

Nachhaltiges und ethisches Handeln sind möglich!
Über Wissen, Wollen und Können zum Tun.
BNE – Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Modul 15: 90 Min. (2x 20 Min. Input + 2x 25 Min. Gruppenarbeit)

Die Inner Development Goals

- als Spektrum der Fähigkeiten und Kompetenzen, um nachhaltiges Wirtschaften in der Praxis umsetzen zu können
- und die fünf Dimensionen von „**Echtem Wohlstand**“ (nach Vivian Ditmar)

SUSTAINABLE LEADERSHIP: Die Inner Development Goals

Kompetenzen und Fähigkeiten für eine nachhaltigere Zukunft



Dr. Ralf Nacke, Dipl.-Volkswirt und Jurist (LMU München)
Dozent,ertif. Gemeinwohl-Berater und Berater/Coach

CMP Competent Management Partners AG
Unternehmensberatung für Nachhaltigkeit,
Zukunftsfähigkeit/Strategie, Veränderungs-
Prozesse, Organisations-Entwicklung und Coaching
Huobstrasse 25, CH-6333 Hünenberg See
Tel. +41 41 78302 75
r.nacke@cmpartners.ch / www.cmpartners.ch



Zielkompetenzen Modul 15: Inner Development Goals & Echter Wohlstand

Für die Transformation zu einer nachhaltigen Wirtschaft braucht es gerade in Unternehmen neue Skills, ein nachhaltiges Mindset, neue Tools und Methoden, die einen echten Wandel möglich machen – anstatt nur das Alte grün anzustreichen. Um die Kompetenzen und Fähigkeiten für diese notwendige fundamentale Veränderung zu entwickeln, wurden die Inner-Development-Goals (IDG) entwickelt. Das Framework hilft Entscheidern und Führungskräften, sich einerseits selbst auf ein neues Level zu heben und andererseits Mitarbeiter zu befähigen, ihr Handeln und Denken neu auszurichten.

- (1) «Echter Wohlstand» basiert auf Zeitwohlstand, Beziehungs- und Kreativitäts-Wohlstand sowie spirituellem und ökologischem Wohlstand (5 Dimensionen)
- (2) Verstehen lernen, welche Muster und Glaubenssätze uns heute leiten – rote/grüne/blau Wirtschaft.
- (3) Bearbeiten, welche extrinsischen Einflussfaktoren auf uns wirken.
- (4) Erfahren, wie «Bewusstsein» für Nachhaltigkeit geschaffen werden kann – bei einem selbst und in Organisationen.
- (5) Kennenlernen, über welche Instrumente in Organisationen eine Kultur der Nachhaltigkeit entwickelt werden kann.
- (6) Bearbeiten, wie die individuellen Fähigkeiten und Kompetenzen für Nachhaltigkeit entwickelt werden können.

AGENDA: Lektion mit 2 Std. (90 Min.)

20 Min. Input zu den ersten zwei Themen (s. Agenda)

25 Min. Gruppenaufgabe

20 Min.. Input zu den zwei weiteren Themen

25 Min. Gruppenaufgabe

- (7) Differenzieren können zwischen «Sein» (Die Beziehung zu sich selbst), «Denken» (Kognitive Fähigkeiten), «In Beziehung treten» (Verantwortung für andere und den Planeten übernehmen) sowie «Zusammenarbeiten» (soziale Kompetenzen).
- (8) Verstehen, was es persönlich erfordert, den Wandel voranzutreiben, d.h. ins konkrete Handeln zu kommen.
- (9) In der Gruppe die Fragen von Vivian Dittmer zu den Dimensionen von «Echter Wohlstand» für sich beantworten.

Hinweis: Diese Lerneinheit kann gut mit den Lerneinheiten Nr. 12 «Die Bedeutung der SDGs» und Nr. 14 «Unternehmens-Kultur-Entwicklung» kombiniert werden (ebenfalls jeweils 90 Min./Lerneinheit).

Modul 15 Die «Inner Development Goals» und die fünf Dimensionen von «Echtem Wohlstand».

AGENDA

- (1) Einstieg in das Thema
- (2) Bedürfnisse, extrinsische Motivatoren, vom Wissen, Wollen und Können zum Handeln
- (3) Die fünf IDGs als Fähigkeiten und Kompetenzen – was sie erfordern
- (4) Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften
- (5) Die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.
a) nach Nr. (3) und
b) nach Nr. (5)

SUSTAINABLE LEADERSHIP: Die Inner Development Goals

Kompetenzen und Fähigkeiten für eine nachhaltigere Zukunft



Die 17 UN Nachhaltigkeitsziele (SDGs) wurden 2015 als „Agenda 2030“ von 193 Mitgliedstaaten verabschiedet.



Für die Transformation zu einer nachhaltigen Wirtschaft braucht es **neue Skills**, ein nachhaltiges Mindset, **neue Tools und Methoden**, die einen **echten Wandel** möglich machen – anstatt nur das Alte grün anzustreichen – gerade in Unternehmen.

Um die Kompetenzen und Fähigkeiten für diese notwendige fundamentale Veränderung zu entwickeln, wurden die **Inner Development Goals (IDG)** entwickelt. Das Framework hilft Entscheidern und Führungskräften, sich einerseits selbst auf ein neues Level zu heben und andererseits Mitarbeiter zu befähigen, ihr Handeln und Denken neu auszurichten.



THE GLOBAL GOALS ~~FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT~~ **SYMPTOMS**
For Sustainable Development

Die rote Wirtschaft mit dem Glauben an unbeschränkte Ressourcen und weiteres Wachstum gilt es zu überwinden! Aber WIE?

Die rote Wirtschaft (Old Economy)

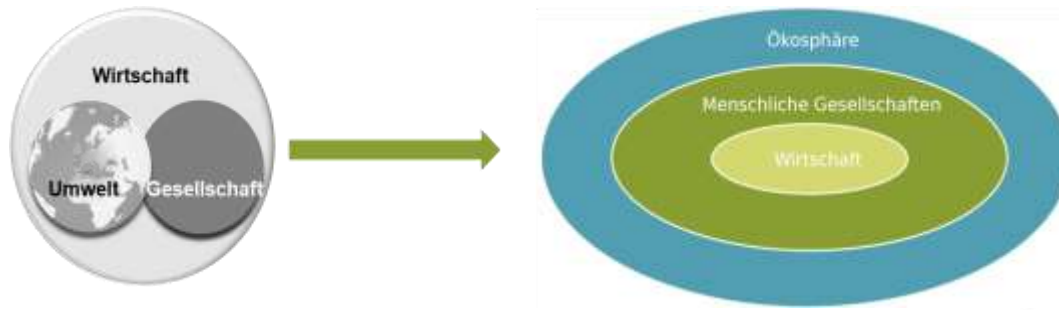


Rot steht hier für Geschwindigkeit, Leidenschaft, Intensität, Aggressivität und den Kampf ums Überleben. «Fressen» oder «Gefressen werden». ...

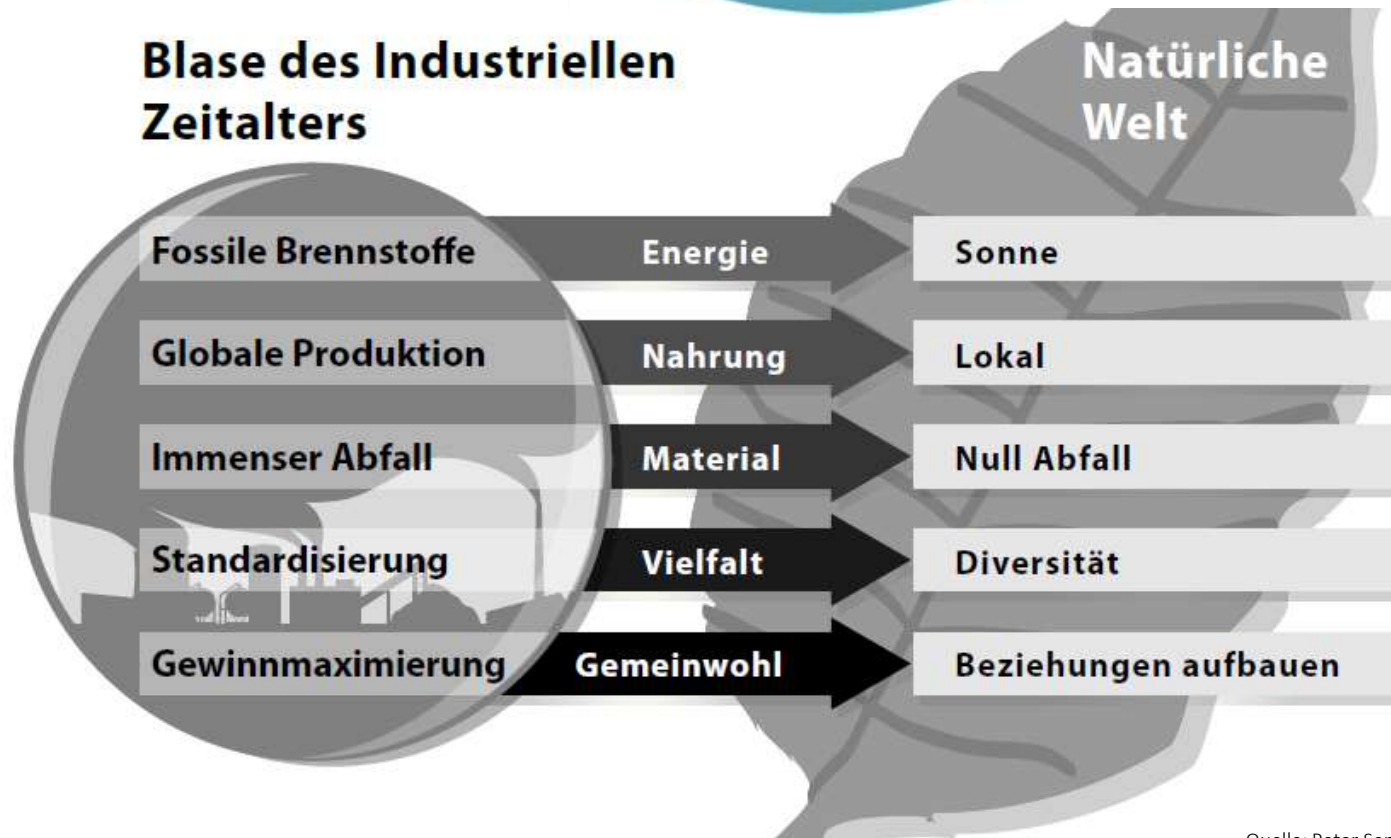
Kernannahmen:

- (1) Mehr ist besser
- (2) Geld = Erfolg
- (3) Sich um das Gemeinwesen/-wohl zu kümmern ist Aufgabe der Politik, nicht der Wirtschaft
- (4) «Geiz ist geil»
- (5) Der Markt regelt sich von selbst
- (6) Konsum macht glücklich
- (7) Mein Wert bemisst sich nach meinem Erfolg
- (8) Konkurrenz ist ein Naturgesetz
- (9) Menschen brauchen Konkurrenz als Motivator
- (10) Mit sozialen Projekten kann/darf man kein Geld verdienen
- (11) Alles und jeder ist käuflich
- (12) Umweltbelastungen haben (fast) keinen Preis

Es gilt sich aus der Blase des industriellen Zeitalters zu lösen und in Anlehnung an die Gesetze und Beziehungen der Natur neu zu handeln.



Blase des Industriellen Zeitalters



«Die Inner Development Goals» (IDGs) – Transformative Kompetenzen und Fähigkeiten für eine nachhaltige Entwicklung und Zukunft.

(1) SEIN

Beziehungen zu sich selbst

- Innerer Kompass
- Integrität und Authentizität
- Offenheit und Lernbereitschaft
- Bewusstsein über sich selbst

(2) Denken

Kognitive Fähigkeiten

- Kritisches Denken
- Komplexität verstehen
- Perspektiven / Szenarien
- Sinn
- Vision / Langzeit-Orientierung

(3) Beziehung

Verantwortung für Andere sowie die Welt (Natur und Umwelt)

- Verbundenheit
- Empathie
- Wertschätzung
- Demut

(4) Zusammenarbeit

Social Skills

- Kommunikation (GfK)
- Co-Kreation
- Vertrauen
- Vernetzung
- Diversität

(5) Tun

Wandel umsetzen

- Mut
- Kreativität
- Optimismus
- Akzeptanz



Die IDGs finden international immer mehr Beachtung!

IDGs: Es gilt die Fähigkeiten und Kompetenzen für die notwendige sozial-ökologische Transformation (u.a. SDGs) aufzubauen – zunächst bei jedem selbst und in Organisationen.



56%
- Youth globally say "Humanity is doomed"
(The Lancet 2021)

Senior Scientific Advisors

Global Thought Leaders on Adult Development



- Amy C. Edmondson, PhD, Harvard Business School
- Jennifer Garvey Berger, PhD, Harvard University
- Robert Kegan, PhD, Harvard University
- Renée Lertzman, PhD, Cardiff University
- Otto Scharmer, Senior Lecturer, MIT Sloan
- Peter Senge, Senior Lecturer, MIT Sloan
- Daniel J. Siegel, MD, UCLA



Institutional Partners



Collaborating Partners



Modul 15 Die «Inner Development Goals» und die fünf Dimensionen von «Echtem Wohlstand».

AGENDA

- (1) Einstieg in das Thema
- (2) Bedürfnisse, extrinsische Motivatoren, vom Wissen, Wollen und Können zum Handeln
- (3) Die fünf IDGs als Fähigkeiten und Kompetenzen – was sie erfordern
- (4) Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften
- (5) Die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.
a) nach Nr. (3) und
b) nach Nr. (5)

SUSTAINABLE LEADERSHIP: Die Inner Development Goals

Kompetenzen und Fähigkeiten für eine nachhaltigere Zukunft



Zunächst gilt es sich mit den menschlichen Bedürfnissen auseinanderzusetzen – z.B. Bedürfnispyramide (nach Maslow)



Hierarchie menschlicher Bedürfnisse, fünf Stufen in zwei unterschiedlichen Gruppen

- **Defizitbedürfnisse** mit den 3 Stufen physische Grundversorgung, persönliche Sicherheit sowie soziale Beziehungen. Diese Bedürfnisse müssen laut Maslow befriedigt sein, damit man überhaupt so etwas wie Zufriedenheit empfindet.
- **Wachstumsbedürfnisse:**
 - soziale Anerkennung bzw. individuelle Bedürfnisse (Status, Geld, Macht, Karriere) und
 - an der Spitze die **Selbstverwirklichung** (das Erkennen und entfalten des eigenen Potenzials).

Es scheint so zu sein, dass Menschen umso glücklicher sind, je mehr Menschen in ihrem Umfeld ihre jeweiligen Bedürfnisse ebenfalls befriedigen können. Zufriedenheit wäre demnach nicht nur ein individueller Zustand, sondern auch ein gesellschaftlicher.

Unsere Abhängigkeit vom «Status»



Das Verhalten der anderen ist von grundlegender Bedeutung für uns!

Angeborener Selbstzweifel: Was andere von uns halten, entscheidet mit, wie wir uns selbst sehen (Urteile der anderen können zu Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühlen führen).

Motive für Streben nach Status: Geld, Ansehen, Ruhm und Macht – Liebe wird nicht erwähnt, verbirgt sich aber dahinter.

Niedriger Status = niedriges Selbstwertgefühl

Ansehen:

- Der Reiche prahlt mit seinem Reichtum (Aufmerksamkeit auf sich ziehen).
- Der Arme hingegen schämt sich seiner Armut (Gefühl, nicht beachtet zu werden).

Folgen der **Missachtung**

Urteile der anderen

Du bist ein Versager

Du bist unbedeutend

Du bist beschränkt

Selbstbild

ich bin nichtswürdig

ich bin ein Niemand

ich bin dumm

Folgen der **Beliebtheit**

Urteile der anderen

Du bist erfolgreich

Du bist wichtig

Du bist intelligent

Selbstbild

ich habe Verdienste

ich bin anerkannt

ich bin schlau

Wir werden viel stärker von extrinsischen Motivatoren (Motive Zugehörigkeit, Macht und Leistung) beeinflusst, als wir wahrnehmen.

Grundmotive nach McClelland, D.C.: Human Motivation, Cambridge ,1987

Externes Selbstverständnis begründet in der sozialen Rolle, die eine Person in einer Gemeinschaft einnimmt.

Instrumentelle Motivation: der Wunsch nach einer konkreten Belohnung oder einem anderen Vorteil für das Durchführen einer Tätigkeit.

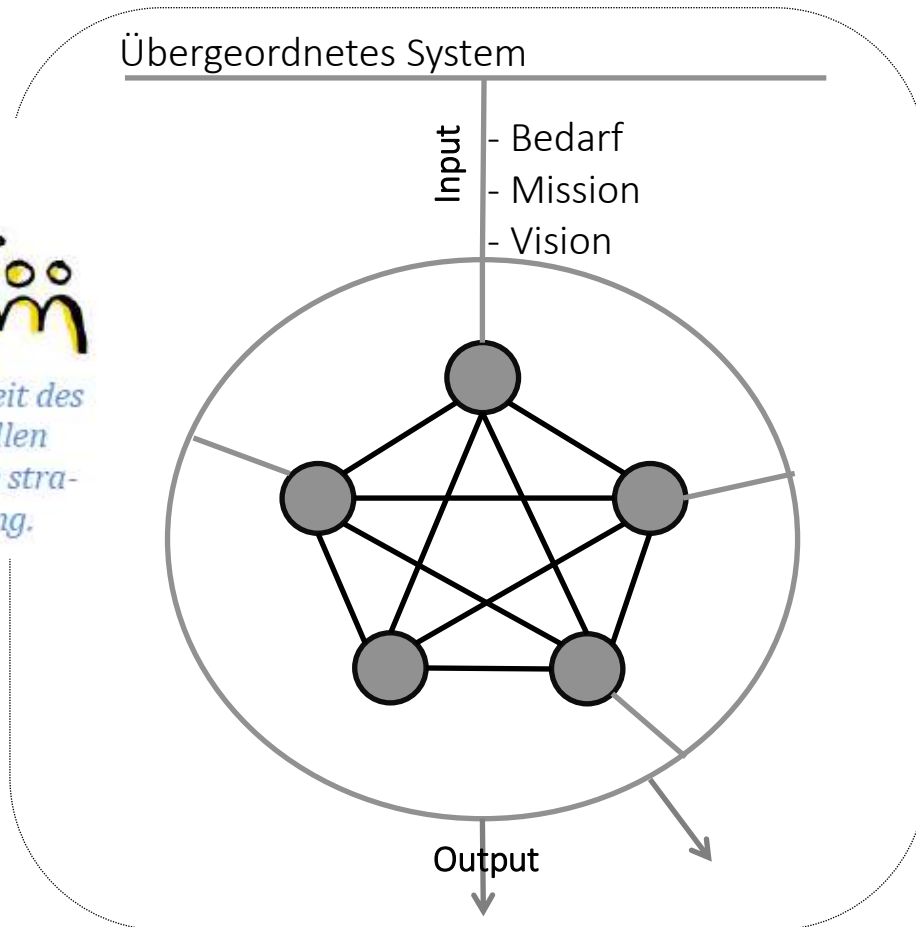
Internalisierung von Zielen: das eigene Handeln als Baustein für das Erreichen einer externen Zielstellung (Leistung) sehen



Die Anbindung an ein übergeordnetes System reduziert Ängste und unterstützt die SINN-Ausrichtung sowie die emotionale Bindung.



Kollektive Klarheit des Zwecks herzustellen ist die wichtigste strategische Handlung.



- (1) **Mission** – Unternehmensauftrag – einen wichtigen Beitrag leisten!
 - bietet Sinn
 - ist qualitativ
 - schafft Nutzen
 - zeigt den geleisteten Beitrag
- (2) **Vision** – begeistertes Bild der Zukunft!
 - gibt Kraft
 - ist emotional
 - ist qualitativ
 - ist eine Vorstellung des Wunschbildes
- (3) **Werte** – den richtigen Weg gehen!
 - enthalten Überzeugungen
 - sind wert- und handlungsorientiert
 - grundlegend für das Verhalten

Wie nun können wir eine positive Zukunft gestalten?

Um zur Gestaltbarkeit der Zukunft zu befähigen, braucht es drei Kategorien von Kompetenzen:

«**Wissen**»: Um die Zukunft zu gestalten, muss man die Gegenwart kennen. Grundlagenwissen inkl. Wissen, was man nicht weiss. Bei einer sich rasant verändernden Welt sind auch Werkzeuge wichtig, sich schnell neues Wissen anzueignen. Um die Zukunft zu gestalten, gilt es zunächst eine möglichst **akkurate Analyse der Gegenwart** durchführen. Wie ist die Situation heute? Was läuft gut? Was läuft schlecht? Warum sind die Dinge so, wie sie sind?

«**Wollen**»: **Ziele** sind für die Zukunftsgestaltung unerlässlich. Durch Introspektion können eigene Wünsche und Bedürfnisse reflektiert und Ziele besser formuliert werden. Es braucht neue Ideen und nicht das Gefühl, dass «alles schon erfunden wurde», was gesellschaftliches Leben betrifft. Sind diese **neuen Ideen von gemeinschaftlichen Werten geprägt**, ist das zum Vorteil aller. Basierend auf der Analyse der Gegenwart können Ziele formuliert werden, **wie die Zukunft aussehen könnte**. Es wird ein Soll-Zustand definiert, der durch Wertvorstellungen und Kreativität bestimmt ist. Wie könnten die Dinge anders sein, als sie es heute sind?

«**Wirken**»: Um die Diskrepanz zwischen der Gegenwart und formulierten Zielen zu verringern, ist konkretes Verhalten gefragt. Dafür ist **Selbstwirksamkeit** notwendig, der Glaube daran, mit eigenen Kompetenzen etwas verändern zu können. Die Diskrepanz zwischen der Gegenwart und dem formulierten Zielzustand muss durch konkretes Verhalten verringert werden. Hier geht um **das tatsächliche Verändern der Welt**, während Wissen und Wollen eher kognitive und emotionale Prozesse darstellen.



Für die tatsächliche Umsetzung sind **praktische Fähigkeiten** nötig – von handwerklichen Kompetenzen bis hin zu organisatorischen Fertigkeiten. Schliesslich sind **soziale Kompetenzen** notwendig, um Entscheidungen in der Gruppe zu fällen und umzusetzen.

Modul 15 Die «Inner Development Goals» und die fünf Dimensionen von «Echtem Wohlstand».

AGENDA

- (1) Einstieg in das Thema
- (2) Bedürfnisse, extrinsische Motivatoren, vom Wissen, Wollen und Können zum Handeln
- (3) Die fünf IDGs als Fähigkeiten und Kompetenzen – was sie erfordern
- (4) Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften
- (5) Die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.
a) nach Nr. (3) und
b) nach Nr. (5)

SUSTAINABLE LEADERSHIP: Die Inner Development Goals

Kompetenzen und Fähigkeiten für eine nachhaltigere Zukunft



(1) «Sein» - die Beziehung zu sich selbst aufbauen.

1 SEIN

Die Beziehung zu sich selbst

- *Der innere Kompass*
- *Integrität und Authentizität*
- *Offenheit und Neugier, Bereitschaft, Neues zu lernen*
- *Bewusstsein über sich selbst und die eigene Rolle*
- *Präsenz*

Was erfordern diese 5 Kriterien jeweils?

Bsp. der innere Kompass: Jeder Mensch besitzt einen inneren Kompass. Er spürt intuitiv, wann die Zeit reif ist, gehen oder sprechen zu lernen. Er beschäftigt sich mit Dingen, die perfekt zu ihm passen.

Link: <https://spieleinleben.ch/innerer-kompass>

Jeder Mensch ist einzigartig.

Er wird mit persönlichen Antriebskräften, Veranlagungen und Talenten geboren. Daraus ergeben sich ganz persönliche Interessen, Werte und Erfahrungen.

All das macht die Persönlichkeit eines Menschen aus.



Quelle: <https://stephangrabmeier.de/inner-development-goals-fuer-sustainable-leadership-white-paper>

(2) «Denken» - Kognitive Fähigkeiten, die benötigt werden.

2 DENKEN

Kognitive Fähigkeiten

- *Kritisches Denken*
- *Bewusstsein für Komplexität*
- *Fähigkeit, verschiedene Perspektiven einzunehmen und zu berücksichtigen*
- *Sinn entdecken, Verstehen von Zusammenhängen*
- *Orientierung an langfristigen Zielen*

Was erfordern diese 5 Kriterien jeweils?

Hilfreich sind z.B. der Dialog nach Bohm und die Anbindung an das höhere System mit Vision, Mission und Werten.



Quelle: <https://stephangrabmeier.de/inner-development-goals-fuer-sustainable-leadership-white-paper>

10 Kernfähigkeiten für DIALOG (nach David Bohm). Gegenseitige Wertschätzung und Verzicht auf Bewertungen sind dafür Grundvoraussetzungen.

1. Die Haltung eines Lernenden verkörpern:

«Im Anfängergeist gibt es viele Möglichkeiten. Im Geist des Experten gibt es wenige.»

2. Respekt:

Noch aktiver als Toleranz! Ich versuche die Welt aus der **Perspektive** des/der anderen zu sehen

3. Offenheit:

Sie entsteht, wenn zwei oder mehrere Personen bereit sind, sich von ihren eigenen Überzeugungen zu lösen

4. Sprich von Herzen ... und fasse dich kurz!

Ich spreche von dem, was mir wirklich wichtig ist, um mich zu zeigen statt zu scheinen

5. Zuhören:

Echtes Zuhören kann Kreativität, Heilung, das Gefühl von Zugehörigkeit auslösen

6. Verlangsamem, entschleunigen:

Ich lasse reflexartige Reaktionen bleiben; ich lasse das Gesprochene wirken und gebe dem Sprechenden Raum (Hilfsmittel z.B. Gesprächsstein)

10. Den Beobachter beobachten:

Ich beobachte meine eigene Re-Aktion auf Haltungen und Meinungen anderer und teile sie mit; «das Denken beobachten»

9. Eine erkundende Haltung üben:

Erfahren wollen statt wissen!
Ich äussere mein Interesse am anderen und seinen/ihren Gedanken und Gefühlen

8. Produktives Plädieren:

Ich lasse die eigene Denkweise nachvollziehbar werden, so dass die anderen an meiner Sichtweise teilhaben können.
– Wie komme ich zu dem, was ich denke und glaube? Was denkst du darüber?

7. Annahmen und Bewertungen

«suspendieren»:

Im Gespräch die eigenen Annahmen und Bewertungen sowie die der anderen
a) wahrnehmen und
b) sie gleichzeitig in der Schwebe halten (suspendieren), d.h. sie in der Haltung völliger Offenheit wertfrei zur Kenntnis nehmen



(3) «In Beziehung treten» - Verantwortung für andere und den Planeten übernehmen.

3
**IN BEZIEHUNG
TRETEN**

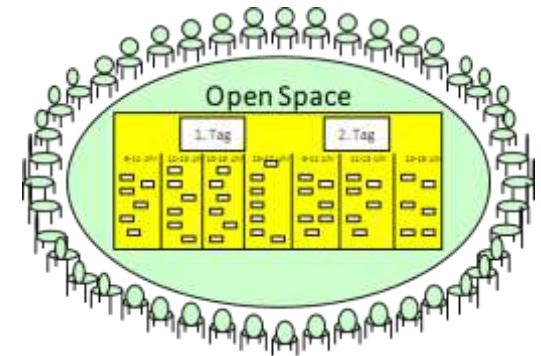
Verantwortung für andere
und den Planeten übernehmen

- *Wertschätzung*
- *Verbundenheit*
- *Bescheidenheit*
- *Empathie und Mitgefühl*

Was erfordern diese 4 Kriterien jeweils?

Hilfreich ist auch hier der Dialog nach Bohm sowie eine Besinnung auf die positiven Werte, die menschliche Beziehungen gelingen lassen.

In Gruppen ist das Praktizieren von „Kreiskultur“ und „Authentisch“ zu sein, förderlich.



Quelle: <https://stephangrabmeier.de/inner-development-goals-fuer-sustainable-leadership-white-paper>

(4) «Zusammen-arbeiten» - die jeweiligen sozialen Kompetenzen sollten überprüft bzw. abgeglichen werden



Was erfordern diese 5 Kriterien jeweils?

U.a. Einfühlungsvermögen (Empathie), Fähigkeit, andere zu motivieren, interkulturelle Kompetenz, Konfliktmanagement (GfK), Kritikfähigkeit, Kooperationsbereitschaft (Teamfähigkeit), Toleranz, Verhandlungsfähigkeit, Zuverlässigkeit, Anpassungsfähigkeit, Authentizität, Fähigkeit zur Selbstreflexion, Flexibilität, Fähigkeit, Initiative ergreifen zu können, Lernbereitschaft, Sorgfalt, etc.

In Gruppen ist das Praktizieren der „Kreiskultur“ förderlich – Diversität ebenfalls.

Quelle: <https://stephangrabmeier.de/inner-development-goals-fuer-sustainable-leadership-white-paper>

Quelle für Auflistung soziale Kompetenzen:
https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/5_kompetenznachweis/KB_Kompetenzliste_281206.pdf

(5) Ins konkrete «Handeln» kommen in Veränderungs-Prozessen.

5 HANDELN

Den Wandel vorantreiben

- *Mut*
- *Kreativität*
- *Optimismus*
- *Ausdauer*

Was erfordern diese 4 Kriterien jeweils?

U.a. die sozialen Kompetenzen und davon zusätzlich: Durchhaltevermögen, Durchsetzungsvermögen, Entscheidungsfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, zielorientiertes Handeln, etc.

In Gruppen ist das Praktizieren der „Kreiskultur“ sowie systemisches Konsensieren förderlich.

Quelle: <https://stephangrabmeier.de/inner-development-goals-fuer-sustainable-leadership-white-paper>

Quelle für Auflistung soziale Kompetenzen:
https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/5_kompetenznachweis/KB_Kompetenzliste_281206.pdf

Prozess-Vorgehen zur Etablierung der „Inner Development Goals“ (IDG) in Organisationen.

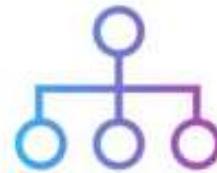


GRUNDLAGEN

Bewusstsein schaffen und Kultur entwickeln

(Förderung von) Bewusstsein für Nachhaltigkeit durch Vermittlung von

- Wissen über Nachhaltigkeit
- Wissen über positive Effekte von nachhaltigem Wirtschaften für das Unternehmen
- Kenntnis über Methoden und Tools, die Nachhaltigkeit etablieren und fördern sowie deren Anwendung



ORGANISATORISCHE EBENE

Nachhaltigkeitsstrategie für Gesamtunternehmen

Nachhaltige Strategien etablieren:
Alle Prozesse werden auf Nachhaltigkeit überprüft und ggf. angepasst

- interne Abläufe
- Kundenbeziehungen
- Lieferketten
- Geschäftspartner
- Weiterbildung



INDIVIDUELLE EBENE

Entwicklung der IDG

- Entwicklung von Fähigkeiten und Kompetenzen der einzelnen Mitarbeiter:innen und Führungskräfte
- Förderung von Engagement für soziale und ökologische Belange (z. B. durch Gutschreiben von Arbeitsstunden, Spenden und finanzielle soziale Unterstützung)
- Einbringen eigener Ideen und Anreize für die Erreichung der SDG

Modul 15 Die «Inner Development Goals» und die fünf Dimensionen von «Echtem Wohlstand».

AGENDA

- (1) Einstieg in das Thema
- (2) Bedürfnisse, extrinsische Motivatoren, vom Wissen, Wollen und Können zum Handeln
- (3) Die fünf IDGs als Fähigkeiten und Kompetenzen – was sie erfordern
- (4) Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften
- (5) Die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.
a) nach Nr. (3) und
b) nach Nr. (5)

SUSTAINABLE LEADERSHIP: Die Inner Development Goals

Kompetenzen und Fähigkeiten für eine nachhaltigere Zukunft



Austausch in Kleingruppen – Gruppenarbeit (20 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 20 Min. für Ihren Dialog/Austausch.
- Haben Sie Freude am Dialog und dem Gruppenaustausch
- Bitte das Flipchart kreativ für die Notizen nutzen

Bitte jemanden bestimmen, der nachher **im Plenum die drei wichtigsten Erkenntnisse vorstellt.**

Fragen

- (1) Wie stark können Sie sich von extrinsischen Einflussfaktoren lösen? Was hindert Sie konkret und was könnten Sie tun, um sich stärker zu lösen?
- (2) Wie gelingt es Ihnen vom Wissen ins Wollen zu kommen und von dort zum Können und zum konkreten Handeln/Tun? Was bremst Sie und wie könnten Sie sich besser anspornen, Ziele im Bereich Nachhaltigkeit zu erreichen bzw. Absichten zu verwirklichen?
- (3) Welche der IDGs sind für Sie wichtig? Wo sind Sie bereits gut? Wo haben Sie Schwierigkeiten?
 - a) **Sein** – die Beziehung zu Dir selbst
 - b) **Denken** – kognitive Fähigkeiten
 - c) **Beziehung** – Verantwortung für Natur und Umwelt
 - d) **Zusammenarbeit** – Social Skills
 - e) **Tun** – Wandel umsetzen

Modul 15 Die «Inner Development Goals» und die fünf Dimensionen von «Echtem Wohlstand».

AGENDA

- (1) Einstieg in das Thema
- (2) Bedürfnisse, extrinsische Motivatoren, vom Wissen, Wollen und Können zum Handeln
- (3) Die fünf IDGs als Fähigkeiten und Kompetenzen – was sie erfordern
- (4) Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften
- (5) Die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.
a) nach Nr. (3) und
b) nach Nr. (5)

SUSTAINABLE LEADERSHIP: Die Inner Development Goals

Kompetenzen und Fähigkeiten für eine nachhaltigere Zukunft



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**.

In traditionellen Kulturen werden z.B. noch Geborgenheit in einer Gemeinschaft, kulturelle Fertigkeiten und Traditionen, Gelassenheit und enger Kontakt mit der Natur ermöglicht.

Die **innere Armut**, die menschliche Armut und die kulturelle Armut werden in den reichen Industrienationen ausgeblendet. Wir scheinen **angewiesen auf einen nie abreissenden 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!



Modul 15 Die «Inner Development Goals» und die fünf Dimensionen von «Echtem Wohlstand».

AGENDA

- (1) Einstieg in das Thema
- (2) Bedürfnisse, extrinsische Motivatoren, vom Wissen, Wollen und Können zum Handeln
- (3) Die fünf IDGs als Fähigkeiten und Kompetenzen – was sie erfordern
- (4) Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften
- (5) Die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.
a) nach Nr. (3) und
b) nach Nr. (5)

SUSTAINABLE LEADERSHIP: Die Inner Development Goals

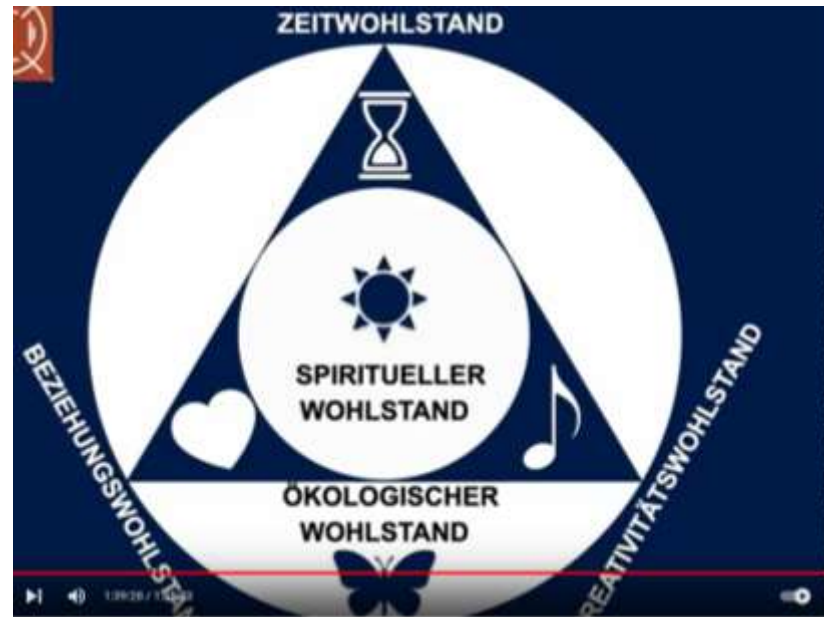
Kompetenzen und Fähigkeiten für eine nachhaltigere Zukunft



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



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.



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)

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

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.

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».

(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, ...

Einige Fragen zum «Zeitwohlstand»

(wird in der Gruppenarbeit erörtert)



- (1) Hast du ausreichend Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben? Was sind die wichtigen Dinge im Leben? Für wen oder was hättest du gern mehr Zeit?
- (2) Weisst du manchmal nicht, was du mit deiner Zeit anfangen sollst? Vertreibst du dir die Zeit oft mit Unterhaltung und Ablenkung? Was passiert, wenn du das nicht tust?
- (3) Wie viel deiner Lebenszeit investierst du in die Anhäufung von materiellem Wohlstand oder die Erhöhung von Status? Was würde geschehen, wenn du das nicht mehr tun würdest?
- (4) Wie viele Dinge hast du in deinem Zuhause, für die dir die Zeit fehlt? Wie wäre es, diese zu verschenken?
- (5) Verbringst du deine Tage, Woche, Monate und Jahre in einem Rhythmus, der dir entspricht? Gibt es regelmässig Pausen, Auszeiten, Off-Zeiten? Schläfst du ausreichend? Hast du Zeit, nichts zu tun?
- (6) Kannst du deine Arbeit - Erwerbsarbeit oder sonstige – ohne Hast verrichten?
- (7) Erlaubst du es dir regelmässig innezuhalten und den Moment zu geniessen? Wie wäre es, das öfter zu tun?
- (8) Gibt es in deinem Leben Raum für das Unvorhergesehene, Spontane, Ungeplante?

(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).

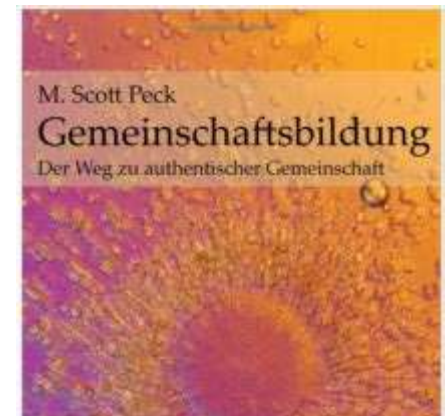
Die (sozialen) Masken ablegen – so sein, wie wir sind. Es ist die Bedrohung der sozialen Bewertung, die unseren Dauerstress und unser permanentes Ringen um Status verursacht.

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).



Einige Fragen zum «Beziehungs-Wohlstand»

(wird in der Gruppenarbeit erörtert)



- (1) Beim wem kannst du nackt sein? Bei wem bemühtst du dich nicht klüger, schöner, erfolgreicher, interessanter oder sonst irgendwie besser wirken als du bist? Für wen musst du nicht aufräumen, wenn die Person dich besuchen kommt? Wer könnte so ein Mensch in deinem Leben werden? Wem könntest du dich mehr als bisher zumuten und offenbaren?
- (2) Wer ist immer für dich da? Auf wen kannst du zählen, wenn es hart auf hart kommt – materiell oder emotional? Wer gibt dir Sicherheit?
- (3) Für wen bist du ein Anker in der Not – sowohl materiell als auch emotional? Wem gibst du Sicherheit?
- (4) Mit wem kannst du schweigen, ohne dich unwohl zu fühlen?
- (5) Hast du genügend Körperkontakt? Lebst du deine Sexualität auf eine Weise, die erfüllend ist?
- (6) Wem kannst du alles anvertrauen?
- (7) Nimmst du Hilfe in Anspruch? Lässt du zu, dass andere dich unterstützen?
- (8) Bietest du Hilfe an? Bist du für andere da?

(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.

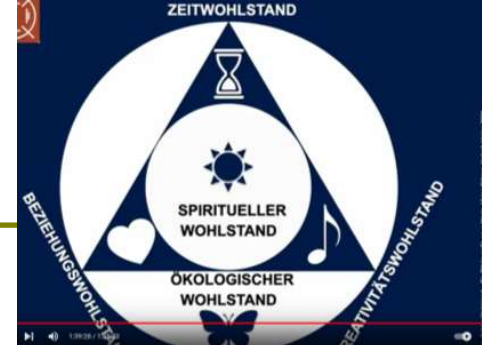
Es geht um das «wie» und nicht das «was». Es betrifft die **schöpferische Gestaltungsfreude**, mit der wir unsere Liebe zum Leben ausdrücken und Schönheit in die Welt bringen.

(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**.

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.

(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.



Einige Fragen zu «Spirituellem Wohlstand»

(wird in der Gruppenarbeit erörtert)



- Wir erleben uns eingebunden in ein Universum, das sinnvoll ist.
- Wir wissen, dass das Leben ein Wunder ist und achten es als solches.

Fragen zum «Spirituellen Wohlstand»

- (1) Wie viel bist du im Alltag mit der Heiligkeit und Schönheit des Lebens in Kontakt?
- (2) Gibt es Momente und Situationen, in denen du die Verbundenheit von Allem direkt erlebst? Kultivierst du dieses Erleben bewusst?
- (3) Erlebst du deine Arbeit als heilig? Arbeitest du mit Liebe?
- (4) Erlebst du dein Leben als sinnvoll?
- (5) Ist dein Leben von Schönheit durchdrungen?

- (6) Kannst du auch bei Rückschlägen und in Krisen der Weisheit des Lebens vertrauen?
- (7) Hast du einen guten Zugang zu deinem inneren Navi?
- (8) Liebst du das Leben in seiner Gesamtheit, mit allen Herausforderungen und aller Schönheit?

(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.



Einige Fragen zu «Ökologischem Wohlstand»

(wird in der Gruppenarbeit erörtert)



Wir stillen unsere Bedürfnisse durch gesunde, tragfähige, wechselseitig nährenden Beziehungen mit den Pflanzen, den Tieren und den Ökosystemen.

Fragen zum «Ökologischen Wohlstand»

- (1) Erlebst du dich als Teil der Natur? Verbringst du regelmässig Zeit in intensivem Kontakt mit der Natur?
- (2) Wie vertraut bist du mit den anderen Spezies, die in deiner Umgebung leben? Kennst du ihre Gewohnheiten und Bedürfnisse?
- (3) Erlebst du die Natur als Ort der Heilung und Regeneration? Nährt dich der Kontakt mit der Natur?
- (4) Hast du ein Bedürfnis, zur Heilung und Regeneration der Ökosysteme beizutragen? Fühlst du dich für die Heilung der Erde verantwortlich?

- (5) Bist du dir all der Geschenke bewusst, die du jeden Tag von der Natur empfängst? Übernimmst du Verantwortung für das, was du der Natur jeden Tag überlässt?
- (6) Fühlst du dich für das Wohlergehen der Ökosysteme, in die du eingebettet bist, verantwortlich?
- (7) Ist dir bewusst, dass dein eigenes Wohlergehen und das der Ökosysteme, die dich erhalten, untrennbar miteinander verbunden sind?
- (8) Erlebst du intakte Ökosysteme als eine Form von Reichtum in deinem Leben?

Anregungen, um Ökologischen Wohlstand zu kultivieren:

1. Übe dich in Dankbarkeit für alles, was du empfängst.
2. Experimentiere damit auf Annehmlichkeiten und Dinge zu verzichten, um herauszufinden, ob dein Leben dadurch möglicherweise reicher wird.
3. Verbringe Zeit in der Natur.

Modul 15 Die «Inner Development Goals» und die fünf Dimensionen von «Echtem Wohlstand».

AGENDA

- (1) Einstieg in das Thema
- (2) Bedürfnisse, extrinsische Motivatoren, vom Wissen, Wollen und Können zum Handeln
- (3) Die fünf IDGs als Fähigkeiten und Kompetenzen – was sie erfordern
- (4) Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften
- (5) Die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.
a) nach Nr. (3) und
b) nach Nr. (5)

SUSTAINABLE LEADERSHIP: Die Inner Development Goals

Kompetenzen und Fähigkeiten für eine nachhaltigere Zukunft



Austausch in Kleingruppen – Gruppenarbeit (20 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 20 Min. für Ihren Dialog/Austausch.
- Haben Sie Freude am Dialog und dem Gruppenaustausch
- Bitte das Flipchart kreativ für die Notizen nutzen

Bitte jemanden bestimmen, der nachher **im Plenum die drei wichtigsten Erkenntnisse vorstellt.**

Fragen

1. Welche Symptome «innerer Armut» sind in unserer heutigen Lebensweise oft zu beobachten? Sind Sie persönlich auch davon betroffen und wenn ja, von welchen Symptomen?
2. Wie wirken die Fragen zu den fünf Dimensionen von Zeit-, Beziehungs-, Kreativitäts-, spirituellen und ökologischem Wohlstand auf Sie? Was lösen sie bei Ihnen aus? Wo haben Sie konkrete Widerstände?
 - a) Zeitwohlstand (Folie 32)
 - b) Beziehungs-Wohlstand (Folie 35)
 - c) Kreativitäts-Wohlstand (Folie 38)
 - d) Spiritueller Wohlstand (Folie 41)
 - e) Ökologischer Wohlstand (Folie 43)

Hinweis: am besten 5 Min. pro Fragenkatalog (5 Themen/Dimensionen)

DANK E!

für Ihre Aufmerksamkeit

