

WEBINAR

Zoom 04. Juli 2023 – 17.00 bis 18.15 Uhr

Innere Haltung, Suffizienz und die fünf Dimensionen von «Echtem Wohlstand» .

Aufbauend auf den „Inner Development Goals“ (Webinar vom 20.06.23) werden die notwendige „Innere Haltung“ für die notwendige Transformation zu einer nachhaltigen Wirtschaft sowie das Thema „Suffizienz – denn weniger ist mehr und erhöht die Lebensqualität“ betrachtet. Auf der Basis der Fragen von Vivian Dittmar aus ihrem Buch „Echter Wohlstand“ setzen wir uns mit den fünf Dimensionen von Wohlstand auseinander und schauen, wie sie für uns passen.



Dr. Ralf Nacke, Dipl.-Volkswirt und Jurist (LMU München)
Dozent und Unternehmensberater

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

Plattform www.zukunftskonferenz.ch
ralf.nacke@gwoe.ch

AGENDA

Input Referent 30 Min.

- Einstieg in das Thema
- Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften
- Die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar
- Austausch in Kleingruppen (30 Min.)
- Reflektion wichtige Erkenntnisse im Plenum (15 Min.)



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 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

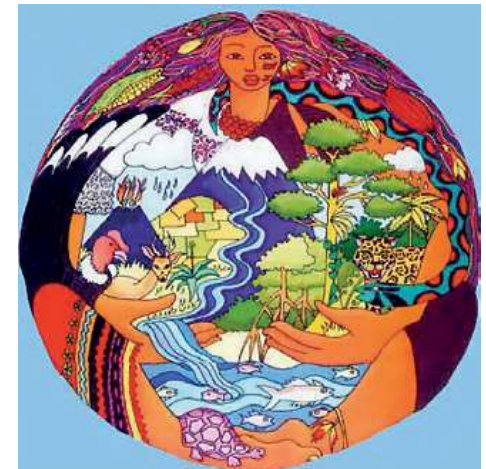


SUFFIZIENZ – für ein erfüllteres und glücklicheres Leben.

**SUFFIZIENZ wird oft als Verzicht wahrgenommen. Dabei ist das ressourcen-
leichtere Leben keine Einbusse, sondern ein Mehr an Lebenszufriedenheit.**

Fragen und Anregungen:

- Was zeichnet bzw. macht ein erfülltes Leben aus? 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 ihnen ein Gefühl der Freiheit. Sie gewinnen Zeit, weil sie weniger einkaufen und ihre wenigen materiellen Besitztümer nicht ständig pflegen müssen.
- Aber es muss freiwillig erfolgen und individuell gestaltet werden.
- Und wie lösen/befreien wir uns von den Erwartungen unserer Umgebung (Familie, Freunde, Kollegen, ...) sowie unseren eigenen Mustern?

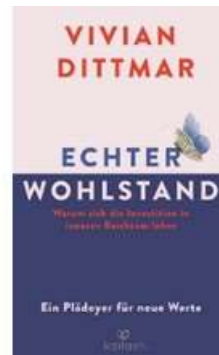


Quelle: Suffizienz – Wie viel ist genug? Magazin 01/17, Stiftung Mercator Schweiz
Grafik: www.tattva.de/wp-content/gallery/tv-62/sello02.jpg

AGENDA

Input Referent 30 Min.

- Einstieg in das Thema
- Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften
- Die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar
- Austausch in Kleingruppen (30 Min.)
- Reflektion wichtige Erkenntnisse im Plenum (15 Min.)



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 abbreisenden 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



Verhärmteter Blick der Menschen, der von einer **chronischen Unzufriedenheit** der Menschen zeugt.

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

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?
U.a. aus unserer Art zu Wirtschaften:
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!

AGENDA

Input Referent 30 Min.

- Einstieg in das Thema
- Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften
- Die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar
- Austausch in Kleingruppen (30 Min.)
- Reflektion wichtige Erkenntnisse im Plenum (15 Min.)

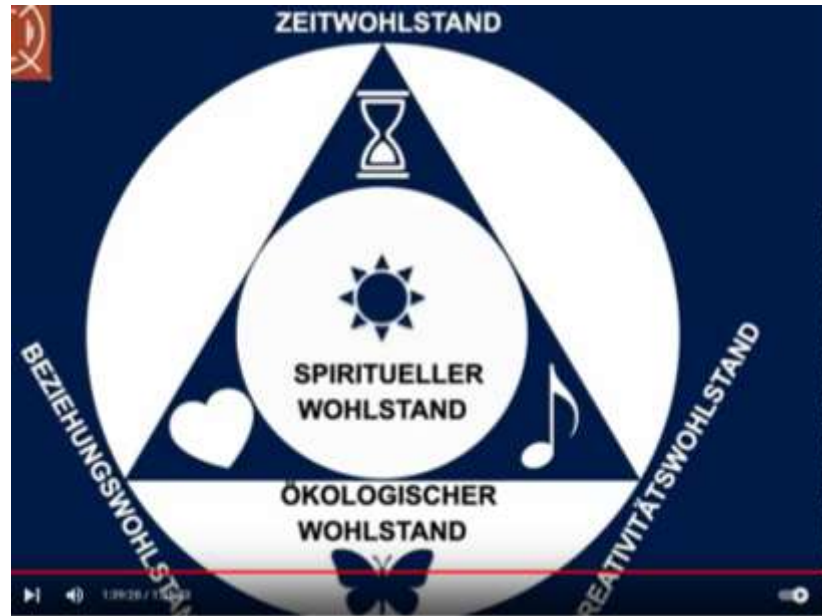


«Echter Wohlstand» hat fünf Dimensionen: Zeit, Beziehungen, Kreativität, Spiritualität und Ökologie.



Zeitwohlstand bedeutet, Zeit ohne «Hast» und ohne «Überdross» 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)



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».

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.

(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?

Quelle: Vivian Dittmar «Echter Wohlstand» - Lebensweise - Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=Cwq8typZaXA> - Nov. 2022

(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).

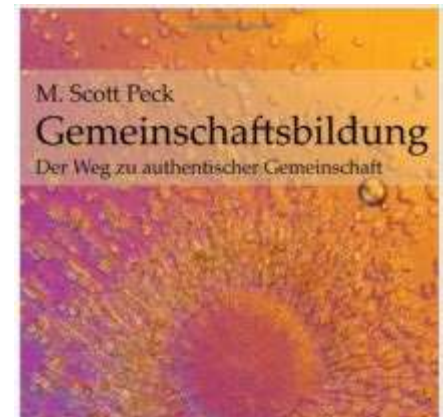
Die (sozialen) Masken ablegen – so sein, wie wir sind. Es ist die Bedrohung der sozialen Bewertung, die unseren Dauerstress und unser permanentes Ringen um Status verursacht.

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?

Quelle: Vivian Dittmar «Echter Wohlstand» - Lebensweise - Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=Cwq8typZaXA> - Nov. 2022

(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? Kultvierst 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.

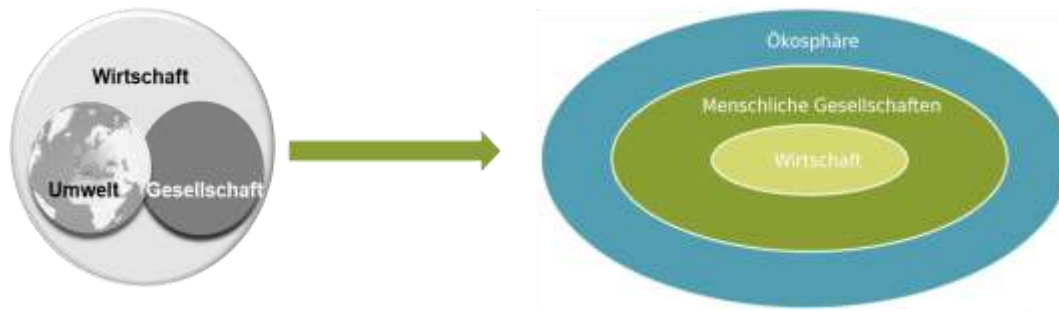
Wir leben in der Illusion, getrennt von den Ökosystemen, die uns erhalten, zu existieren.

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**.

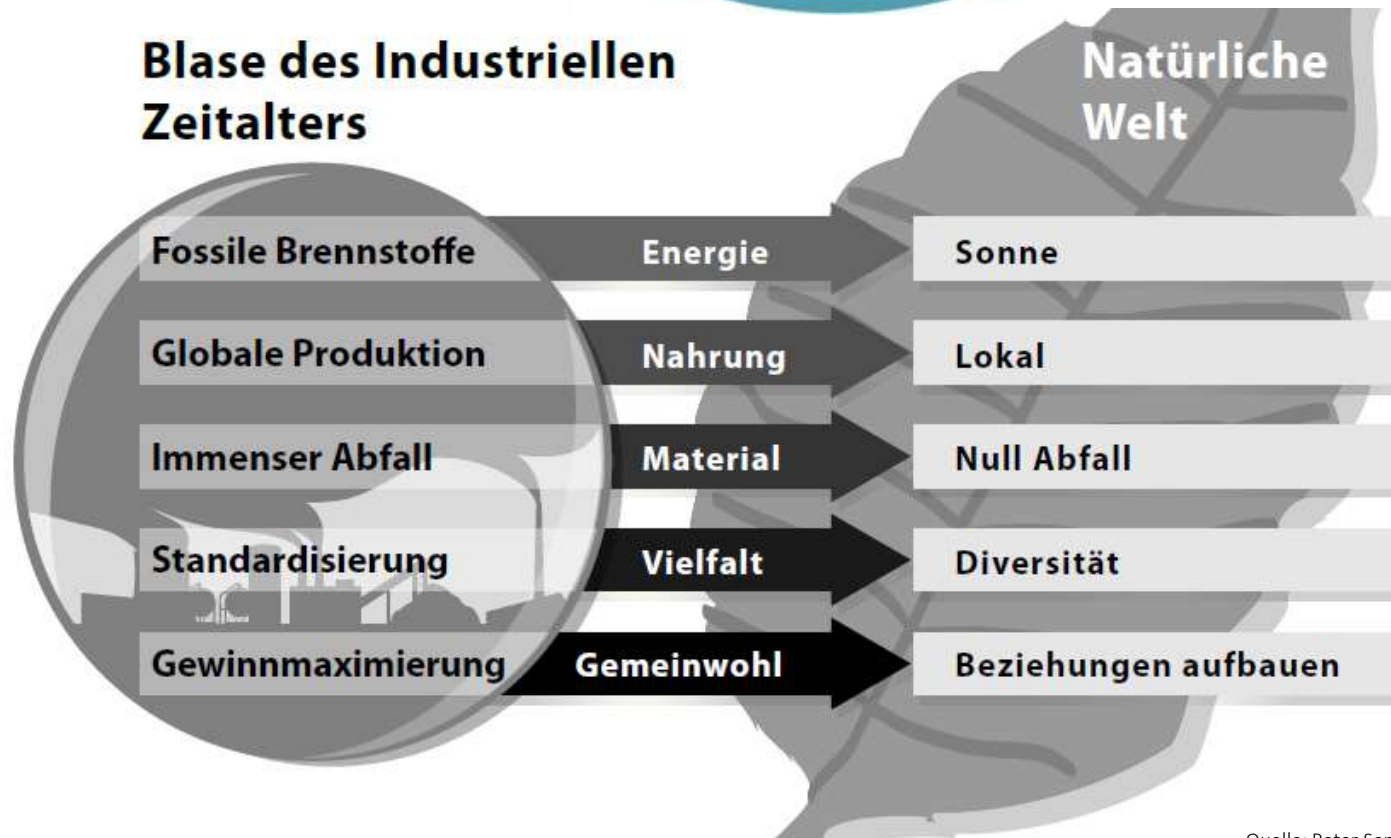
Suffizienz - Weniger ist mehr. Paradoxerweise führt die Reduzierung von Konsum zu einem neuen Erleben von Wohlstand. Es geht um gesunde, geheilte, wechselseitig nährende und tragfähige Beziehungen zwischen Mensch und Natur.

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.

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



Quelle: Peter Senge, Die notwendige Revolution, 2011

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 heilig? 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?

Quelle: Vivian Dittmar - Lebensweise - Youtube
<https://www.youtube.com/watch?v=Cwq8typZaXA> - Nov. 2022



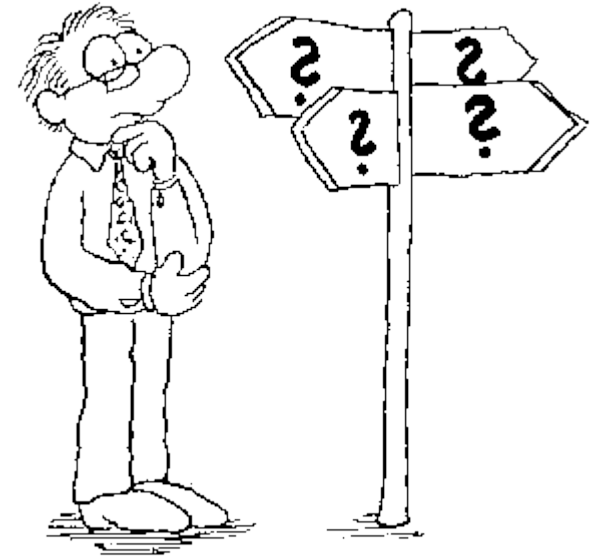
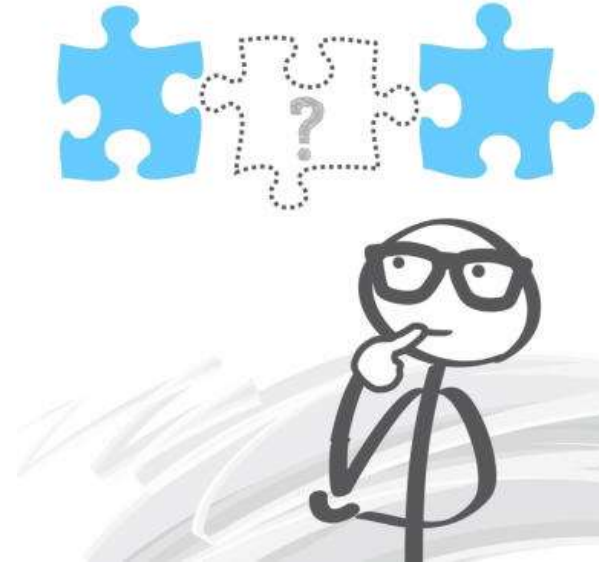
- (5) Bist du dir all der Geschenke bewusst, die du jeden Tag von der Natur empfängst? Übernimmst du Verantwortung für das, was du der Natur jeden Tag überlässt?
- (6) Fühlst du dich für das Wohlergehen der Ökosysteme, in die du eingebettet bist, verantwortlich?
- (7) Ist dir bewusst, dass dein eigenes 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.



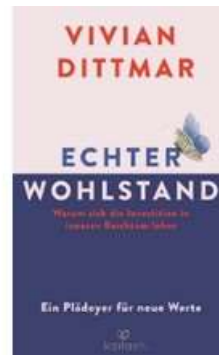
Fragen klären & Reflektion



AGENDA

Input Referent 30 Min.

- Einstieg in das Thema
- Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften
- Die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar
- Austausch in Kleingruppen (30 Min.)
- Reflektion wichtige Erkenntnisse im Plenum (15 Min.)



Austausch in Kleingruppen (30 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)
- Sich zunächst kurz vorstellen (30 Sek. pro Person)
- Eine/r sollte auf die Zeit achten. Ihr habt 30 Min. für Ihren Dialog/Austausch.
- Haben Sie Freude am Dialog und dem Gruppenaustausch

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

Fragen

1. Wie wirken die Fragen zu den fünf Dimensionen von Zeit-, Beziehungs-, Kreativitäts-, spirituellen und ökologischem Wohlstand auf euch? Was lösen sie bei euch aus? Wo habt ihr Widerstände?
 - a) Zeitwohlstand
 - b) Beziehungs-Wohlstand
 - c) Kreativitäts-Wohlstand
 - d) Spiritueller Wohlstand
 - e) Ökologischer Wohlstand

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



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 Unvorgesehene, Spontane, Ungeplante?

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?

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.

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? Kultvierst 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?

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 heilig? 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?

Quelle: Vivian Dittmar - Lebensweise - Youtube
<https://www.youtube.com/watch?v=Cwq8typZaXA> - Nov. 2022



- (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.



AGENDA

Input Referent 30 Min.

- Einstieg in das Thema
- Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften
- Die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar
- Austausch in Kleingruppen (30 Min.)
- Reflektion wichtige Erkenntnisse im Plenum (15 Min.)



Wenn es Euch gefallen hat und Ihr uns unterstützen wollt ...



Die Zoom-Events und die Webinare sind für alle Teilnehmer:innen kostenlos. Wenn es Dir gefallen hat, freuen wir uns aber, wenn Du uns mit einer Spende unterstützen würdest - jeder Betrag ist erwünscht und hilft uns im Projekt weiter. Gespendet werden kann über diesen [Link](#). Bitte den Betrag und den Verwendungszweck "Zoom-Event [Datum]" oder „Webinar ...“ eingeben. Danke für die Unterstützung!

Firmen, Stiftungen und andere Organisationen können unser Projekt "zukunfts-konferenz.ch" auch als Sponsoren unterstützen. Das galt für den Zeitraum 2020/21 und gilt auch darüber hinaus. Bei Interesse bitte melden bei ralf.nacke@gwoe.ch. Gemeinsam können und wollen wir etwas bewegen!



**BILDUNG
FÜR DIE WELT
VON MORGEN**

Eine nachhaltige, ethische
Wirtschaft ist möglich!



- Materialien & Konzepte
- Workshops & Projekttag
- Fortbildungen & Austausch

DANK E!



für Ihre Aufmerksamkeit

ECONOMY
FOR THE COMMON GOOD

TRANSFORMING ECONOMY
for people and planet



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 34 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 & gruppensdynamische Workshops/ Events (World Café, Open Space, Zukunftskonferenz, Dynamic Facilitation, ...)
- **Dozent** für **Zukunftsfähigkeit, Nachhaltigkeit** und «Wirtschaft neu denken» (ZHAW IUNR, Kalaidos, HSLU, ost.ch, DHBW, ...)
- seit 2012 engagiert in der **Gemeinwohl-Ökonomie**: GWÖ-Referent u. zertifizierter Gemeinwohl-Berater
- verheiratet, 2 Kinder (28 und 27 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



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