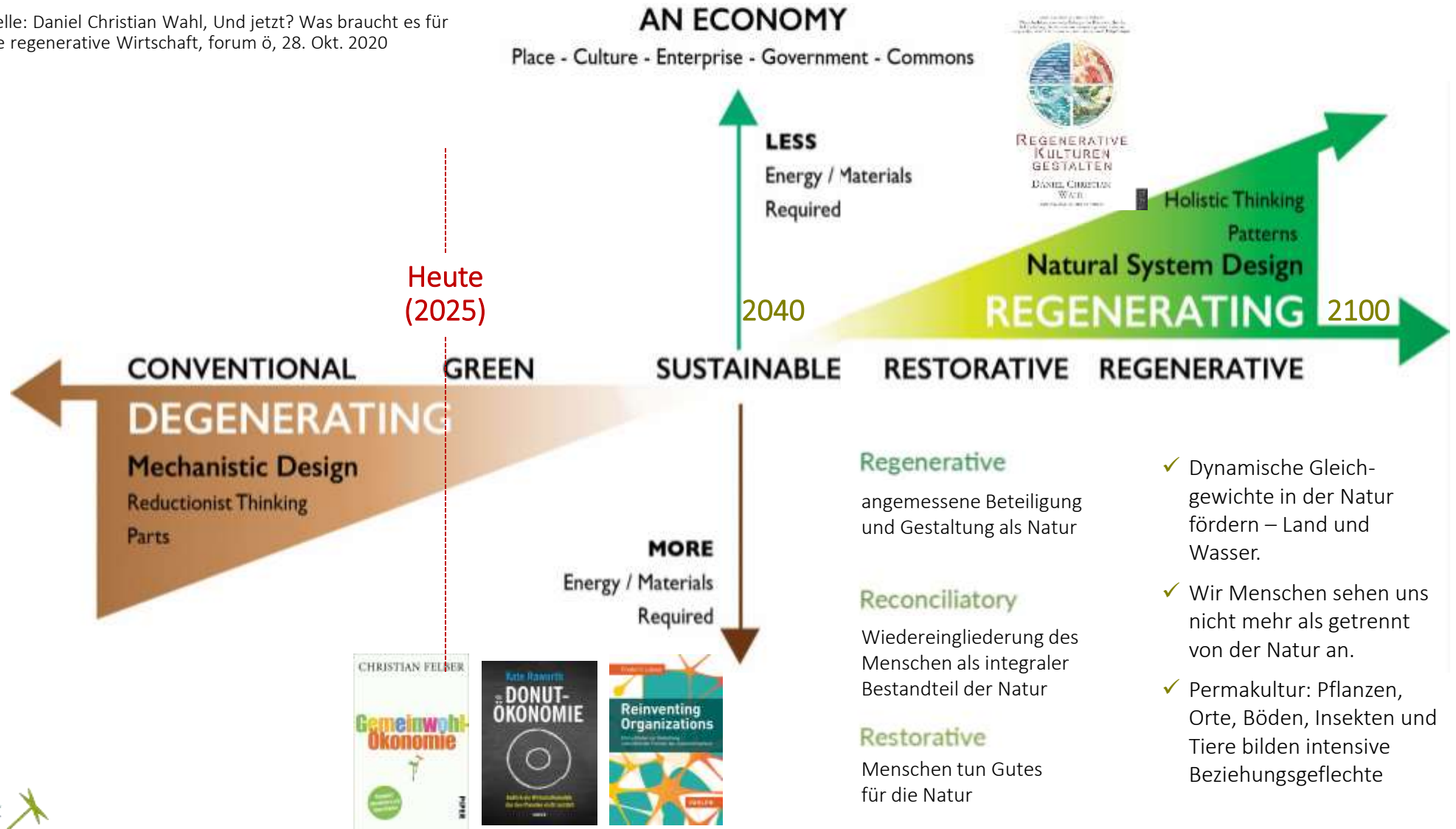
- Werden wir durch Effizienzsteigerungen und den technischen Fortschritt die **Klimaziele** von Paris wirklich erreichen?
- Was brauchen wir für ein gutes Leben? Brauchen wir immer mehr **Konsum-Wachstum** oder nimmt der Grenznutzen beim Konsum nicht schon lange ab?
- Warum überhaupt konsumieren wir so viel? **Was treibt uns?**
- Was bedeutet es für den weltweiten Konsum und unseren ökologischen Fussabdruck, wenn **weitere 3 Mrd. Menschen** zu Wohlstand kommen?
- Bedeutet «Suffizienz» wirklich **Verzicht** oder kann es nicht sogar **ein glücklicheres und erfüllteres Leben** für jeden ermöglichen?

Quelle Grafiken: [www.bund.net](http://www.bund.net)



# Ohne grünes Schrumpfen in den Industrieländern und Suffizienz-Verhalten werden wir regeneratives Wirtschaften nicht ermöglichen können.

Quelle: Daniel Christian Wahl, Und jetzt? Was braucht es für eine regenerative Wirtschaft, forum ö, 28. Okt. 2020



- ✓ Dynamische Gleichgewichte in der Natur fördern – Land und Wasser.
- ✓ Wir Menschen sehen uns nicht mehr als getrennt von der Natur an.
- ✓ Permakultur: Pflanzen, Orte, Böden, Insekten und Tiere bilden intensive Beziehungsgeflechte

# Gesellschaftliche Lösungsstrategien für ökologische Probleme

**Produktion:** Entkopplung von Produktion und Naturverbrauch / Emissions-Ausstoss

**Idee:** Wir können Wirtschaftswachstum und Umweltverbrauch absolut entkoppeln durch neue Technologien

= „Grünes Wachstum“  
„Nachhaltiges Wachstum“  
„Green New Deal“

**Konsum:** Weniger konsumieren (und damit weniger Produktion)

**Idee:** Effizienz und Konsistenz allein reichen nicht aus, wir brauchen auch weniger Konsum und andere Nutzungskonzepte

Nicht nur Verzicht – sondern Befreiung

= „Postwachstum“

Effizienz  
„besser“

Konsistenz  
„anders“

Suffizienz  
„weniger“



# Nachhaltiges Wirtschaften erfordert Verhaltensänderungen: Effizienz + Konsistenz + Suffizienz – alle drei!

## effizienz

**Besser produzieren:**  
Also das Gleiche, aber mit weniger Ressourcen und weniger CO<sub>2</sub>-Ausstoß



Energiesparlampen sind ein Beispiel für Effizienz. Genau wie Passivhäuser, A+++Kühlschränke und 3-Liter-Autos.

**Problem: „Rebound-Effekt“**  
Ressourceneinsparungen werden kompensiert, da mehr konsumiert wird (z.B. der alte Kühlschrank läuft im Keller weiter)

## konsistenz

**Anders produzieren:**  
Einen Kreislauf von Produktion und Konsum herstellen. Nichts ist Müll, alles wird wiederverwertet. Wie in der Natur.



Erneuerbare Energien sind ein Beispiel für Konsistenz. Genau wie kompostierbare T-Shirts, Maisstärketüten und essbare Verpackung.

**Problem: Geschlossene Stoffkreisläufe** (z.B. „cradle to cradle“) sind erst zu einem sehr geringen Teil verwirklicht

## suffizienz

**Weniger produzieren und konsumieren:** Mehr nutzen statt besitzen, Genügsamkeit üben und sich von Wohlstandsmüll befreien.



Bibliotheken, Werkzeugverleih und carsharing sind Suffizienzbeispiele. Vor allem geht es jedoch um die Frage nach dem „genug“, eingeschränkten Konsum und Rahmenbedingungen, die dies erleichtern.

# Konsistenz: mögliche Ansätze. I.d.R. gilt es Prozesse insgesamt zu überdenken und neu zu gestalten – allein und mit Partnern

---

## Konsistenz (Prozesse anders gestalten)

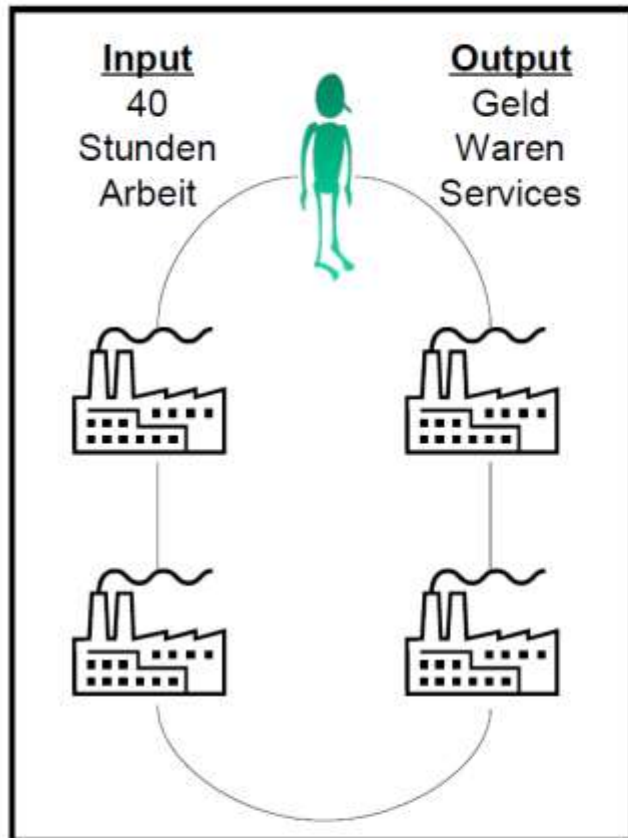
- (1) Ausstieg fossile Brennstoffe (Öl, Gas, Kohle, ...) und dafür Bezug und evtl. Eigenerzeugung erneuerbarer Energien (mit geringem CO<sub>2</sub>-Fussabdruck)
- (2) Umsteigen auf E-Mobilität und ÖV
- (3) Re-use: gebrauchte Produkte vermarkten (Herausforderungen: Kundenakzeptanz und Anreize bieten)
- (4) Re-pair: bei Defekten und nach der normalen Nutzung (Herausforderungen: Kosten, Qualität, Kundenakzeptanz, ...)
- (5) Re-cycling: nicht reparierbare und ausgemusterte Produkte (Herausforderung: sortenreine Rücknahme, Anreize geben, Pfandsysteme)
- (6) Abfälle wiederverwerten oder der Wiederverwertung zuführen
- (7) Vermietung anstatt Verkauf (Rücknahme der Produkte ist gesichert für Re-use, Re-pair und Re-cycling)
- (8) Kreislaufsysteme mit Partnern aufbauen (PET, Autoverwerter, Elektronik-Schrott, Glas, Altpapier, Metalle, Wertstoffhöfe, ...)
- (9) Stärkere Regionalität in der Lieferkette (weniger Transporte)
- (10) Mehr Home-Office und weniger Geschäftsreisen (dafür virtuelles Co-Working)



# Die Postwachstums-Ökonomie zeigt den Rückbau des Industriesystems auf und wie freierwerdende Zeit genutzt werden kann.

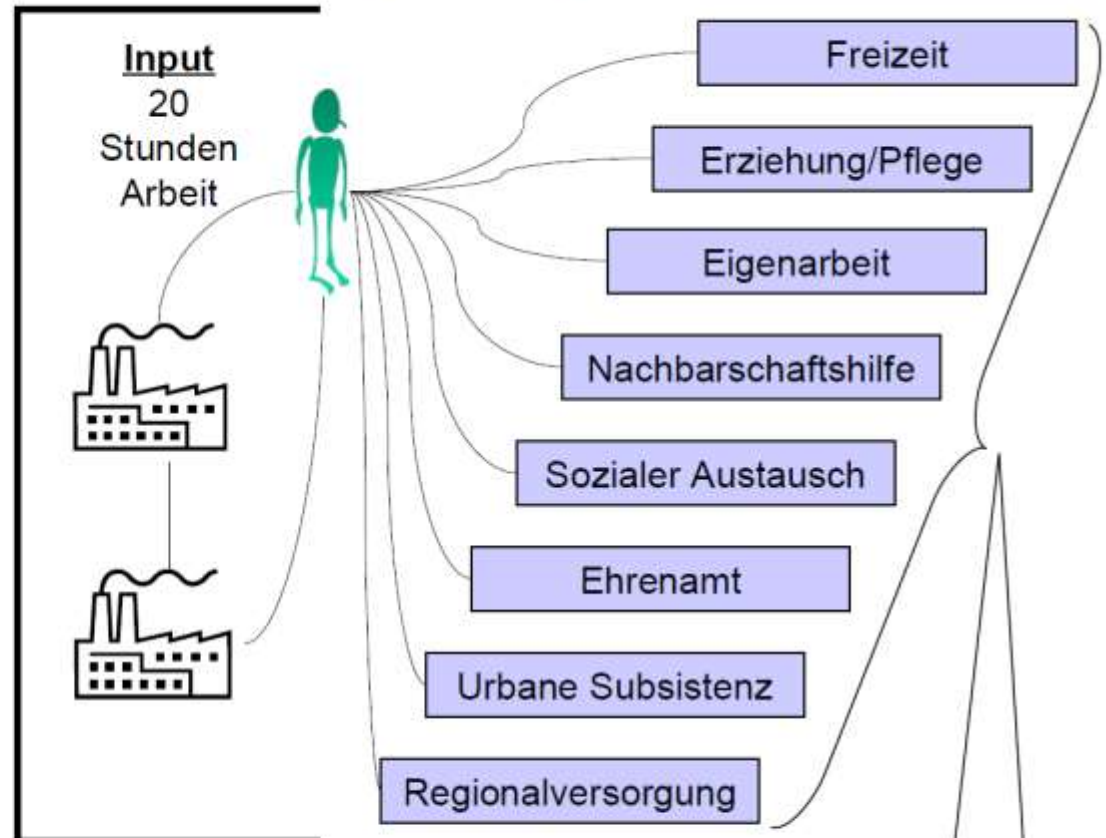


Geldbasierte Fremdversorgung...



...erzeugt zwei Absturzgefahren!

Kombinierte Versorgungssysteme...



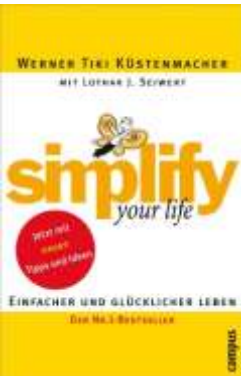
...schaffen Sicherheit und Autonomie!

Austritt aus der globalen Geldökonomie

Quelle: Nico Paech, Auswege aus der Wachstumsspirale, 2017



# «Einfach leben» - Was heisst das? Was erfordert es?



**Suffizienz** = Genügsamkeit, reduktiver Lebensstil, einfacher Lebensstil, Suche nach dem «genügenden Mass»,  
*denn viele von uns konsumieren heute deutlich mehr, als das, was sie für ein gutes und erfülltes Leben brauchen.*

*Ziel: Entschleunigen und mehr Zeit für sich selbst und andere haben.*

## «Materiell vereinfachter, aber sinnstiftender Lebensstil»

- Freiwilliger Einkommensverzicht / Limitierung der Erwerbstätigkeit (Startpunkt!)
- Limitierter Güterkonsum, sparsame Nutzung von Ressourcen und Gütern und drastische Reduktion des Abfalls
- Vermehrtes Teilen (Sharing) und Leihen
- Nutzung Second-Hand und Reparieren
- Bevorzugung langlebiger Produkte
- Vermehrtes selber machen
- Aktiv in Gemeinschaften / Nachbarschaften

Quelle: Annette Jenny, Was bewegt uns zu umweltfreundlichem Handeln?  
Handle für den Wandel! CIPRA-Jahresfachtagung 2015

# Suffizienz-Ansätze im Unternehmens-Kontext: bislang kaum entwickelt. Sie setzen neue Glaubenssätze bei den Konsument\*innen voraus.

**Suffizienz: weniger ist mehr – hohe Qualität – weniger  
Quantität – mehr Lebensqualität (geniessen)**

- (1) Langlebigkeit von Produkten (Herausforderung Modetrends, technische Weiterentwicklungen, ...)
- (2) Hohe Qualität (auch bei Lebensmitteln – dafür weniger Fleisch)
- (3) Sharing von Produkten (Car-Sharing, Werkzeuge, ... - Plattformen dafür gibt es inzwischen)
- (4) Die 4 E-Herausforderungen: Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung und Entflechtung
- (5) Nutzen von Suffizienz-Konzepten aufzeigen: was es dem Konsumenten bringt – inkl. höherer Zufriedenheit, bessere Gesundheit, soziale Anerkennung, ...
- (6) Produkte und Dienstleistungen «aufladen» mit gutem Leben, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Sinn, Genuss, Beitrag zum Klimaschutz, ...



© Ralf Nacke, M. (2013): Psychologie der Nachhaltigkeit. Positive Ressourcen für Personalmanagementpraktiker.

# Homo Sufficiens

Soziale  
Eingebundenheit



Gemeinschaft



Kompetenz und  
Autonomie



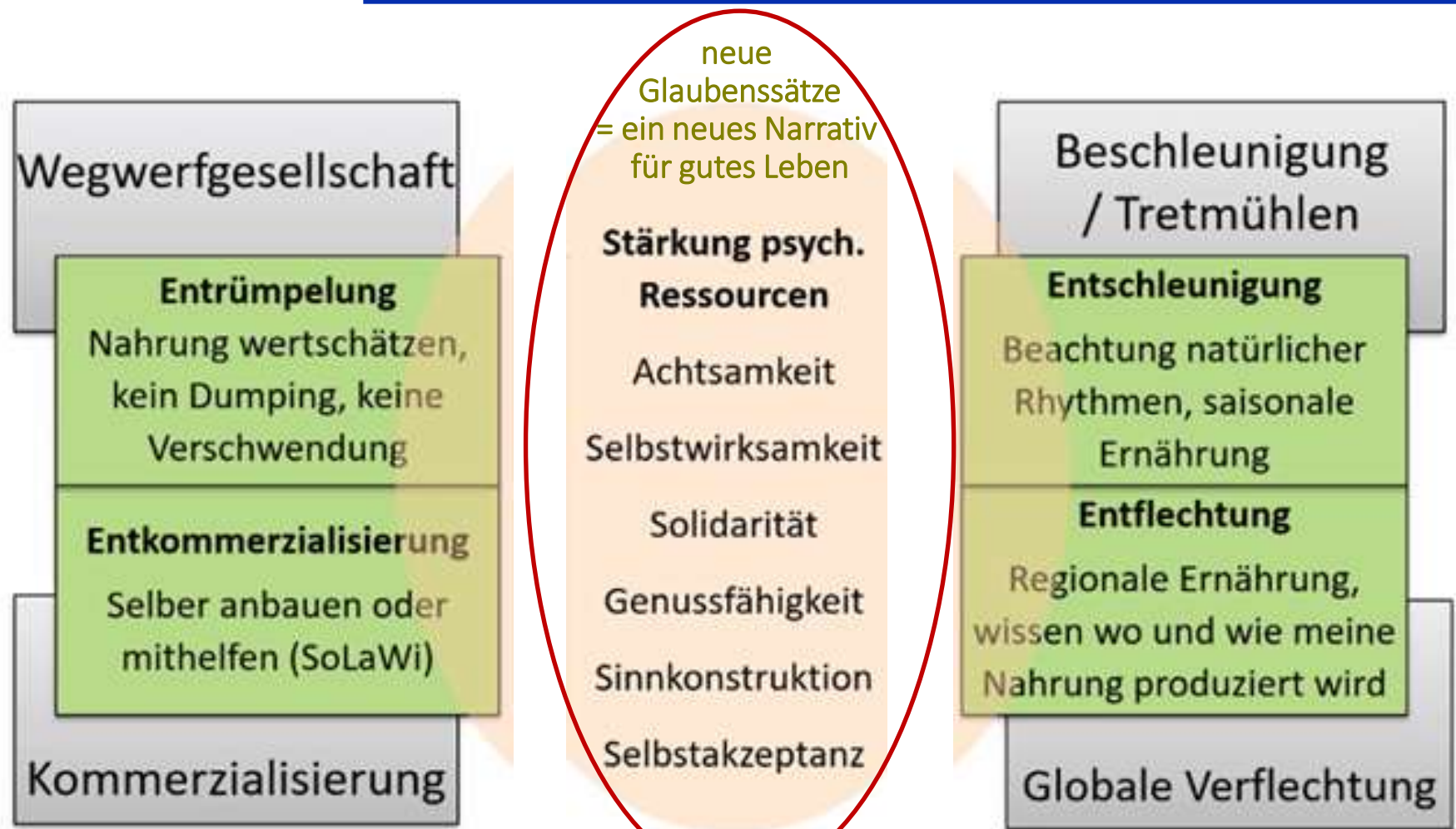
Genussfähigkeit  
und Achtsamkeit

## Lebensstil

- von nichts zu viel - Gut leben, statt viel haben
- genügsam, entschleunigt, genussfähig
- weniger Quantität, mehr Qualität
- nutzt soziale Netzwerke und die sharing economy
- fähig in Erhaltungs- und Subsistenzpraktiken
- verbraucht nicht mehr als 1-2 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr

Quelle: Annette Jenny, Was bewegt uns zu umweltfreundlichem Handeln?  
Handle für den Wandel! CIPRA-Jahresfachtagung 2015

# Die 4 E-Herausforderungen Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung, Entflechtung erfordern ein Umdenken!



● Vgl. Hunecke, M. (2013): Psychologie der Nachhaltigkeit: Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften

achhaltigkeit: Psychische Ressourcen



# Unternehmerische Suffizienz – Ansätze dafür



Suffizienz in Unternehmen meint **Strategien**, die ökonomisch relevante Zielgrößen (Wachstum, Output, Renditen) sowie den Ressourcenverbrauch begrenzen – im eigenen Betrieb wie bei den Kund\*innen. Dahinter können ökologische, ökonomische, soziale, politische oder wertebasierte Motive stehen.

Drei Entwicklungen machen Suffizienz strategisch wichtig:

- **Ökologische Notwendigkeit:** Effizienzgewinne werden durch Rebound-Effekte häufig wieder aufgezehrt, Kreisläufe schliessen sich zu langsam oder nur teilweise. Ohne absolute Reduktion von Stoff- und Energieströmen bleiben Klimaziele und andere ökologische Grenzen nicht erreichbar.
- **Resilienz und Qualitätsorientierung:** Unternehmen, die auf Langlebigkeit, Reparierbarkeit, Dienstleistungsmodelle und bedarfsorientierte Produktion setzen, bauen stabilere Beziehungen zu Kund\*innen, Mitarbeitenden und regionalen Ökosystemen auf – und gewinnen an Krisenfestigkeit.

- **Regulatorische und kulturelle Signale:** Recht auf Reparatur, erweiterte Herstellerverantwortung, Reparaturindizes, klimabezogene Berichterstattung und eine zunehmend konsumkritische Öffentlichkeit verschieben die Spielräume und Erwartungen für Unternehmen.

Suffizienz ergänzt damit Effizienz und Kreislaufwirtschaft als dritte strategische Dimension nachhaltigen Wirtschaftens und stellt die Frage ins Zentrum: **Was wird zu welchem Zweck produziert – und in welcher Menge?**



# Unternehmerische Suffizienz – Das Whitepaper unterscheidet intern und extern orientierte Suffizienz-Strategien.



**Intern orientierte Strategien** setzen in der Organisation an:

- ✓ Begrenzung von Wachstumszielen und Gewinnerwartungen
- ✓ Begrenzung von Produktionsmengen und Produkteinführungen
- ✓ Bedarfsorientierte Produktion, längere Innovationszyklen, reduziertes Produktportfolio
- ✓ Suffizienz-orientierte Eigentums- und Governance-Modelle
- ✓ Suffizienz-fördernde Führung, Unternehmenskultur und Mitarbeitenden-Schulungen
- ✓ Begrenzung von Inputmengen, geografischen Wirkungsbereichen und technischen Mitteln

**Extern orientierte Strategien** fokussieren auf Markt- und Konsumseite:

- ✓ Langlebige, reparierbare Produkte und Services zur Lebensdauerverlängerung
- ✓ Sharing-, Miet- und Service-Modelle
- ✓ Verlängerte Garantien und suffizienz-fördernde Preissteuerung
- ✓ Verzicht auf konsumstimulierende Marketinginstrumente (Rabattaktionen, künstliche Verknappung)
- ✓ Konsumkritische Kommunikation, Beratung und Bildung
- ✓ Lobbyarbeit für suffizienz-freundliche Rahmenbedingungen

Suffizienz unterscheidet sich damit von Effizienz- und klassischen Kreislaufansätzen, indem sie Menge und Zweck wirtschaftlicher Aktivität explizit zum Gegenstand strategischer Entscheidungen macht.

Quelle: <https://bildung-fuer-morgen.ch/news/wirtschaft-neu-denken-suffizienzstrategien-fuer-zukunftsfahige-unternehmen/>

# Unternehmerische Suffizienz – Ansätze dafür

---

## Nach Innen

1. Suffizienz als Begrenzung des Outputs (Mengen)
2. Suffizienz als Begrenzung der Firmengrösse hinsichtlich der Anzahl der Mitarbeitenden
3. Suffizienz als Begrenzung des geografischen Aktionsradius
4. Suffizienz als Masshalten beim Gewinn
5. Suffizienz als Limitierung des Unternehmerlohns
6. Suffizienz als Reduktion der fossilen Mobilität

## Nach Aussen

7. Suffizienz als Begrenzung der Gewinnerwartung der Anteilseigner
8. Suffiziente Konsummuster der Kunden fördern



© Christel Maurer

Christel Maurer

5

22.11.19

# Der Mensch will immer mehr – aber: wir können mit weniger zufrieden sein.

---



These 1:  
**DER MENSCH  
WILL IMMER MEHR**

Der Mensch sei nicht für Suffizienz gemacht, denn niemand wolle verzichten! (?)

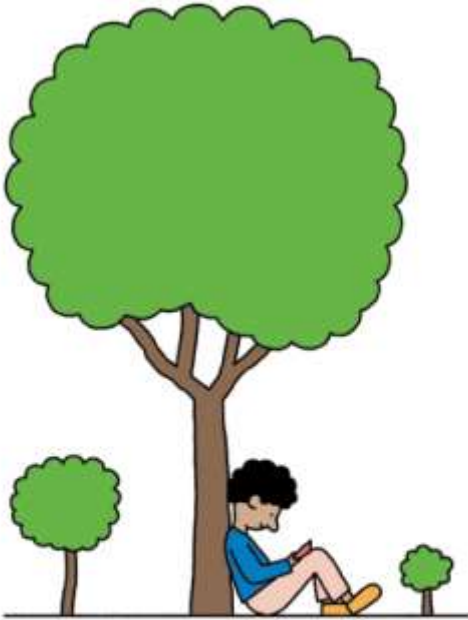
Aber: Wir konsumieren viel aus Gewohnheit oder wegen gesellschaftlicher Normen, und das können wir nicht auf die menschliche Natur abschieben.

Wer sich hingegen stark auf materielle Dinge konzentriert, ist in der Tendenz unglücklicher.

- Erstens sind diese Menschen eher mit Geldverdienen beschäftigt und haben weniger Zeit für Beziehungen.
- Zweitens vergleichen sich materialistisch orientierte Menschen stärker, und das macht erwiesenermassen unglücklich.

**Fazit: Wir können mit weniger zufrieden sein.**

# Suffizienz eignet sich für Lebemenschen und darf nicht als Verzicht gewertet werden.



These 2:  
**SUFFIZIENZ IST  
FÜR LEBEMENSCHEN**

Wer suffizient lebt, will etwas für die Umwelt tun und schränkt sich dafür ein. *Dieses Bild ist alt und (zumindest halb) falsch:* «Es gibt ganz unterschiedliche Motive, das eigene Leben suffizienter zu gestalten, und Umweltschutz steht dabei nicht immer im Vordergrund».

**Mehr Zeit, mehr Unabhängigkeit, Systemkritik oder Spiritualität** sind andere Motive. Suffizienz macht nicht zwingend zufrieden, aber sie kann: «**Studien zeigen einen positiven Zusammenhang zwischen einfachem Lebensstil, umweltfreundlichem Verhalten und dem gefühlten Wohlbefinden.**»

Harald Welzer ordnet Suffizienz auch nicht unter Verzicht ein, sondern unter «Kultivierung», «Entlastung» oder «Weglassen».

Ergänzung: «Wir sollten eher diskutieren, auf was wir bei einem unbeschränkten Konsum alles verzichten: auf Ruhe und Platz in den Städten, auf intakte Natur, auf Musse.»

**Fazit: Suffizienz eignet sich für Lebemenschen.**

# Technik und Fortschritt allein reichen nicht aus, um unseren ökologischen Fussabdruck ausreichend abzusenkten.

---



These 3:  
**GRÜNE TECHNIK IST  
NICHT GUT GENUG**

Elektroautos, Solarstrom, Bio-Bananen – sie alle belasten die Umwelt sehr viel weniger als schwere Benziner, Kohlestrom oder Pestizid-Bananen. Darum brauchen wir mehr davon.

Nico Paech, Postwachstums-Ökonom: «Wir wollen uns bloss mit vermeintlich grünem Konsum über unsere Umweltsünden hinwegtäuschen – biologischen Grüntee trinken und dabei das nächste Flugticket kaufen.»

Verschiedene Studien bestätigen: Wer «grün» konsumiert, belastet die Umwelt ebenso stark wie gleichgültige Konsumenten.

Der Grund: Tendenziell konsumieren gut Verdienende ökologisch bewusster – aber sie konsumieren auch mehr als der Durchschnitt.

**Fazit: Die umweltverträglichere Technik alleine kann uns also nicht retten.**

# Zeit ist mehr wert als Geld. Wer weniger verdient, hilft der Umwelt (und vielleicht auch sich selbst).

---



Kaderleute arbeiten viel und verdienen viel. So weit so logisch. Doch für die Umwelt – und damit die Allgemeinheit – ist ein hohes Einkommen nicht gut.

Studien zeigen: Je höher das Einkommen eines Haushalts, desto höher die Konsumausgaben und desto höher die Umweltbelastung. Warum also nicht das Arbeitspensum reduzieren und dafür mehr Zeit für anderes haben?

Klar: Viele Menschen können es sich nicht leisten, weniger zu verdienen. Einige aber schon. Warum lassen sie sich darauf ein und verzichten auf einen Teil ihres Lohnes?

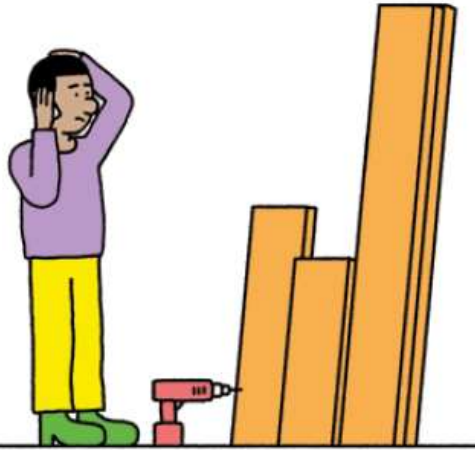
Erkenntnisse Forschungsprojekts Universität Bern «Zeit als neuer Wohlstand: Reduktion der Erwerbsarbeitszeit zur Förderung suffizienter Lebensstile»

**Fazit: Wer weniger verdient, hilft der Umwelt (und vielleicht auch sich selbst).**

These 4:  
**ZEIT IST MEHR  
WERT ALS GELD**

# Suffizienz erfordert eine Überarbeitung unserer Glaubenssätze. Einfach ausprobieren.

---



Asketen brauchen halt nicht viel, um glücklich zu sein – ist Suffizienz eine Frage der Wesensart? Für Annette Jenny ist klar: Suffizienz ist lernbar. «Fangen Sie schrittweise an und setzen Sie sich ein erstes erreichbares Ziel. Viele beginnen damit, zu entrümpeln, Gegenstände loszuwerden. Dazu gibt es auch die meisten Ratgeber.»

Ein anderer Ansatz: Fragen Sie sich, wie es wäre, wenn Sie ein Jahr lang weniger Geld hätten. Konsumieren Sie entsprechend zurückhaltend, legen Sie das Geld auf die Seite.

Die deutsche Umweltorganisation BUND schlägt einen Nicht-Einkaufszettel vor. Darauf stehen unter anderem: selber machen, ausleihen, teilen, anbauen, um Hilfe bitten, reparieren, zweckentfremden.

**Fazit: Suffizienz kann man einfach ausprobieren.**

These 5:  
**SUFFIZIENZ  
IST LERNBAR**



## SUFFIZIENZ – WARUM DAS DENN?

Begrenzte Ressourcen, verletzbare Lebensgrundlagen .....	12
Suffizienz – eine Frage der Vernunft .....	13
Suffizienz und das Leben der Anderen .....	15
Zum Glück nehm' ich mir Zeit für Suffizienz .....	15
Von falschen Freund*innen und gefährlichen Allianzen .....	17



Für alle, die ein theoretisches Fundament möchten: Hier gibt es alle wichtigen Argumente mit Beispielen auf einen Blick!

## SUFFIZIENZ IST FÜR ALLE DA! VON DER THEORIE ZUR PRAXIS

Suffizienter Konsum oder: Das eigene Leben entrümpeln! .....	18
Suffiziente Mobilität oder: Entschleunige deinen Alltag! .....	26
Suffizientes Wohnen oder: Gemeinsam statt einsam! .....	29
Suffiziente Ernährung oder: Weniger Muh und Mäh, mehr Vielfalt! .....	31
Suffizienz im Beruf oder: Arbeit(en) neu denken! .....	33
Suffizienz und Geld oder: Darüber müssen wir reden! .....	36
Suffizienz und Gesellschaft oder: Diskurs zum guten Leben! .....	37



Für alle, die am liebsten sofort selber loslegen möchten: Hier gibt es jede Menge Ideen für Projekte und Aktionen!



# SUFFIZIENZ – für ein erfüllteres und glücklicheres Leben

**SUFFIZIENZ als ressourcen-leichteres Leben ist keine Einbusse, sondern ermöglicht ein Mehr an Lebenszufriedenheit.**

Fragen und Anregungen:

- Sich bewusst werden, was brauche ich, um glücklich zu sein?
- Durch einen suffizienten Lebensstil habe ich mehr Zeit, Unabhängigkeit, Working-Life-Balance, Abstand im Konsumstress, ...
- Ein selbstbestimmtes Leben, in dem ich ausreichend Zeit für soziale Beziehungen (Familie, Freunde, Kollegen, Nachbarschaft, ...) habe
- In materieller Hinsicht genügsam leben, sehe ich nicht als Einschränkung. Vielmehr genieße ich das Gefühl, vieles von dem, was in den Regalen der Geschäfte liegt, nicht zu brauchen.
- Das Wissen, mit wenig auszukommen, gibt mir ein Gefühl der Freiheit. Ich gewinne Zeit, weil ich weniger einkaufe und meine wenigen materiellen Besitztümer nicht ständig pflegen muss.
- Aber es muss freiwillig erfolgen und individuell gestaltet werden
- Auch wichtig: Wie löse/befreie ich mich von den Erwartungen meiner Umgebung (Familie, Freunde, Kollegen, ...) sowie meiner eigenen Muster?



Quelle: Suffizienz – Wie viel ist genug? Magazin 01/17, Stiftung Mercator Schweiz  
Grafik: [www.tattva.de/wp-content/gallery/tv-62/sello02.jpg](http://www.tattva.de/wp-content/gallery/tv-62/sello02.jpg)

# 7. Webinar: «Suffizienz – denn weniger ist mehr für ein gutes Leben – und echter Wohlstand» - 19. Mai 2026, 18.00 bis 19.15 Uhr (75 Min.)

---

## AGENDA

10 Min. Suffizienz – denn wir brauchen «grünes Schrumpfen», was durch Effizienz und Konsistenz allein nicht erreicht werden kann

10 Min. Suffizienz – es geht um das richtige Mass im Leben für alle Bereiche – auch im Konsum und in Unternehmen

15 Min. Die Suche nach «echtem Wohlstand» hilft uns Suffizienz besser zu praktizieren

30 Min. *Gruppenaufgabe (Kleingruppen)*

5 Min. *Reflexion im Plenum*



# Was braucht es für ein erfülltes Leben und was ist «Echter Wohlstand»?

Vivian Dittmar hat sich damit auseinandergesetzt und Lösungen entwickelt.

Im Leben geht's darum nicht nur «materielle» Bedürfnisse zu stillen, sondern auch **soziale, psychische und spirituelle**.

Die **innere Armut**, die menschliche Armut und die kulturelle Armut werden in den reichen Industrienationen ausgeblendet. Wir scheinen **angewiesen auf einen nie abbreissenden Strom an Konsum und Unterhaltung**, um diese Mängel in Schach zu halten. Es ist wichtig zu erkennen, was ein «gutes Leben» ausmacht.

## Symptome innerer Armut

- (1) Chronische Unzufriedenheit
- (2) Hetze & Stress / Zeitvertreib
- (3) Einsamkeit
- (4) Innere Leere
- (5) Süchte



Zu (1) Verhärmter Blick der Menschen, der von einer **chronischen Unzufriedenheit** der Menschen zeugt.

Zu (2/3) **Hetze & Stress** und **Einsamkeit** betreffen uns heute sehr

Zu (4) **Innere Leere**: steigende Raten psychischer Erkrankungen (Depressionen & Angststörungen)

Zu (5) **Süchte**: stoffliche (legale und illegale Drogen – inkl. Alkohol) und nicht-stoffliche (Spielsucht, Sportsucht, Sexsucht, Konsumsucht, Geldsucht, ...)

# Einige Bemerkungen vorab zu Ungleichheiten und «Echtem Wohlstand».

## Beobachtungen:

- Menschen mit zunehmendem Wohlstand verarmen innerlich (sofern die Grundbedürfnisse abgesichert sind).
- Ungleichheit macht krank (Vergleich mit anderen, Stress, Druck, Selbstwert, ...).
- Starke Korrelation zwischen Einkommensungleichheit und psychischen Erkrankungen.
- Indikatoren für körperliche, mentale und soziale Gesundheit: Lebenserwartung, Vertrauen, psychische Erkrankungen, Drogen- und Alkoholsucht, Übergewicht, Kindersterblichkeit, Anteil der Bevölkerung im Gefängnis, Mordraten, Teenagerschwangerschaften und soziale Mobilität.

*Jeder dieser Indikatoren verschlechtert sich mit der Ungleichheit, die in einem Land herrscht (Wilkinson/Pickett).*

- **Stausangst:** Jeder blickt immer zum nächsten (Kolleg\*in, Nachbarschaft, ...), weil er dessen Reichtum gerade noch erfassen kann.
- Die, die weiter oben stehen, halten sich tatsächlich für etwas Besseres und lassen es die anderen spüren.

«**Echter Wohlstand**»: ein Zustand, bei dem es nicht nur uns selbst und unseren Mitmenschen wirklich gut geht, sondern auch allen anderen Lebewesen auf unserem Planeten.

Unsere **Fixierung auf Geld** und das Messbare ist ein Hindernis für die Entwicklung von echtem Wohlstand.

Durch **Statussymbole** werden wir möglicherweise bewundert – aber nicht geliebt. Das urmenschliche Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Akzeptanz und Sicherheit durch «Bindung» bleibt ungestillt.

# Wir definieren Erfolg falsch und unsere Art zu wirtschaften - ungebremste Leistungsgesellschaft - bewirkt unsere innere Armut.

Definition von Erfolg: Wohlhabend ist, wer viel Geld hat. Erfolgreich ist, wer viel Geld verdient.

Wer viel Zeit, viele erfüllende Beziehungen und ein reiches Seelenleben hat, wird in unserer Gesellschaft nicht als erfolgreich betrachtet.

Der Kampf um den eigenen Status wird als **sozialer Überlebenskampf** wahrgenommen und mit der gleichen Verbissenheit ausgefochten, wie ein physischer Überlebenskampf.

Für jemanden mit viel Geld gibt es **wenig Anreize**, auch **schwierige Beziehungen zu leben** und Konflikte auszutragen, da er ja niemanden wirklich braucht.

**Suchtdynamik materieller Wohlstand**: Sucht nach Geld und Sucht nach Konsum. Angst, Geld und Status zu verlieren. Immer neue Bedürfnisse durch Konsum befriedigen. Kurze Haltwertzeit der «Kicks».

**Woraus resultiert unsere innere Armut?**

Es hat mit unserer Art zu Wirtschaften zu tun und dem Verlust des Bezugs zu den Dingen, die wir konsumieren:

**Take – Make – Waste – Ansatz**



BIP für Güter und Dienstleistungen: je schneller desto mehr – und die Wirtschaft wächst immer weiter – ohne auf Grenzen und Auswirkungen zu achten – Mensch und Umwelt!

# «Echter Wohlstand» hat fünf Dimensionen: Zeit, Beziehungen, Kreativität, Spiritualität und Ökologie.



**Beziehungswohlstand** bedeutet, dass wir eingewoben sind in ein tragfähiges Netzwerk von Verbindungen, wo wir einfach so sein dürfen, wie wir sind – ohne Maske (Familie, Freunde, Kolleg\*innen)

**Spirituelle Wohlstand:** Bewusstsein der Verbundenheit und Einheit von allem – eingebettet und getragen von einem Universum, das sinnvoll ist.

**Zeitwohlstand** bedeutet, Zeit ohne «Hast» und ohne «Überdruss» zu erleben. Wir leben im Bewusstsein, dass genug Zeit da ist, und erleben Dankbarkeit, dass alles zu seiner Zeit geschehen darf.



**Kreativitätswohlstand** betrifft alle Aspekte unseres Lebens und unsere schöpferische Gestaltungsfreude: wie wir arbeiten, wie wir unsere Freizeit verbringen, wie wir unsere Beziehungen gestalten, unsere Häuser bauen, unsere Kinder begleiten und vieles mehr. Es geht um das «wie» und nicht um das «was».

**Ökologischer Wohlstand** bedeutet, uns der Bedeutung der Natur wieder bewusst zu werden und sie entsprechend zu würdigen und zu schützen. Wir haben uns als untrennbaren Teil der Natur wieder zu erkennen.

# (1) «Zeitwohlstand» - ohne Hast leben.



Zeitwohlstand bedeutet, Zeit ohne «Hast» und ohne «Überdruß» zu erleben. Wir leben im Bewusstsein, dass genug Zeit da ist, und erleben Dankbarkeit, dass alles zu seiner Zeit geschehen darf.

Viele setzen Zeit mit Geld gleich und dann wird Zeit als Kapital betrachtet. Das sich daraus ergebende **Maximierungsdenken führt zu Zeitarmut**. Unsere Haltung verhindert, dass wir im Augenblick leben.

Es gilt präsent und im «jetzt» zu sein (Eckhart Tolle).

Zeitwohlstand entsteht durch «Verlangsamung», «Entschleunigung» und durch «Musse», d.h. die Zeit, die ich als Person nach eigenem Wunsch nutzen kann.

Zeitwohlstand – wie geht das?

- Zeit bewusst wahrnehmen, sich nicht ablenken, d.h. sich einfach anderweitig beschäftigen (Fernsehen, Social Media, ...).
- Erfordert den Abschied vom «Schneller-Höher-Weiter»-Paradigma.
- Bewusst Pausen einlegen, Momente der Stille und des Rückzugs, Meditation, Yoga, ...

## (2) «Beziehungs-Wohlstand» - eingewoben in ein Netzwerk von Verbindungen, wo wir einfach so sein dürfen, wie wir sind – ohne Maske.



Viele unserer Beziehungen sind heute bereits vom Profitdenken eingenommen, z.B. Vitamin B = Beziehungen, die wir so nutzen können, dass wir davon profitieren.

Beziehungswohlstand ist jedoch die Qualität, wenn wir eine Verbindung oder ein Wesen um ihrer selbst willen schätzen. Nicht «eine Hand wäscht die andere», sondern «füreinander da sein». **Es erfordert unbedingte «Liebe» und ist vom «Schenken» geprägt.**

Unser Kulturkreis: Wir sehen uns nach Verbindung, doch **wir scheuen inzwischen Verbindlichkeit.**

Beziehungsnetzwerke sind für uns Menschen unverzichtbar: sie geben uns Halt, Sicherheit und Geborgenheit.

**Tragende Beziehungsnetzwerke** entstehen erst, wenn wir uns wieder **trauen, einander zu brauchen und füreinander da zu sein.**

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Unsere starke Vereinzelung ist ein relativ junges Phänomen in unserem Kulturkreis (ca. seit 1960+) und hochgradig «ungesund».

Vermeintlicher **Luxus der Vereinzelung**: wir können unsere Verbindungen bewusst wählen und gestalten. Aber das ist ein zweischneidiges Schwert.

Beziehung ist inzwischen zu etwas geworden, das wir uns in irgendeiner Weise **verdienen** müssen: *gut genug, nett genug, attraktiv genug, reich genug, interessant genug, unterhaltsam genug, lieb genug, erfolgreich genug, sexy genug, ...* damit wir in Beziehung treten können.

Aber: **Je mehr wir «toll» sind, desto mehr steigt der Druck für andere, mindestens genauso toll sein zu müssen.**

## (2) «Beziehungs-Wohlstand» - eingewoben in ein Netzwerk von Verbindungen, wo wir einfach so sein dürfen, wie wir sind – ohne Maske.

Wir haben immer weniger Anreize, auch **schwierige Aspekte von Beziehungen zu durchlaufen**. Unsere Bereitschaft, Konflikte als natürlichen Teil jeden Beziehungsgefüges zu akzeptieren, hat stark abgenommen. Früher waren Menschen viel stärker darauf bedacht, Konflikte direkt zu klären oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Die **Toleranz** war grösser und die Bereitschaft, andere so anzunehmen und zu lassen, wie sie sind (z.B. in Beziehungen).

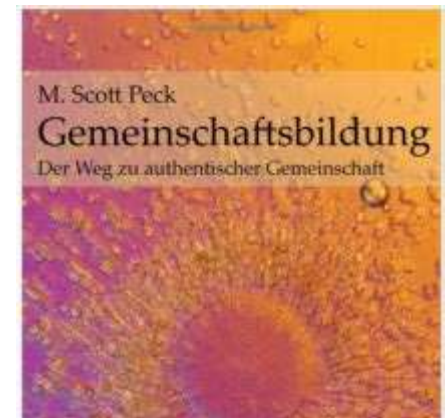
**Die (sozialen) Masken ablegen** – so sein, wie wir sind. Es ist die Bedrohung der sozialen Bewertung, die unseren Dauerstress und unser permanentes Ringen um Status verursacht.

D.h. wir brauchen **Räume**, die wertungsfrei sind, sowie einen Rahmen und eine Struktur, die uns Sicherheit und Halt gibt. Dort können wir lernen, uns zu zeigen und Erfahrungen zu machen, dass wir nicht abgelehnt werden.



Unser grösstes ungestilltes Bedürfnis ist es, von einem anderen Menschen wertungsfrei, wohlwollend betrachtet zu werden und uns dabei so zeigen zu dürfen, wie wir gerade sind.

Möglich wird so etwas z.B. durch den Community-Building-Prozess von Scott Peck (Stufen: Pseudogemeinschaft, Chaos, Leere und authentische Gemeinschaft).



### (3) «Kreativitätswohlstand» - schöpferische Gestaltungsfreude. Wichtig ist das «wie» und nicht das «was».



**Kulturelle Armut:** Die Unterhaltungsindustrie und die Massenmedien haben wunderbare Aspekte: auf Knopfdruck genießen wir die weltbesten Sänger, Musiker, Schauspieler, Komiker, etc. Durch das Internet sind viele Darbietungen auch noch kostenlos. **Nie war Kultur einfacher, schneller und günstiger verfügbar.**

**Nebeneffekt:** wir selbst tun und getrauen uns weniger. Für jeden Superstar gibt es Millionen Talente, die keiner hören will. Zudem: Das Fernsehen zeigt den Menschen ein völlig verzerrtes Bild von einer Hochglanzwelt.

Der **Konsum von Kultur** – digital, analog und live – hat die **lebendige Kultur des Selbermachens** – allein und in Gruppen – weitgehend ersetzt.

Früher waren wir für Unterhaltung auf unsere **Mitmenschen angewiesen:** der Humor eines Familienmitglieds, das Talent, eine Geschichte zu erzählen, oder die Gabe zu musizieren hatten einen hohen Stellenwert.

In unserer Gesellschaft gibt es sehr viele **Anreize** zu konsumieren – aber nur **wenige, selbst kreativ zu sein.**

Im Kern geht es um **Potenzialentfaltung:** gelingt es uns, die Vielfalt unsrer Talente zu entwickeln und der Welt zu schenken?

Kreativer Wohlstand umfasst nicht nur unsere Freizeit. Es betrifft **alle Aspekte unseres Lebens:** wie wir arbeiten, wie wir unsere Freizeit verbringen, wie wir unsere Beziehungen gestalten, unsere Häuser bauen, unsere Kinder begleiten und vieles mehr.

Es geht um das «wie» und nicht das «was». Es betrifft die **schöpferische Gestaltungsfreude**, mit der wir unsere Liebe zum Leben ausdrücken und Schönheit in die Welt bringen.

### (3) «Kreativitätswohlstand» - schöpferische Gestaltungsfreude. Wichtig ist das «wie» und nicht das «was».

Kreativitätswohlstand ist ein Plädoyer für die Entwicklung **neuer Lokalkulturen**. Mit der Digitalisierung hat heute jeder Zugang zu einem Publikum. **Jeder kann einen Song, einen Video-Clip oder sogar einen Film produzieren** und ihr auf YouTube, etc. veröffentlichen.

Dabei sollte es nicht um **Geld** gehen, sondern um Freude und sich auszuleben. Leider leben viele Menschen ihre Talente nicht, weil sie damit kein Geld verdienen können.

**Flow** ist jener glückselige Zustand, wenn wir mit uns selbst und der Welt im Einklang sind. Wenn wir die Zeit vergessen und uns komplett in einer Tätigkeit verlieren. Lernen an der Kante von Unter- und Überforderung zu surfen. Die sich oft einstellende Erschöpfung kann dann etwas Wohliges haben. Das gilt auch im Sport und beim Wandern.



**Was ist deine Geschichte? Was soll durch dich in die Welt kommen? Wie machst Du diese Welt bunter, fröhlicher, lebendiger, schöner?**

Hilfreich beim Aufbau von Kreativitätswohlstand ist es, **unseren Medien- und Kulturkonsum zu hinterfragen**.

## (4) «Spirituelle Wohlstand» - Verbundenheit mit Allem.



**Bewusstsein der Verbundenheit und Einheit von allem – eingebettet und getragen von einem Universum, das sinnvoll ist. Beseeltheit von allem, die alles durchdringt. Wir sind nicht getrennt von den anderen und der Welt.**

**Spirituelle Armut:** (1) fehlender Sinn für Schönheit, (2) grosse Lieblosigkeit, (3) Mangel an Weisheit, (4) Gefühl von Sinnlosigkeit, (5) fehlende innere Anbindung.

**Schönheit:** die Welt ist schön. Jedem Ort wohnt eine ganz eigene, einzigartige, wunderbare Schönheit inne. Bei vielen Menschen ist das Herz aber so vernarbt, dass sie nicht fähig sind, diese Schönheit wirklich wahrzunehmen. Wir lieben Schönheit, es liegt in unserer Natur, Schönheit zu erhalten und ihr zu huldigen. Schönheit nährt unser Herz, unsere Seele, sie macht uns glücklich.

**Liebe:** Wenn unser Herz von der Schönheit der Welt berührt wird, öffnet es sich.

- Wenn unsere Institutionen und Handlungen von Liebe geprägt sind, werden Schönheit, Würde und Einzigartigkeit in ihnen einen übergeordneten Stellenwert erhalten.
- Mit Liebe zu arbeiten, bedeutet, dies mit Achtung vor der Aufgabe zu tun.
- Achtung für die Würde des Lebens. Wenn du Arbeit mit Liebe verrichtest, beginnt sie dich zu nähren, während du ihr nachgehst.

**Weisheit:** Aus Liebe erwächst Weisheit.

- Echte Liebesfähigkeit liebt die Gesamtheit einer Person oder einer Tätigkeit.
- Wenn wir beginnen, wahrhaftig zu lieben, dann hören wir auf, diese oder jene Aspekte des anderen verändern zu wollen.
- Daraus resultiert Weisheit. Mit den Augen der Weisheit betrachtet, ergibt die Gesamtheit des Lebens allmählich Sinn.

## (4) «Spirituelle Wohlstand» - Verbundenheit mit Allem



**Sinn:** Was ist der Sinn des Lebens? Warum sind wir hier?  
Warum gibt es uns?

- In Momenten von überwältigender Schönheit löst sich diese Frage auf. Auch wenn du total verliebt bist und das Leben einen Glücksrausch gleicht.
- Wenn unser Herz weit ist und wir die Schönheit der Welt wirklich wahrnehmen und von ihr berührt werden.
- Menschen sind von klein auf in Kontakt mit den Zyklen des Lebens – Sommer und Winter, Tag und Nacht, Hitze und Kälte, Geburt und Tod, Arbeit und Ernte – und wir erkennen, dass es gut ist, wie es ist. Wir sind umgeben von der natürlichen Schönheit der Ökosysteme, die sie erhalten.

Die **innere Anbindung**: Bei innerem Wohlstand geht es um die innere Verbindung mit dem grossen Ganzen.

- Es gibt ein «inneres» Navi. Rituale stärken die Fähigkeiten der Menschen, mit dem inneren Navi auf natürliche Weise in Kontakt zu treten – Intuition, Inspiration, Herzintelligenz.
- Innere Anbindung deutet, mit der inneren Ordnung in Kontakt zu sein. Wir erleben uns als Teil des Ganzen und handeln im Einklang mit diesen Bewegungen.

- Über das innere Navi empfangen wir konkrete Handlungsimpulse, Eingebungen und eine natürliche Verbindung mit dem Wahren, Guten und Schönen.

**Wie entsteht spiritueller Wohlstand?**

- (1) **Entschleunigung und Achtsamkeit.**  
Erste Übung: immer präsent zu sein – Meditation, Yoga, ... - Gegenwärtigkeit kultivieren. Deinen Körper bewusst wahrnehmen und den Atem spüren.
- (2) Übe dich darin, **Schönheit zu sehen** und sie zu würdigen. Befasse dich mit Licht und Schatten in deinem Leben und lerne die Verbindung zwischen beiden anzuerkennen.
- (3) Experimentiere damit, eine **Arbeit mit Liebe zu verrichten**. Kultiviere deine innere Anbindung über deine Intuition, deine Inspiration und deine Herzensintelligenz.



## (5) «Ökologischer Wohlstand» - in Beziehung treten mit allem, was du von der Erde empfangst.



Bedeutet, uns der Bedeutung der Natur wieder bewusst zu werden und sie entsprechend zu würdigen und zu schützen. **Wir erkennen uns als untrennbaren Teil der Natur wieder.**

Tiefere **Ursache** unseres **Fehlverhaltens**: wir denken in **Besitz** und nicht in **Beziehungen**.

Die Arbeit in der Erde, der Kontakt mit dem Boden, den Pflanzen und dem Wetter sind zutiefst heilsam. Es ist ein **vielseitiges Beziehungsgeflecht** – auch zu den Jahreszeiten, zur Nahrung, die Lebewesen im Boden und zu den anderen Menschen.

Wir leben in der Illusion, getrennt von den Ökosystemen, die uns erhalten, zu existieren.

Ökologischer Wohlstand beginnt, wenn du ganz persönlich beginnst, wieder in Beziehung zu treten mit allem, was du von der Erde empfangst. Startpunkt ist die **Dankbarkeit**, als Beginn einer neuen, notwendigen **Demut**.

**Suffizienz - Weniger ist mehr.** Paradoxerweise führt die Reduzierung von Konsum zu einem neuen Erleben von Wohlstand. Es geht um gesunde, geheilte, wechselseitig nährende und tragfähige Beziehungen zwischen Mensch und Natur.

Verbindung braucht **Langsamkeit**. Nimm dir Zeit, dein Umfeld neu kennenzulernen. Verbringe Zeit in der Natur. Mache dich mit Pflanzen und Kräutern vertraut, die dort wachsen.

# Quellen, die jeder von uns kennt, für physisches Wohlbefinden und um innere Stärke und Resilienz zu fördern.

**sich an gesunde Routinen halten**



**Quellen der Freude erschließen**



**in der Gegenwart leben**



**Dankbarkeit**



**Selbstmitgefühl**



Selbstmitgefühl erfordert Ernstnehmen der eigenen Gefühle und sich selbst, wie einem guten Freund begegnen.

**Verbindung**



**Grenzen setzen**



**Achtsamkeit**





# Austausch in Kleingruppen – Gruppenarbeit (30 Min.) + Reflektion (5 Min.).

---

## Hinweise für den Gruppenaustausch:

- Bitte die Regeln des «Dialogs» beachten: sich kurz fassen - aktiv zuhören - auf Bewerten/ Beurteilen verzichten - jeden zu Wort kommen lassen - keine Zwiesgespräche - lösungsorientiert vorgehen - ...
- Evtl. eine/n Moderator\*in bestimmen (Gesprächsleitung)
- Eine/r sollte auf die Zeit achten. Sie haben 30 Min. für Ihren Dialog/Austausch.
- Haben Sie Freude am Dialog und dem Gruppenaustausch
- Bitte das google.doc kreativ für die Notizen nutzen

## Fragen

- (1) Wie wirkt «Suffizienz» als Verhaltensanregung auf sie? Was verbinden sie persönlich damit – im Positiven sowie im Negativen? Welche Suffizienz-Massnahmen sind für Sie am wirkungsvollsten?
- (2) Welche Suffizienz-Ansätze verfolgen Sie bereits im Unternehmen oder privat? Führt das bei Ihnen zu einem besseren Lebensgefühl? Wie äussert sich das konkret – geben Sie bitte Beispiele?
- (3) Nach welchen Kriterien treffen Sie Konsumentscheidungen. Haben Suffizienz –Überlegungen darauf einen Einfluss und wenn ja welchen?
- (4) Wie wirken die Fragen zum «Kreativitätswohlstand auf Sie? (nächste Folie)



# Einige Fragen zum «Kreativitäts-Wohlstand»

(wird in der Gruppenarbeit erörtert)



- (1) Bei welchen Tätigkeiten vergisst du die Zeit? Erlebst du häufig Flow-Zustände?
- (2) Kennst du deine Talente und hast du Freude daran, sie mit anderen zu teilen?
- (3) Empfindest du deine Arbeit als erfüllend und sinnvoll?
- (4) Lebst du Kreativität um ihrer selbst willen – durch Musik, Kunst, Tanz, Handwerk, Gestaltung – ohne Leistungsanspruch oder Verwertungsgedanken?
- (5) Ist dein Leben durchdrungen von Lebendigkeit?
- (6) Konsumierst du viel Kreativität von anderen? Wenn ja in Form von Massenprodukten oder im kleinen Rahmen?
- (7) Weisst du, wie du mit deinen Mitmenschen freudvoll einige Stunden verbringen kannst, ohne nur zu reden, gemeinsam zu konsumieren – Essen, Trinken, Unterhaltung – oder konkurrenzbasierte Spiele zu spielen?

- (8) Weisst du, wie du allein einige erfüllende Stunden verbringen kannst, ohne zu konsumieren?

**Anregungen**, um Kreativitäts-Wohlstand zu kultivieren:

1. Hinterfrage deinen Medien- und Kulturkonsum.
2. Lass Langeweile zu.
3. Erlaube dir aus reiner Freude, kreativ oder künstlerisch tätig zu sein, wie ein Kind.



# Ausblick Webinar-Reihe 2026: «Wirtschaft neu denken» für Zukunftsfähigkeit, Nachhaltigkeit, Ethik und das Gemeinwohl.

Im 3 Wochen-Abstand – jeweils Dienstag um 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr – 12 Termine in 2026 bis Anfang September

Termine: 14.01.26 / 03.02.26 / 24.02.26 / 17.03.26 / 07.04.26 / 28.04.26 / **19.05.26** / 09.06.26 / 30.06.26 / 21.07.26 / 11.08.26 / 01.09.26

Die nächsten Webinar-Termine:

Dienstag, 19. Mai 2026 (18.00 bis 19.15 Uhr): **Suffizienz (weniger ist mehr für ein gutes Leben) und Echter Wohlstand**; Referent: Dr. Ralf Nacke

Dienstag, 09. Juni 2026 (18.00 bis 19.15 Uhr): **New Work und moderne Unternehmenskulturen**; Referent: Dr. Ralf Nacke

Dienstag, 30. Juni 2026 (18.00 bis 19.15 Uhr): **Wesentliche Veränderungs-Prozesse erfolgreich gestalten und die Bedeutung der Inner-Development Goals (IDGs)**; Referent: Dr. Ralf Nacke

Dienstag, 21. Juli 2026 (18.00 bis 19.15 Uhr): **Innere Stärke und persönliche Resilienz**; Referent: Dr. Ralf Nacke

Dienstag, 11. Aug. 2026 (18.00 bis 19.15 Uhr): **Informationsbedürfnisse, Nachhaltigkeit und Künstliche Intelligenz – wie passt das zusammen? Welche Veränderungen kommen auf uns zu?** Referent: Dr. Ralf Nacke

Dienstag, 01. Sept. 2026 (18.00 bis 19.15 Uhr): **Nachhaltiger Konsum – wie geht das und was erfordert es in der praktischen Umsetzung?** Referent: Dr. Ralf Nacke

**Alle Webinare im Überblick**

- 1. Webinar: Gemeinwohl-Ökonomie und die sozial-ökologische Transformation**  
14. Januar | Die Gemeinwohl-Ökonomie (GdOxGdO) und die notwendige sozial-ökologische Transformation von Wirtschaft und Gesellschaft  
[Webinar ansehen](#)
- 2. Webinar: Ökologische und soziale Nachhaltigkeit und warum wir «Wirtschaft neu...»**  
03. Februar | Ökologische und soziale Nachhaltigkeit - was beeinflusst das und warum wir dafür «Wirtschaft neu denken» müssen  
[Webinar ansehen](#)
- 3. Webinar: «Die Achse der Autokraten» & Trump – Demokratie, Meinungsfreiheit und Freiheitsrechte schützen**  
26. Februar | Die Achse der Autokraten & Trump - Demokratie, Meinungsfreiheit und Freiheitsrechte schützen  
[Webinar ansehen](#)
- 4. Webinar: «Klimawandel, Biodiversität und Klimakommunikation»**  
19. März | Die Bedeutung von Klimawandel, Umweltverschmutzung und Biodiversität und was wir konkret tun können  
[Webinar ansehen](#)
- 5. Webinar: BNE-Portal «bildung-fuer-morgen.ch»**  
07. April | BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung) - Portal: «bildung-fuer-morgen.ch»  
[Webinar ansehen](#)
- 6. Webinar: Die Gemeinwohl-Bilanz für Unternehmen**  
28. April | Die Gemeinwohl-Bilanz für Unternehmen und Organisationen  
[Webinar ansehen](#)

DANK E!

für Ihre Aufmerksamkeit



Bildung  
für morgen.ch

Wir unternehmen eine bessere Welt.

# Kurzvorstellung Dr. jur. Ralf Nacke, Berater, Referent & Dozent

- Dipl.-Volkswirt und Rechtsassessor, Dr. jur. (LMU München)
- begleitet wesentliche Change- und Transformations-Prozesse seit über 30 Jahren als Berater, Interimsmanager und Coach
- vormals tätig u.a. für Bain & Company als Strategieberater und für AlixPartners als Restrukturierungsberater/-Manager
- Senior-Berater und Partner bei der CMP AG, Hünenberg See (ZG)
- heutige Schwerpunkte: Zukunftsfähigkeit, Sustainable Companies und Kultur-/Organisations-Entwicklung
- **Moderator** für interaktive & gruppendynamische Workshops/ Events (World Café, Open Space, Zukunftskonferenz, Dynamic Facilitation, ...)
- **Dozent** für **Zukunftsfähigkeit, Nachhaltigkeit** und «Wirtschaft neu denken» (Kalaidos, HSLU, ZHAW, ...)
- seit 2012 engagiert in der **Gemeinwohl-Ökonomie**: Referent, zertifizierter Gemeinwohl-Berater + BNE-Portal [www.bildung-fuer-morgen.ch](http://www.bildung-fuer-morgen.ch)
- verheiratet, 2 Kinder (31 und 29 Jahre), Schweizer und deutscher Staatsbürger, geb. 1957 in Kassel
- TEDxLuzern | Ralf Nacke: Wie wäre es, wenn die Wirtschaft das Gemeinwohl zum Ziel hätte? [www.youtube.com/watch?v=gE00XtW54-4](https://www.youtube.com/watch?v=gE00XtW54-4)



**CMP** Competent Management Partners AG  
Unternehmensberatung für Nachhaltigkeit,  
Zukunftsfähigkeit/Strategie, Veränderungs-  
Prozesse, Kultur-/Organisations-Entwicklung  
und Coaching  
[www.cmpartners.ch](http://www.cmpartners.ch) / [r.nacke@cmpartners.ch](mailto:r.nacke@cmpartners.ch)  
[www.gwoe.ch](http://www.gwoe.ch) / [ralf.nacke@gwoe.ch](mailto:ralf.nacke@gwoe.ch)  
Tel. +41 41 7830275