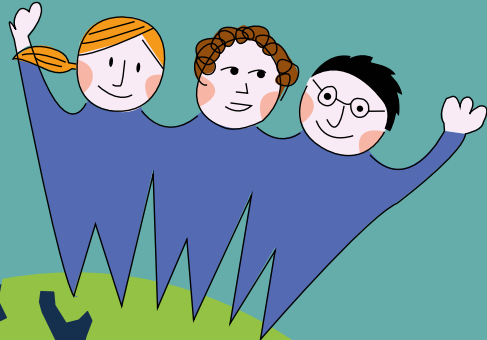


# IDEEN FÜR EINE BESSERE WELT VON:

[WWW.FUEREINEBESSEREWELT.INFO](http://WWW.FUEREINEBESSEREWELT.INFO)



DIESES BOOKLET WURDE ERMÖGLICHT UND PRODUZIERT VON:



Dieses Booklet für eine bessere Welt ist im Rahmen der Konferenz für eine bessere Welt am 7. September 2014 in Hamburg entstanden. Es soll Dir Inspirationen und Tipps sowie Platz für Deine eigenen Gedanken für eine bessere Welt geben. Wir wünschen Dir viel Spaß damit!

V.I.S.D.P.  
FÜR EINE BESSERE WELT  
ILONA KOGLIN & MAREK ROHDE  
IMMENHÖVEN 33, 22417 HAMBURG

**[WWW.FUEREINEBESSEREWELT.INFO](http://WWW.FUEREINEBESSEREWELT.INFO)**

**FÜR EINE  
BESSERE  
WELT**



# INHALT

Vorwort	6
Verändere was!	8
<b>DENKEN</b>	<b>12</b>
Create Your Own Mindmap	14
Logbuch der Aha-Momente	16
Denken wie Da Vinci	18
<b>TRÄUMEN</b>	<b>20</b>
Mein Lebensweg	22
Das Ziele-Almanach	24
U Journaling	26
<b>LERNEN</b>	<b>28</b>
Zwischen Komfort & Panik	30
Das Eisenhower-Prinzip	32
Mythos Bildung	34
<b>WANDELN</b>	<b>36</b>
Heldentat No. 1	38
Mein Tatenbuch	40
Zum Glück Dankbarkeit	42
<b>NETZWERK</b>	<b>44</b>
Wie entsteht Gemeinschaft?	45
Meine Kontakte	46
Die Karte für eine bessere Welt	50
Das Programm	52
Unser Dank geht an	55

# VORWORT

## *Denken, träumen, lernen, wandeln, der Kreislauf für eine bessere Welt*

Oft scheint es so, als ob alles immer schlimmer wird: Klimawandel, Kriege, Natur- und Hungerskatastrophen, Artensterben, Massentierhaltung – eine Marktwirtschaft, die außer Rand und Band ist und eine Politik, die allzu oft machtlos scheint und unser Vertrauen verliert. Doch stimmt das?

Ja. Es stimmt aber auch, dass sich immer mehr Menschen wandeln und mit ihnen ihre Umwelt. „Ein sicheres Anzeichen für wachsendes Bewusstsein ist das Gefühl der Verschlechterung“, schreibt der Trampolin-Weltmeister, Sportlehrer und Autor Dan Millman: Erkennen wir was schief läuft, fällt uns auf, wie „schlecht“ etwas ist. Das gilt für Menschen genauso wie für Organisationen, Unternehmen und Gesellschaften.

Dieses kritische DENKEN und Hinterfragen ist unangenehm, aber es ist der entscheidende erste Schritt zu einer positiven Veränderung. Danach stellt sich die Frage, wie so ein besseres Leben, eine bessere Arbeit, eine bessere Politik oder eine bessere Wirtschaft eigentlich aussieht? Die Antwort darauf finden wir im ausgiebigem, auch gemeinsamem TRÄUMEN und Visualisieren von eben dieser anderen, besseren Welt.

Haben wir so unsere Vision gewonnen, unsere Mission erkannt und unsere Ziele festgesteckt, brauchen wir die Strategie, die Mitstreiter, die Kompetenzen und Ressourcen, um sie zu erreichen... Wir müssen raus aus unserer Komfortzone, neue Dinge ausprobieren und LERNEN, lernen, lernen. Nur so können wir uns und unsere Welt WANDELN – Stück für Stück hin zu etwas Besseren. Dabei erkennen wir in der Regel neue Zusammenhänge, lernen neue Perspektiven kennen und gewinnen so wiederum ein neues Bewusstsein – und der Kreislauf beginnt von vorne...



# VERÄNDERE WAS!

*Glaubst Du an eine bessere Welt?  
Wenn ja, dann mach mit!*

Idealisten, Aktivisten und Querdenker sind querulante Spinner, Gutmenschen und hoffnungslose Sozialromantiker? Von wegen! Es sind die Menschen, die nicht nur an eine bessere Welt glauben, sondern sich mit ihren Ideen, Projekten, Organisationen, Initiativen und Bewegungen auch konkret dafür einsetzen. Sie sind es, die die Zuversicht verbreiten, die für etwas wirklich Großes notwendig ist: Eine bessere Welt für alle!

## WAS IST EINE BESSERE WELT?

Fragt man 1.000 Menschen, bekommt man mindestens 1.000 Antworten. Jeder sieht die Welt ein wenig anders, hat sein eigenes Leben und damit eine andere Sicht auf die Dinge. Deshalb kann das, was dem einen gut tut, für den anderen eine wahre Qual sein. Wo also anfangen, wenn man sich eine andere Welt wünscht? Eine Welt, die für alle da ist, und nicht nur für wenige! Eine Welt, die gerecht ist und jedem Lebewesen ein erfülltes, glückliches Leben bietet – jedem!

## HABE MUT!

Eine bessere Welt bleibt unerreichbar, wenn wir ausschließlich unsere Meinungen, Gefühle und unser Wissen in den Mittelpunkt stellen; wenn wir uns darauf beschränken, Recht zu bekommen und zu behalten, immer unseren persönlichen Vorteil suchen und nur nach äußerem Reichtum streben. Eine bessere Welt wird scheitern, wenn wir nur Gutes tun, um uns selbst gut zu fühlen. Und wenn wir von oben herab helfen – uns für besser und wichtiger halten, als die anderen. Ob es nun um ökologische, soziale,



wirtschaftliche oder kulturelle Probleme geht: Wir alle haben sie verursacht und wir können sie nur gemeinsam lösen. Es helfen weder Schuldzuweisung, noch Zynismus, Desinteresse, Verachtung oder Selbstmitleid.

Wenn wir wirklich eine bessere Welt wollen, dann müssen wir dafür etwas tun. Dazu müssen wir in Wahrheit auf nichts Elementares verzichten. Aber wir müssen den Mut haben das Bekannte, vermeintlich Sichere und Bequeme loszulassen. Und wir müssen uns auf das Unbekannte, Unsichere und vielleicht auch Chaotische einlassen. Wir müssen aufhören, Fehler und Fehlschläge zu fürchten – sondern sie als normalen Teil eines Veränderungs- und Lernprozesses sehen. Das gelingt in der Gemeinschaft wesentlich besser, als alleine. Denn eine Community unterstützt und ermutigt Dich. Sie gibt Dir Inspiration, Ansporn, Hilfe und Halt.

## **WACHSE ÜBER DICH HINAUS!**

Eine bessere Welt ist also möglich! Wir erreichen sie, wenn wir aufhören, im Gegeneinander und endlosen Wachstum den Fortschritt zu sehen, sondern vielmehr inneren Reichtum als Lebensziel begreifen. Eine bessere Welt ist möglich, wenn wir beginnen echte Gemeinschaft zu schaffen, in denen Andersartigkeit und Konflikte kein Grund für Kampf um Sieg und Niederlage sind, sondern eine Bereicherung, die unser Leben bunter und interessanter – und damit unsere Optionen vielfältiger machen.

Eine bessere Welt ist möglich, wenn wir das überwinden, was uns voneinander trennt: Wenn wir in unserem größten Kritiker unseren besten Lehrmeister erkennen. Wenn wir die für uns fremde Sicht auf die Welt als Einladung verstehen, unsere begrenzte Vorstellungskraft zu erweitern und unsere Komfortzone zu verlassen. Und wenn wir anerkennen, dass die Welt eben nicht schwarz-und-weiß aus richtigen und falschen Lösungen, Vorstellungen und Ansätzen besteht, sondern vor allem aus ganz vielen Farbschattierungen dazwischen.

# BEWEGE WAS!

Wir erklären den 7. September zum „Tag für eine bessere Welt“! Und wir rufen Dich dazu auf, diese bessere Welt mit zu erschaffen! Mach Dir Gedanken – und sei es nur an diesem einen Tag im Jahr. Tue etwas, was Deiner Meinung nach die Welt ein wenig besser macht. Das müssen gar keine großen Lösungen und Konzepte sein, keine spektakulären Aktionen oder außergewöhnlichen Veränderungen! Im Gegenteil: Die wirklich wichtigen Veränderungen beginnt man am besten mit Ruhe, Gelassenheit und Schritt für Schritt.

Sorge dafür, dass Deine Ideen und Taten bekannt werden – bei Deinen Freunden, Bekannten und Kollegen, Deiner Familie, Deinen Nachbarn. Nicht, um damit zu prahlen oder sie zu belehren. Sondern, um anderen ein Vorbild und eine Inspiration zu sein. Denn letztlich sind es die vielen kleinen Schritte, die sich zu großen Umwälzungen addieren: Zunächst in der Geisteshaltung und im Bewusstsein des Einzelnen. Dann in den Handlungen einiger weniger, die als Vorbild viele weitere Menschen inspirieren und ermutigen. Und schließlich in der Veränderung von Politik, Gesetzgebung, neuen Verhaltensregeln und gesellschaftlichen Lösungen. All das hast Du in der Hand: Jetzt!

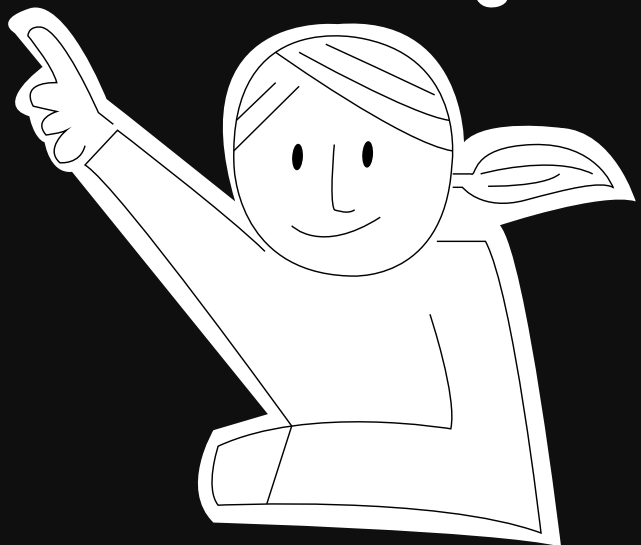
Die Zukunft ist ein Projekt für uns alle. Heute ist der erste Tag dieser Zukunft. Also mache ihn zu einem guten Tag!

Liebe Grüße,  
Ilona und Marek



# DENKEN

*„All unser Wissen gründet sich auf Wahrnehmung“,  
Leonardo Da Vinci (1452 - 1519)*



## **CREATE YOUR OWN MINDMAP**

Um Neues wahrzunehmen, müssen wir erst einmal (vor)urteilsfrei sammeln: Dazu hilft Dir die Mindmap, die wir auf den Seiten 14 und 15 für Dich vorbereitet haben. Notiere Dir, was Dir heute im Laufe des Tages so alles auffällt, kategorisiere Deine Beobachtungen und ergänze sie mit Gedanken und Gesprächsinhalten, die Du zu den Themen hast.

## **LOGBUCH DER AHA-MOMENTE**

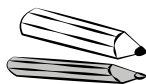
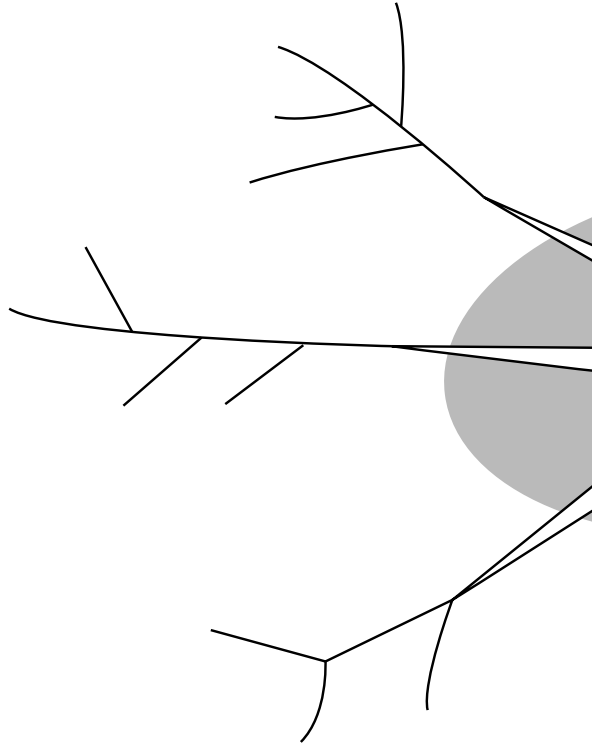
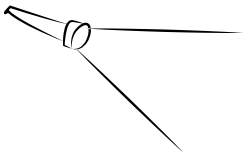
Nach dem Sammeln geht es ans Auswerten, Analysieren und Sortieren. Dabei helfen Dir die kleinen Tool-Boxen auf den Seiten 16 und 17: Welche Ideen, Fakten und Lösungen hast Du gefunden? Was davon möchtest Du weiterverfolgen? Und welche bedeutsamen Zusammenhänge und Erkenntnisse hast Du dabei erfahren?

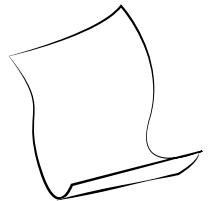
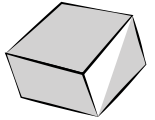
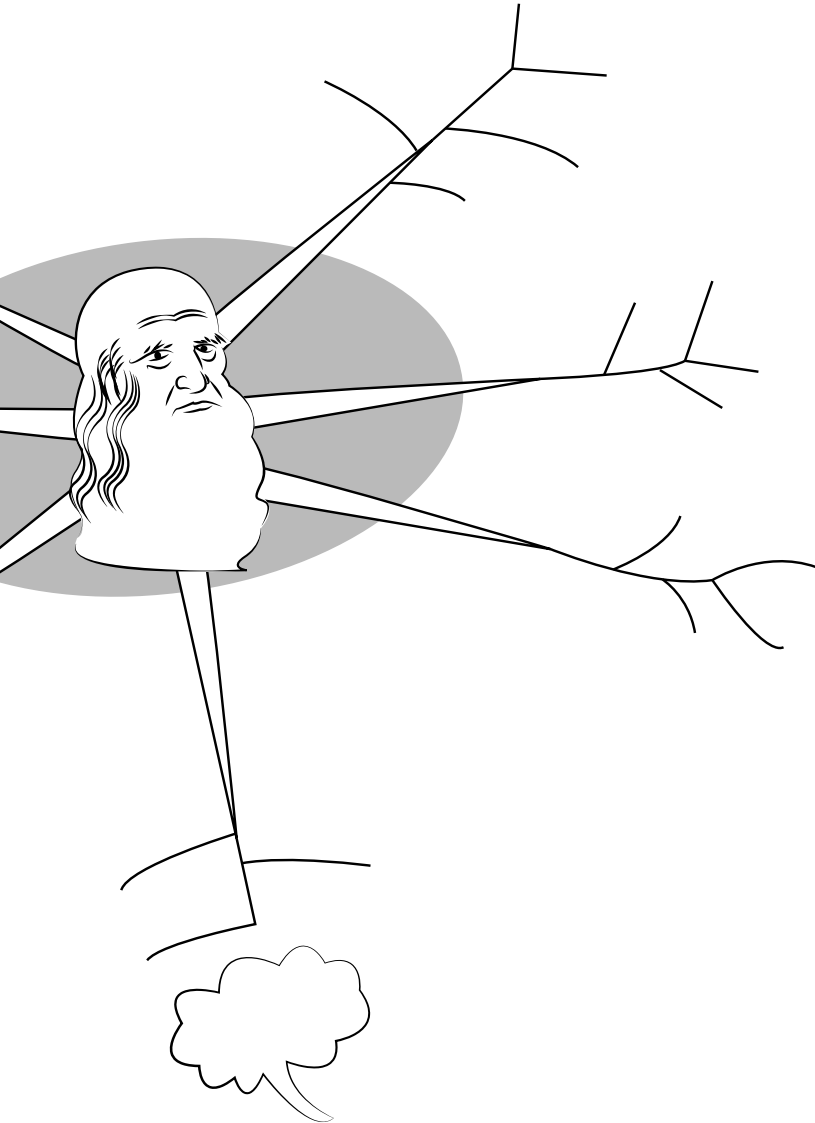
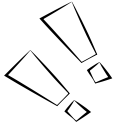
## **DENKEN WIE DA VINCI**

Leonardo Da Vinci war sicherlich einer der bedeutendsten Denker der Menschheitsgeschichte und wer das Denken zum Hobby oder gar Beruf machen möchte, kann sich von ihm ein paar Scheiben abschneiden – sieben genauer gesagt: Wir zeigen Dir auf den Seiten 18 und 19 welche das sind...

# CREATE YOUR OWN MINDMAP

*Was inspiriert Dich am Tag für eine bessere Welt?  
Führe diese Mindmap fort...*





# LOGBUCH DER AHA-MOMENTE

*Sammel Deine Argumente, Fakten, Lösungen und wichtige Erkenntnisse*

IDEEN / NEUES

WEITERVERFOLGEN

LÖSUNGEN



OFFENE FRAGEN

URSACHE & WIRKUNG

ERLEUCHTUNG

TIPPS & TRICKS

# DENKEN WIE DA VINCI

Leonardo Da Vinci ist sicherlich einer der bekanntesten Denker der Menschheitsgeschichte und ein Meister des kreativen Einfallsreichtums. Sieben Eigenschaften brauchen große Denker wie er:

**1. Curiosità:** Die unstillbare Neugier auf das Leben und nach Wissen. Jeder wird neugierig geboren – das Genie behält diese Eigenschaft.

**2. Dimostrazione:** Die Bereitschaft, Irrtümer, Fehlversuche und Scheitern als Quelle des Wissens zu nutzen. Kein Mensch, so Da Vinci, sollte das Vorgehen eines anderen imitieren.

**3. Sensazione:** Das Schärfen der Sinne ist nötig, um unsere Erfahrungen überhaupt erschließen zu können. Sapervedere – also das emphatische Sehen – war für ihn das Hauptmittel.

**4. Sfumato:** Die Haltung, Mehrdeutiges, Paradoxien und Unsicherheiten zu akzeptieren, die Spannung zwischen Gegensätzen und Widersprüchen anzuerkennen und auszuhalten.

**5. Arte & Scienza:** Das Gleichgewicht zwischen Wissenschaft und Kunst, Logik und Phantasie ist ein wichtiger Schlüssel zu Da Vincis Genialität und in seinen Augen untrennbar.

**6. Corporalità:** Die Schönheit, Anmut und körperliche Fitness. Da Vinci war Vegetarier und vertrat einen ganzheitlichen Ansatz in der Medizin. Für die Körperbalance malte, zeichnete und schrieb er beidhändig.

**7. Connessione:** Die Erkenntnis, dass alle Dinge und Phänomene miteinander verbunden sind und damit die Grundlage für systemisches Denken.



„Old Man with Water Studies“: Licensed under Public domain via Wikimedia Commons - [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Old\\_Man\\_with\\_Water\\_Studies.jpg#mediaviewer/File:Old\\_Man\\_with\\_Water\\_Studies.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Old_Man_with_Water_Studies.jpg#mediaviewer/File:Old_Man_with_Water_Studies.jpg)

# TRÄUMEN

*„Wer Träume verwirklichen will, muss wacher sein  
und tiefer träumen als andere“, Karl Foerster, Gärt-  
ner, Schriftsteller und Philosoph (1874 - 1970)*



## **DEIN LEBENSWEG**

Um zu wissen, wohin Du gehen willst, musst Du wissen, woher Du kommst. Dabei hilft Dir die Lebenslinie auf den Seiten 22 und 23: Was hat Dich in Deinem Leben geprägt? Was hat Deinem Leben die entscheidenden Wendungen gegeben? Und welche Richtung soll es in Zukunft einschlagen? Das geht übrigens auch mit Projekten und Organisationen...

## **DAS ZIELE-ALMANACH**

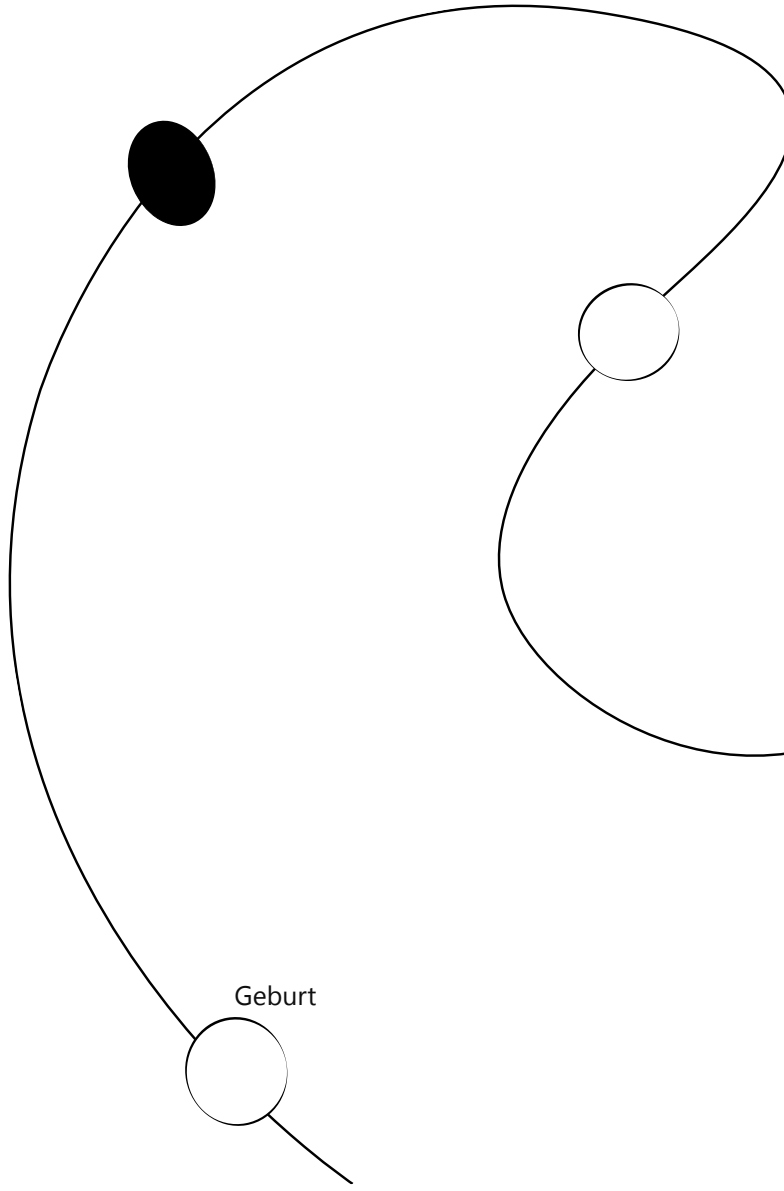
Mach es konkret und verbindlich: Notiere Dir Deine Ziele auf den Seiten 24 und 25 für die kommenden Monate, Jahre und Jahrzehnte sowie für die unterschiedlichen Bereiche. Aber denk daran: Ziele sind gut – aber mach Dir keinen Stress, wenn Du sie doch nicht in der ursprünglich ange-dachten Zeit erreichst!

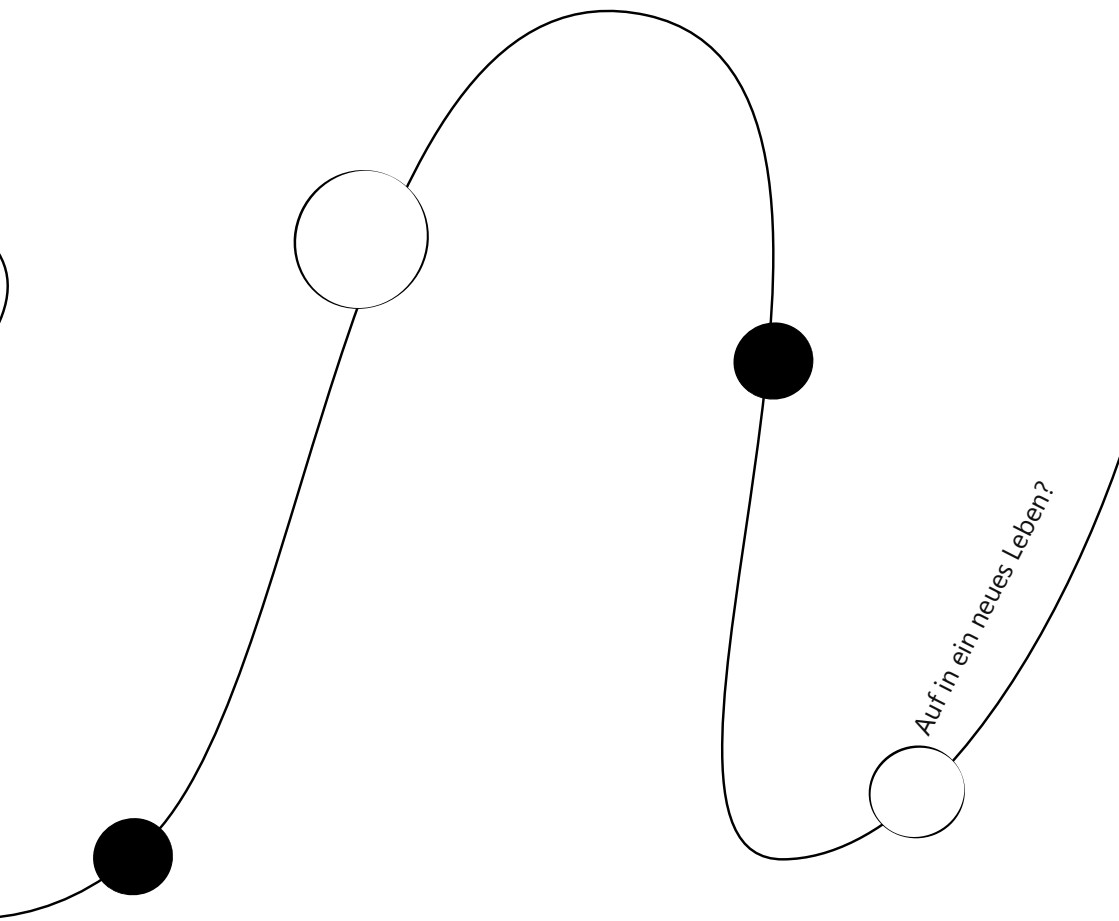
## **U JOURNALING**

Wenn es Dir schwerfällt, Deine Lebenslinie auszufüllen und/oder Deine Ziele zu bestimmen, dann beantworte die zehn Fragen des U Journalings. Sie stammen aus der Theorie U des MIT-Professors Otto Scharmer, der jahrzehntelang erforscht hat, wie wir unsere Zukunft und die unserer Projekte, Organisationen und Gesellschaft intuitiv entdecken können.

# DEIN LEBENSWEG

*Was waren die wichtigsten Stationen in Deinem Leben – und was sollen sie künftig sein?*





**Ergänze diese Lebenslinie um die wichtigsten Knotenpunkte Deines Leben und beschrifte sie:** Wo im Laufe Deines Lebens stehst Du jetzt? Was sind die wichtigsten Erinnerungen, Entwicklungen und Ereignisse in Deinem Leben bis jetzt? Und welche Stationen, Erkenntnisse, Erlebnisse und Erfahrungen möchtest Du bis zu Deinem Tod noch sammeln? (Führe dazu ggf. die Übung „U Journaling“ auf den Seiten 26 und 27 durch).

# DAS ZIELE-ALMANACH

*Notiere Dir hier alles, was Du tun und erreichen möchtest. Sortiere sorgfältig aus, was Du nur anderen zuliebe tust!*

PERSÖNLICHES

FAMILIE / FREUNDE

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

MÄRZ

APRIL

MAI

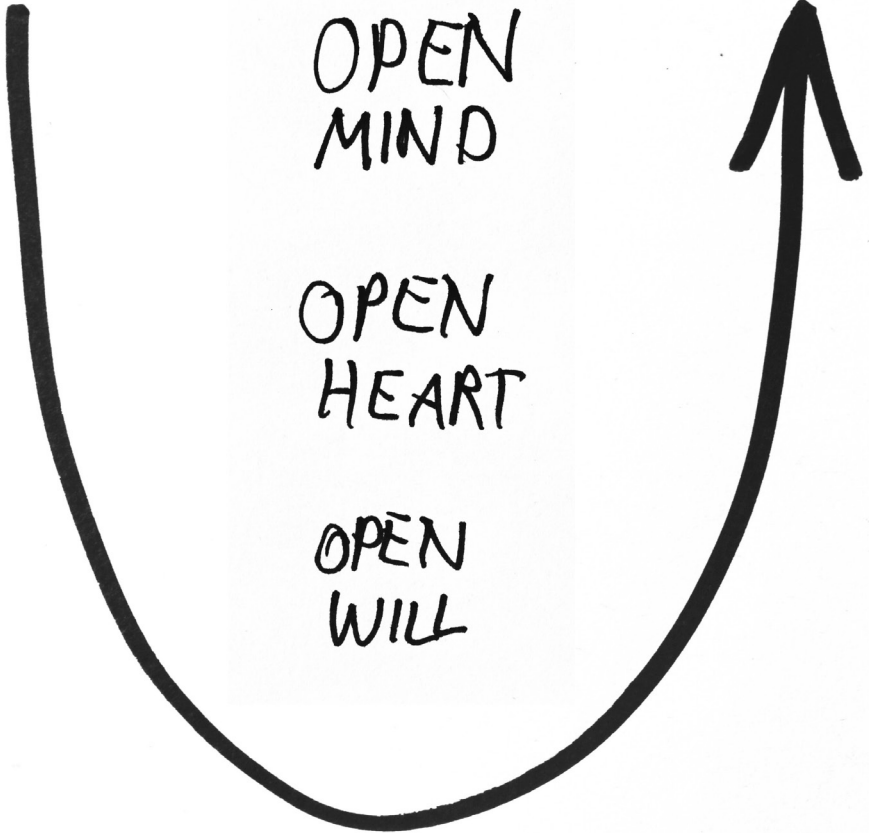


JUNI	DEZEMBER	BERUF & BERUFUNG	2014
JULI	JANUAR	GEMEINSCHAFT & SOZIALES	2015
AUGUST	FEBRUAR		2020
			2030

# U JOURNALING

Der MIT-Professor Otto Scharmer hat jahrzehntelang erforscht, wie wir das Neue entdecken können. Eine Übung dieser Theorie U ist das U Journaling. Suche Dir dazu einen ruhigen Ort, komme zur Ruhe. Beantworte dann die folgenden Fragen:

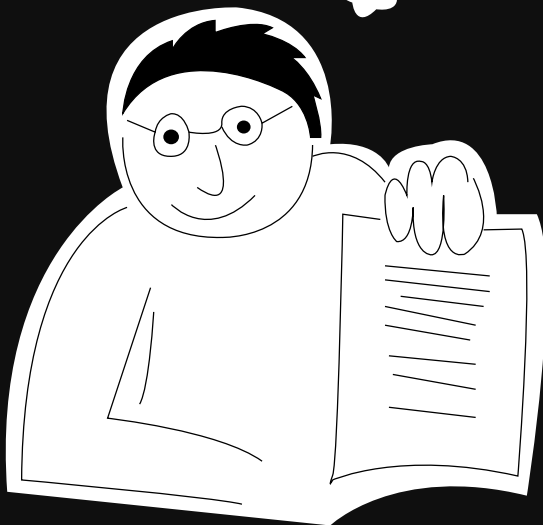
- 1. Deine Herausforderung:** Welche drei bis vier wichtigen Herausforderungen gibt es in Deinem Leben zurzeit?
- 2. Dein derzeitiges Selbst:** Schreibe drei bis vier wichtige Fakten über Dich auf. Was hast Du erreicht oder entwickelt?
- 3. Dein zukünftiges Selbst:** Welche drei bis vier Wünsche, Interessen, Bestrebungen, unentwickelten Talente möchtest Du künftig verwirklichen?
- 4. Dein innerer Widerstand:** Was hält Dich zurück? Beschreibe zwei bis drei Situationen, in denen Dich die Stimme des Urteilens (verschließt Deinen Geist), des Zynismus (verschließt Dein Herz) oder der Angst (verschließt Deinen Willen) zurückgehalten haben.
- 5. Der Spalt:** Welche neuen Fragen oder Themen sind in den letzten Wochen und Monaten aufgetaucht, die auf Dein neues Selbst hinweisen?
- 6. Deine Gemeinschaft:** Welche Hoffnungen hegt Dein Umfeld für Deine Zukunft? Such Dir drei exemplarische Freunde, Familienmitglieder, Arbeitskollegen etc. dafür aus.
- 7. Dein guter Rat:** Stell Dir vor, Du bist 80 Jahre alt – wie geht es Dir? Woran erinnerst Du Dich? Welchen Rat gibst Du Dir?
- 8. Deine Vision:** Mit diesem Wissen – was möchtest Du in den nächsten drei bis fünf Jahren erreichen?
- 9. Die Saat:** Was könntest Du dafür jetzt tun? Was müsstest Du dafür aufgeben?
- 10. Deine Hilfe:** Wer könnte Dein Vorbild sein oder Dich unterstützen?



Die Fragen sind frei übersetzt nach dem folgenden Theory U Tool: <https://www.presencing.com/tools/u-journaling>

# LERNEN

*„Ohne unsere Fehler sind wir Nullen“,  
Arthur Miller, Schriftsteller (1915 - 2005)*



## **ZWISCHEN KOMFORT & PANIK**

Wer in seiner Komfortzone bleibt – dort wo alles bekannt und bequem ist – wird sich nicht weiterentwickeln und lernen. Doch wer sich zu weit hinauswagt, der landet unversehens in der Panik-Zone – nämlich dort, wo wir überfordert sind und ein großes Risiko eingehen. Genau dazwischen liegt unsere Lern- oder auch Wachstumszone. Die kannst Du auf den Seiten 30 und 31 finden...

## **DAS EISENHOWER-PRINZIP**

Du weißt, was Du als nächstes zu tun hast – aber das ist alles viel zu viel? Dann hat der US-amerikanische Präsident Dwight D. Eisenhower ein paar gute Tipps für Dich, wie Du das Dringende und Wichtige von dem Unwesentlichen unterscheiden kannst. Mehr dazu auf den Seiten 32 und 33.

## **MYTHOS BILDUNG**

Was passiert, wenn man Kinder mit einem Computer alleine lässt? Wesentlich Spannenderes, als Du jetzt vielleicht denkst. Den indischen Bildungsforscher Sugata Mitra hat dies gar zu der These verleitet, man solle jeden Lehrer – wenn möglich – durch einen Computer ersetzen. Ein Hoch auf Education Hacker und Selbstlerner gibt's auf den Seiten 34 und 35.

# ZWISCHEN KOMFORT & PANIK

*Zwischen Deiner Komfort- und Deiner Panikzone liegt  
Deine Lernzone – dort kannst Du Dich am  
besten entwickeln. Finde sie!*

*Was macht Dir Angst?*

*Was hast Du noch nie gemacht?*

*Was haben andere in Deiner  
Situation getan?*

*Was könntest Du heute mal  
genau umgekehrt tun?*

*Welches Risiko ist Dir zu groß?*

*Womit könntest Du Dich heute  
überraschen?*

A hand-drawn diagram consisting of three concentric circles. The outermost circle is the largest and contains the text 'PANIKZONE'. Inside it is a medium-sized circle containing the text 'LERNZONE'. The innermost circle is the smallest and contains the text 'KOMFORT ZONE'. The circles are drawn with multiple overlapping lines, giving them a thick, hand-drawn appearance.

PANIKZONE


LERNZONE

KOMFORT  
ZONE

# DAS EISENHOWER-PRINZIP

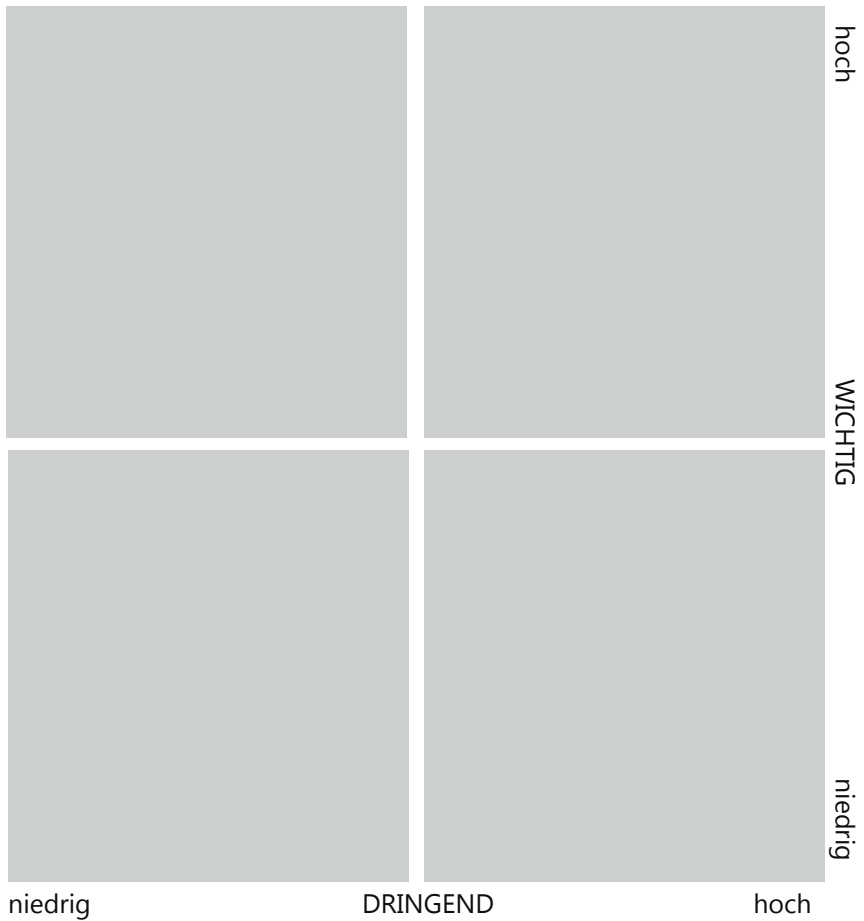
*Finde heraus, was Du tun musst, um Deinen Zielen tatsächlich näher zu kommen. Erkenne, was Dich davon abhält und lege es ab!*

Übersicht aller aktuellen Aufgaben:

A list of 13 horizontal grey bars, intended for writing down current tasks. The bars are stacked vertically and are of uniform length and height.



Was davon ist wirklich dringend oder wichtig – oder sogar beides?



# MYTHOS BILDUNG

Der indische Bildungsforscher Sugata Mitra ist sich sicher: Dort wo ein Lehrer durch eine Maschine ersetzt werden kann, sollte dies geschehen! Warum? Weil wir Menschen viel besser alleine lernen.

Sugata Mitra (siehe Foto rechts) hat in einer Reihe von Experimenten herausgefunden, dass unsere Neugier unser bester Lehrmeister ist: Er mauerte Computer in Wände indischer Dörfer und überprüfte nach Stunden, Tagen, Wochen oder auch Monaten, was die Kinder mit ihnen gemacht hatten, die zuvor noch nie einen Computer gesehen hatten.

Die Ergebnisse, die er in seinem TED-Talk\* zum besten gibt, sind erstaunlich: Innerhalb von vier Stunden hatte eine Gruppe von Kindern verstanden wie ein Computer funktioniert und angefangen, ihre Musik damit aufzuzeichnen. Innerhalb weniger Wochen hatten Teenager ihren Akzent fast abgelegt, um einen Computer zu steuern, der sich nur durch Sprachbefehle bedienen ließ. Und es dauerte nur zwei Monate, bis eine Gruppe von Mädchen, die niemals zuvor Englisch gelernt hatten, die Lehre der genetischen Vererbung verstanden hatte – auf englisch.

Der Filmemacher Erwin Wagenhofer kommt in seinem neuen, sehenswerten Dokumentarfilm „Alphabet“ zu ähnlichen Resultaten\* und mit ihm die vielen Pädagogen, Hirnforscher und Künstler, die in diesem Film zu Wort kommen. Der Ex-Elite-Uni-Student Ben Paul\* ist einer von denen, die bereits die entsprechenden Konsequenzen gezogen haben: Unter dem Motto „Design your own education“ ist er aus dem klassischen Bildungssystem ausgestiegen und gibt heute Anti-Uni-Coachings, in denen man herausfinden kann, was man wirklich will. Welche Schlußfolgerung ziehst Du daraus?

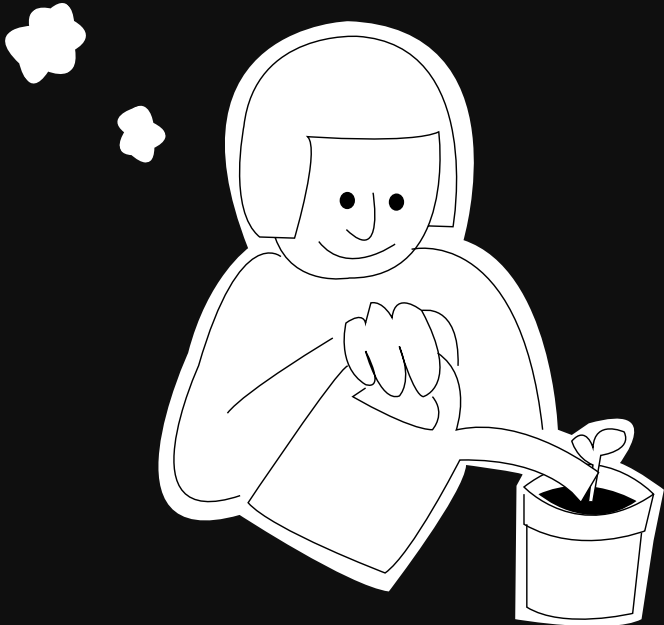
\* [www.ted.com/speakers/sugata](http://www.ted.com/speakers/sugata), [www.alphabet-derfilm.at](http://www.alphabet-derfilm.at), mitra, <http://anti-uni.com>



Foto: Flávia de Quadros/indicefoto.com

# WANDELN

*„Jeder möchte die Welt verbessern und jeder könnte es auch, wenn er nur bei sich anfangen wollte!“  
Karl Heinrich Waggerl, Schriftsteller (1897 - 1973)*



# HELDENTAT NO. 1

Stell Dir vor, Du wärst ein Superheld mit einer Superkraft – was für eine wäre das? Könntest Du Fliegen, Zaubern, Gedankenlesen oder in die Zukunft schauen? Welche Heldentat würdest Du in dieser Welt damit vollbringen – und wie sähe die Erde danach aus? Schreibe Deinen eigenen Heldenmythos für eine bessere Welt – auf den Seiten 38 und 39 sowie jeden Tag von neuem.

## MEIN TATENBUCH

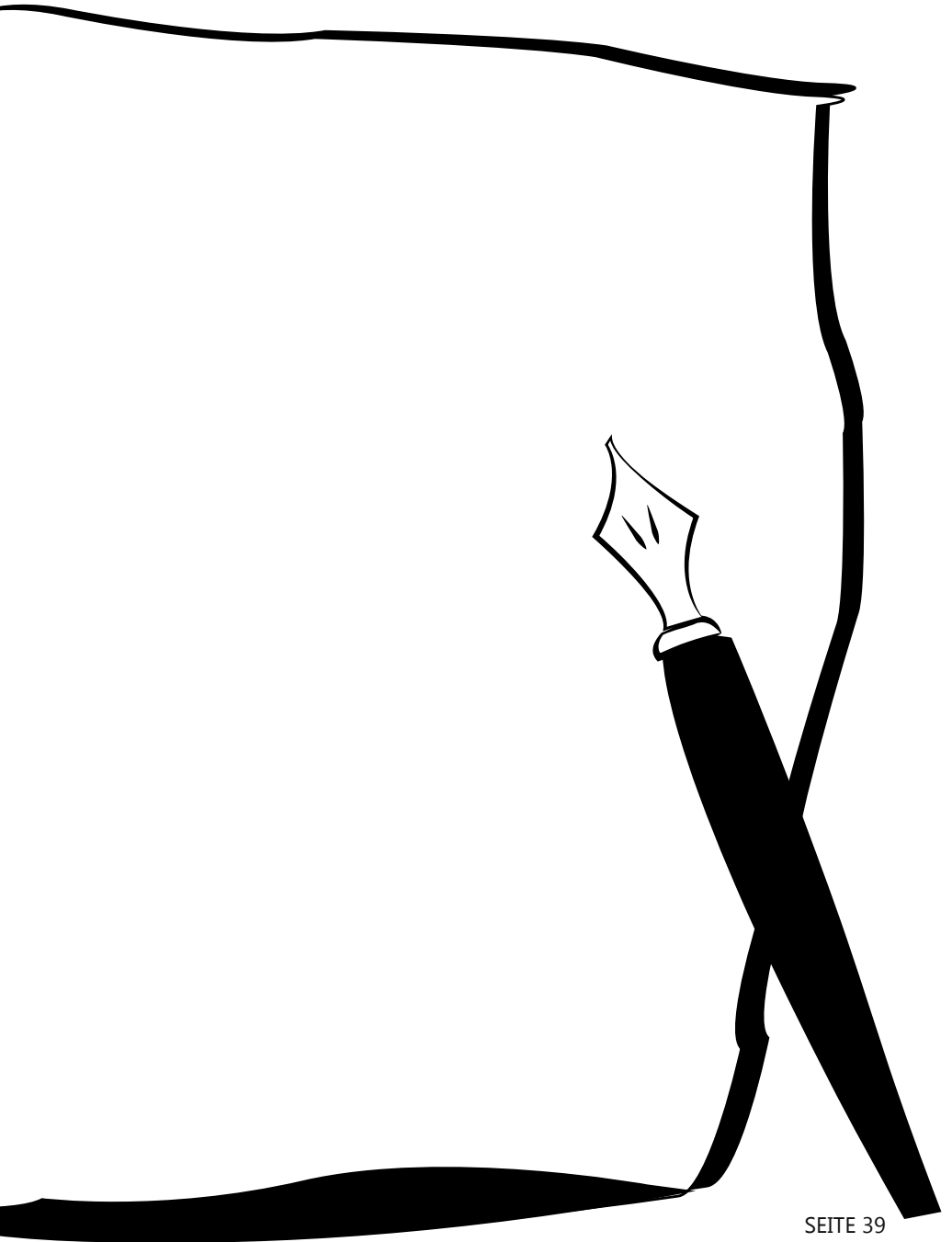
Jeder Tag ist voller neuer Taten – guten und weniger guten... Und wie sieht es bei Dir aus: Was hat Dich heute glücklich gemacht? Und was hätte besser laufen können? Führe doch mal Dein ganz persönliches Tatenbuch – es hilft Dir, die nächste Spirale aus Denken, Träumen, Lernen und Wandeln zu durchlaufen! Die Grafik auf den Seiten 40 und 41 gibt Dir die Vorlage.

## ZUM GLÜCK DANKBARKEIT

Wer dankbar ist, ist nachweislich glücklicher, zuversichtlicher und infolge dessen tatkräftiger. Das hat das Greater Goods Science Center (<http://greatergood.berkeley.edu>) in den USA herausgefunden. Auf den Seiten 42 und 43 geben wir Dir fünf Tipps, wie Du die Dankbarkeit täglich üben kannst. Denn etwas Übung hilft Dir, selbst die unangenehmen Situationen und Ereignisse als Gelegenheit für Veränderung und Weiterentwicklung zu erkennen.

# HELDENTAT NO. 1

*Stell Dir vor, Du wärst ein Superhero:  
Was wäre Deine Superkraft?  
Was wäre Deine Heldentat?  
Nun: Tu's!*

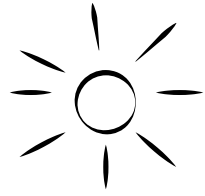


# MEIN TATENBUCH

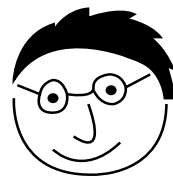
*Was könntest Du morgen besser machen?  
Was hast Du heute gut gemacht?*

A large, rounded rectangular speech bubble with a tail pointing down towards the character. The interior of the bubble is filled with horizontal lines for writing.





A large, rounded rectangular speech bubble with a tail pointing downwards. The interior of the bubble is filled with horizontal lines, providing a space for writing.



# ZUM GLÜCK DANKBARKEIT

Dankbarkeit ist das beste Mittel gegen Lust- und Mutlosigkeit – und für ein glückliches, tatkräftiges und zufriedenes Leben. Daher wollen wir Dir fünf Dankbarkeitstipps mit auf den Weg geben:

**1. Visualisiere Deinen Tod:** Forscher des Greater Goods Science Center\* haben herausgefunden, dass die Dankbarkeit/das Glück von Menschen steigt, wenn sie hin und wieder an ihren eigenen Tod denken.

**2. Koste Deine Sinne aus:** Wer den Duft einer Blume oder einer Tasse Kaffee, einen spektakulären Sonnenuntergang oder das schöne Wolkenspiel am Himmel wahrnimmt, ist im Alltag dankbarer.

**3. Gib Deine Ansprüche auf:** Das Gegenteil von Dankbarkeit ist Anspruchsdenken, meint das Greater Goods Science Center. Wer annimmt, dass alles Gute im Leben sein gutes Recht ist, wird niemals viele Dinge aufzählen können, für die er/sie dankbar ist.

**4. Sei Menschen dankbar:** Wenn Du Deine Dankbarkeit auf Menschen richtest und sie auch ausdrückst, verbreitest Du Glück und Freude.

**5. Wachse über Dich hinaus:** Die dritte und schwierigste Stufe ist die Dankbarkeit für Dinge, für die Du eigentlich gar nicht dankbar sein zu können meinst. Doch die Dankbarkeit zeigt Dir: Schwierige Situationen und Ereignisse stoßen Dich auf Gelegenheiten für Deinen Wandel...

\* Quelle: <http://greatergood.berkeley.edu>

Mehr unter [www.fuereinebesserewelt.info/die-friedliche-revolution-der-dankbarkeit](http://www.fuereinebesserewelt.info/die-friedliche-revolution-der-dankbarkeit)



Foto: Joseph Grunig (via flickr)

# NETWORK

*„Wie fruchtbar ist der kleinste Kreis,  
wenn man ihn wohl zu pflegen weiß.“  
Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832)*



# WIE GEMEINSCHAFT ENTSTEHT

Das verbreitetste Anfangsstadium und das einzige Stadium vieler Gemeinschaften, Gruppen und Organisationen ist das der Pseudogemeinschaft, ein Stadium der Vortäuschung und des Scheins. Die Gruppe tut so, als gäbe es nur oberflächliche Differenzen und keinen Grund für Konflikte. Dazu bedient man sich vor allem einer Anzahl allgemein gültiger Regeln: Sage nichts, was einen anderen verstören könnte; wenn jemand anderes dies tut, überspiele es; und wenn Meinungsverschiedenheiten auftauchen, wechsele sofort das Thema. Die Pseudogemeinschaft ist höflich, unauthentisch, langweilig, steril und unproduktiv.

Mit der Zeit können tiefgehende Differenzen auftreten, die Gruppe begibt sich ins Stadium des Chaos. Sie überspielt Differenzen nicht, sie versucht sie auszulöschen und zerstört sich nicht selten selbst dabei. Die Gruppenmitglieder versuchen, einander zu bekehren, zu heilen, auszuschalten oder die Verantwortung abzugeben. Es ist ein ärgerlicher, irritierender, gedankenloser und oft lärmender Prozess, bei dem es nur um Sieger und Verlierer geht und der zu nichts führt.

Wenn die Gruppe diese unerfreuliche Situation durchstehen kann, ohne sich selbst zu zerstören oder in die Pseudogemeinschaft zurückzufallen, dann tritt sie allmählich in eine Leere ein. Dies ist ein Stadium sehr, sehr harter Arbeit, eine Zeit, in der die Mitglieder daran arbeiten, alles beiseite zu räumen, was zwischen ihnen und der Gemeinschaft steht. Und das ist eine Menge: Vorurteile, vorschnelle Urteile, starre Erwartungen, der Drang zu siegen, die Angst, sich zu blamieren, das Bedürfnis zu kontrollieren. Es ist ein Schritt, der Risikobereitschaft und Mut verlangt.

Der Wechsel zur echten Gemeinschaft tritt dann oft sehr plötzlich und dramatisch ein. Die Veränderung ist deutlich zu spüren. Ein Geist des Friedens durchtränkt den Raum. Es gibt mehr Schweigen und es wird Bedeutungsvolleres gesagt. Handelt es sich um eine Organisation, dann ist die Gemeinschaft nun bereit, sich oft mit phänomenaler Leistungsfähigkeit und Effektivität an die Arbeit zu machen, also Entscheidungen zu treffen, zu planen, zu verhandeln und so weiter. **Frei nach Scott Peck, Psychiater, Psychotherapeut und Autor.**

# MEINE KONTAKTE

*Menschen, Projekte, Organisationen und  
Unternehmen für eine bessere Welt*

THEMA \_\_\_\_\_  
NAME \_\_\_\_\_  
WEBSITE \_\_\_\_\_  
E-MAIL \_\_\_\_\_  
TELEFON \_\_\_\_\_  
NOTIZ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_  
NAME \_\_\_\_\_  
WEBSITE \_\_\_\_\_  
E-MAIL \_\_\_\_\_  
TELEFON \_\_\_\_\_  
NOTIZ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_  
NAME \_\_\_\_\_  
WEBSITE \_\_\_\_\_  
E-MAIL \_\_\_\_\_  
TELEFON \_\_\_\_\_  
NOTIZ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_  
NAME \_\_\_\_\_  
WEBSITE \_\_\_\_\_  
E-MAIL \_\_\_\_\_  
TELEFON \_\_\_\_\_  
NOTIZ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_  
NAME \_\_\_\_\_  
WEBSITE \_\_\_\_\_  
E-MAIL \_\_\_\_\_  
TELEFON \_\_\_\_\_  
NOTIZ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_  
NAME \_\_\_\_\_  
WEBSITE \_\_\_\_\_  
E-MAIL \_\_\_\_\_  
TELEFON \_\_\_\_\_  
NOTIZ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_

NAME \_\_\_\_\_

WEBSITE \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

TELEFON \_\_\_\_\_

NOTIZ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_

NAME \_\_\_\_\_

WEBSITE \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

TELEFON \_\_\_\_\_

NOTIZ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_

NAME \_\_\_\_\_

WEBSITE \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

TELEFON \_\_\_\_\_

NOTIZ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_

NAME \_\_\_\_\_

WEBSITE \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

TELEFON \_\_\_\_\_

NOTIZ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_

NAME \_\_\_\_\_

WEBSITE \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

TELEFON \_\_\_\_\_

NOTIZ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_

NAME \_\_\_\_\_

WEBSITE \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

TELEFON \_\_\_\_\_

NOTIZ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_  
NAME \_\_\_\_\_  
WEBSITE \_\_\_\_\_  
E-MAIL \_\_\_\_\_  
TELEFON \_\_\_\_\_  
NOTIZ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_  
NAME \_\_\_\_\_  
WEBSITE \_\_\_\_\_  
E-MAIL \_\_\_\_\_  
TELEFON \_\_\_\_\_  
NOTIZ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_  
NAME \_\_\_\_\_  
WEBSITE \_\_\_\_\_  
E-MAIL \_\_\_\_\_  
TELEFON \_\_\_\_\_  
NOTIZ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_  
NAME \_\_\_\_\_  
WEBSITE \_\_\_\_\_  
E-MAIL \_\_\_\_\_  
TELEFON \_\_\_\_\_  
NOTIZ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_  
NAME \_\_\_\_\_  
WEBSITE \_\_\_\_\_  
E-MAIL \_\_\_\_\_  
TELEFON \_\_\_\_\_  
NOTIZ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_  
NAME \_\_\_\_\_  
WEBSITE \_\_\_\_\_  
E-MAIL \_\_\_\_\_  
TELEFON \_\_\_\_\_  
NOTIZ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



THEMA \_\_\_\_\_

NAME \_\_\_\_\_

WEBSITE \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

TELEFON \_\_\_\_\_

NOTIZ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_

NAME \_\_\_\_\_

WEBSITE \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

TELEFON \_\_\_\_\_

NOTIZ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_

NAME \_\_\_\_\_

WEBSITE \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

TELEFON \_\_\_\_\_

NOTIZ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_

NAME \_\_\_\_\_

WEBSITE \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

TELEFON \_\_\_\_\_

NOTIZ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_

NAME \_\_\_\_\_

WEBSITE \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

TELEFON \_\_\_\_\_

NOTIZ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

THEMA \_\_\_\_\_

NAME \_\_\_\_\_

WEBSITE \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

TELEFON \_\_\_\_\_

NOTIZ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# DIE KARTE FÜR EINE BESSERE WELT

Alle Organisationen, Projekte, Unternehmen und Institutionen griffbereit auf einer Karte – das ist die Idee der interaktiven Karte für eine bessere Welt. Wenn auch Du jemanden kennst, der auf diese Karte gehört, dann melde Dich bei uns. Gehe zur Website [www.fuereinebesserewelt.info/karte](http://www.fuereinebesserewelt.info/karte) und fülle dort das Formular aus – oder schicke uns eine E-Mail an: [ichbin@fuereinebesserewelt.info](mailto:ichbin@fuereinebesserewelt.info).

NOTIZEN \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# DAS PROGRAMM

10 Uhr – Jetzt geht's los (Saal)	
TALK ROOM (Saal)	UTOPIA ROOM (Studio)
<p>11 bis 11.45 Uhr – Talk 1  <b>Kultur &amp; Medien</b>            Dominik Brück, Mittendrin</p>	<p>11 bis 12.30 Uhr – Session 1  <b>Social Precensing Theatre</b>            Erforsche Fragen in Dir, Deinem Projekt oder Deiner Organisation durch Bewegung im Raum. Nutze dazu die Theorie U sowie Praktiken sozialer Plastiken.            (Manuela Bosch, Vanilla Way)</p>
<p>11.45 bis 12 Uhr – Talk 2  <b>Politik &amp; Wirtschaft</b>            Gregor Hackmack,            Abgeordnetenwatch.de</p>	
12.30 bis 14 Uhr – Mittagspause	
TALK ROOM (Saal)	UTOPIA ROOM (Studio)
<p>14 bis 14.30 Uhr – Talk 3  <b>Frieden &amp; Gerechtigkeit</b>            Detlef Mielke, DFG-VK</p>	<p>14 bis 15.30 Uhr – Session 2  <b>Utopie braucht Zuversicht</b>            Erforsche in einem humanistischen Experiment, was Dich und andere ermutigt, aktiv zu werden!            (Humanist Lab)</p>
<p>14.45 bis 15.15 Uhr – Talk 4  <b>Gesundheit &amp; Ernährung</b>            Prof. Harald Lemke, Gastrosoph</p>	
<p>15.30 bis 16.00 Uhr – Talk 5  <b>Werte &amp; Wandel</b>            Ben Paul, Education Hacker</p>	<p>16 bis 17.30 Uhr – Session 3  <b>Zukunftsreise</b>            Reise in die Zukunft und finde heraus, wie Du die Welt verbessern willst! (Nadja Petranovskaja)</p>
<p>16 bis 16.30 Uhr – Talk 6  <b>Umwelt &amp; Tierschutz</b>            Astrid Matthiae, Journalistin</p>	
<p>16 bis 17.30 Uhr – Talk 7  <b>Konsum &amp; Verzicht</b>            Felix Weth, Fairnopoly</p>	
<p>17.30 Uhr – FoodSharing-Happening mit Nowhere Kitchen (Saal)</p>	
<p>18 Uhr – Meet &amp; Music mit René Möllmer (Saal)</p>	

10 Uhr – Jetzt geht's los (Saal)

**HOW-TO-ROOM (Studio)**

11 bis 12.30 Uhr – Session 1

**Kontextmodell**

Analysiere das Umfeld und die Ressourcen Deines Projektes. Erkenne die Chancen und Risiken, die sich damit verbinden.  
(Brigitte Bäßler, Heldenrat)

**CHANGE ROOM (Salon)**

11 bis 12.30 Uhr – Session 1

**Art Seeds**

Packe Deine Botschaft für eine bessere Welt in ein Bild, eine Grafik oder einen Slogan und verbreite sie mittels Guerilla Art Seeds.  
(Jeanine Reble, Sinnbild)

12.30 bis 14 Uhr – Mittagspause

**HOW-TO-ROOM (Studio)**

14 bis 17.30 Uhr – Session 2 & 3

**Design Thinking I & II**

Bring Deine Ideen voran, indem Du in einem heterogenen Team vorschnelle Vorstellungen hinter Dir lässt und kreativer denkst. Finde nicht die naheliegendste Lösung, sondern die beste. Teste sie dann an Prototypen. Anhand eines Beispiels gewinnst Du hier einen Einblick in die Methoden.  
(Service Design Hamburg)

**CHANGE ROOM (Salon)**

14 bis 17.30 Uhr – Session 2 & 3

**Foodshariment I & II**

Lerne Lebensmittel zu retten. Lerne Kochen als Kunst zu begreifen. Lerne kooperieren. Stell Dich der Koch-Challenge und sei Teil eines Social-Kunst-Koch-Experiments.  
(Anja Bischoff, Foodshariment)

17.30 Uhr – FoodSharing-Happening mit Nowhere Kitchen (Saal)

18 Uhr – Meet & Music mit René Möllmer (Saal)



# UNSER DANK GEHT AN

Die Resonanz und Hilfe, auf die wir im Rahmen der Konferenz für eine bessere Welt gestoßen sind, hat uns überwältigt. Unser Dank geht an alle Mitstreiter und Unterstützer, ohne die die Konferenz nicht möglich gewesen wäre: Gregor Hackmack von Abgeordnetenwatch ([www.abgeordnetenwatch.de](http://www.abgeordnetenwatch.de)), Ben Paul von Anti-Uni ([anti-uni.com](http://anti-uni.com)), Astrid Matthaei (Journalistin), Clara Roethe ([clararoethe.de](http://clararoethe.de)), Cool Ideas Society ([coolideasociety.com/germany](http://coolideasociety.com/germany)), Deborah Weinbuch (Journalistin), Detlef Mielke von der Deutschen Friedensgesellschaft - Vereinigte KriegsdienstgegnerInnen ([www.dfg-vk.de](http://www.dfg-vk.de)), Manuel Dingemann von Erster Sinn ([www.erster-sinn.de](http://www.erster-sinn.de)), Everyday Rebellion ([www.everydayrebellion.net](http://www.everydayrebellion.net)), Timo Büdenbender und Felix Weth von Fairnopoly ([www.fairnopoly.de](http://www.fairnopoly.de)), Anja Bischoff von Foodshariment ([www.facebook.com/foodshariment](http://www.facebook.com/foodshariment)), Friedensblitz ([www.friedensblitz.de](http://www.friedensblitz.de)), Harald Lemke ([www.haraldlemke.de](http://www.haraldlemke.de)), Ragna Quellmann vom Haus73 ([www.dreiundsiebzig.de](http://www.dreiundsiebzig.de)), Brigitte Bäßler vom Heldenrat ([www.heldenrat.org](http://www.heldenrat.org)), Lucas Forstmeyer vom Heldenspielplatz ([heldenspielplatz.de](http://heldenspielplatz.de)), Vanessa Boysen und Rainer Sax vom Humanist Lab ([humanistlab.com](http://humanistlab.com)), Jeanine Reble ([www.sinnbild-reble.de](http://www.sinnbild-reble.de)), Anja Bischoff, Florian Gössek, Christina Schlüter und viele weitere von Lebensmittelretten.de ([www.lebensmittelretten.de](http://www.lebensmittelretten.de)), Marielle Findorff, Memo ([www.memo.de](http://www.memo.de)), Michael Stinnes, Dominik Brück von Mittendrin ([hh-mittendrin.de](http://hh-mittendrin.de)), Nadja Petranovskaja ([petranovskaja.com](http://petranovskaja.com)), Niels de Groot (Tontechniker), Pepe Cocinero von Nowherekitchen ([www.nowherekitchen.com](http://www.nowherekitchen.com)), Sophie Heins von Oh Wunder Kommunikationsdesign ([www.ohwunder-design.de](http://www.ohwunder-design.de)), Reset ([reset.org](http://reset.org)), Sabine Bänk vom Spätwerk ([spaetwerk.de](http://spaetwerk.de)), Christian Graf, Florie Salnot und Jens Otto Lange von Service Design Hamburg ([www.service-design-hamburg.de](http://www.service-design-hamburg.de)), Sinn Magazin ([www.sinn-magazin.de](http://www.sinn-magazin.de)), Sven Reumann, Martin Deutsch von der Tut-All Software GmbH ([www.tut-all.com](http://www.tut-all.com)), dieUmweltDruckerei ([www.dieumweltdruckerei.de](http://www.dieumweltdruckerei.de)), Manuela Bosch von Vanilla Way ([vanillaway.net](http://vanillaway.net)), Sabine Siehl von wellyUnit ([welly-unit.com](http://welly-unit.com)) und vielen weiteren!

DIESES BOOKLET WURDE REALISIERT IN KOOPERATION MIT



[WWW.DIEUMWELTDRUCKEREI.DE](http://WWW.DIEUMWELTDRUCKEREI.DE)