

PROTOTYP

# CHANGEMAKER

# PLAYBOOK

Das Praxisbuch für Menschen,  
die die Welt gestalten wollen

Inspiration,  
Methoden,  
Ressourcen

# Intro/Anleitung

## Herzlich Willkommen auf Deiner Changemaker-Reise!

Dieses Playbook ist über die vergangenen Jahre aus unserer Arbeit mit tausenden Menschen entstanden, die nach einem für sich passenden Weg suchen, ihr Umfeld und unsere Gesellschaft mitzugestalten. Menschen, die nicht meckern wollen, sondern machen.

So einfach ist das mit dem „einfach machen“ aber oft nicht. Viele stehen vor großen Fragezeichen: In welchem Engagement kann ich meine Stärken und Talente am besten nutzen? Wie bewirke ich auch mit kleinem Zeitbudget genug, um mich selbst wirksam zu spüren? Welches Umfeld brauche ich, um in den Flow zu kommen? Und sind die Probleme nicht eh viel zu groß, um wirklich einen Unterschied zu machen?

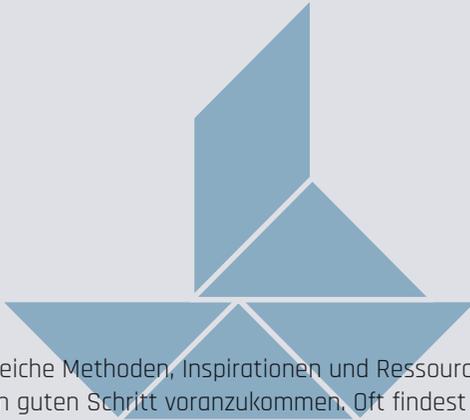
Unsere Gesellschaft ist das, was wir daraus machen. Sie ist eine Einladung zum Mitgestalten. Wir sind überzeugt: Auch Du kannst einen Unterschied machen, wenn Du den für Dich passenden Weg findest. Auf dieser Entdeckungsreise möchten wir Dich gerne ein kleines Stück begleiten. Zum Start und zur Verwendung des Changemaker-Playbooks haben wir noch einige Tipps:

**Geh es ruhig an!** Du brauchst nicht alle Fragen auf einmal zu beantworten und keine Antwort ist für immer in Stein gemeißelt. Dein Engagement ist immer work in progress. So wie Du Dich entwickelst, verändert sich auch die Form, in der Du Dich am wirksamsten einbringen kannst.

**Geh los!** Probieren geht über Studieren – das stimmt auch im Engagement. Es ist hilfreich, Dir einige Gedanken zu machen, bevor Du Dich für Deinen Wirkungsweg entscheidest, oder Dich auch zwischendurch einmal neu zu verorten, wenn Du schon lange in einer Engagementform unterwegs bist. Ob es sich dann richtig anfühlt, merkst Du nur im Tun.

**Geh Deinen Weg!** Dieses Buch heißt bewusst Playbook. Wir wollen uns den Fragen spielerisch nähern – mit Leichtigkeit und Tiefgang. Starte mit den Fragen und Übungen, die Dich ansprechen. Zieh weiter, wenn Dich etwas nicht anspricht. Du kannst jederzeit zurückkommen.

# Intro/Anleitung



Wir hoffen, dass unser Playbook Dir hilfreiche Methoden, Inspirationen und Ressourcen bietet, um auf Deiner Changemaker-Reise einen guten Schritt voranzukommen. Oft findest Du unerwartete Antworten gerade im Austausch mit anderen. Oder Du wirst mit neuen Fragen und Perspektiven beschenkt. Wenn Du irgendwo hängen bleibst, Themen vertiefen möchtest oder den Austausch mit anderen Menschen suchst, laden wir Dich herzlich zu den digitalen Veranstaltungen unserer [START2IMAGINE Academy](#) ein.

Herzlich laden wir Dich auch ein, Teil unserer virtuellen [Changemaker-Community](#) zu werden. Hier tauschen sich schon über 200 Mitreisende miteinander aus und stärken sich gegenseitig den Rücken. Die Macher:innen des Playbooks triffst Du dort übrigens auch.

**Wir freuen uns auf Dich und wünschen Dir eine gute Reise!**



## Triff uns bei Veranstaltungen

Bei der START2IMAGINE Academy kannst Du Dir aus über 20 digitalen Veranstaltungen die für Dich passenden heraussuchen. Bei Workshops und Festivals entdeckst Du neue Methoden und Menschen, die sich gerade ähnliche Fragen stellen, wie Du es tust. Die Anmeldung ist für alle Veranstaltungen kostenlos.

## Das Playbook ist interaktiv

Wir haben das Playbook so interaktiv wie möglich für Dich gestaltet. Konkrete Übungen laden zum Mitmachen ein und weiterführende Informationen haben wir stets für Dich hinterlegt. Du musst jeweils nur den Link drücken, um zu hilfreichen Webseiten und Videos zu gelangen.

## Der Canvas ist Dein Reisetagebuch

Der von uns entwickelte Canvas dient Dir als Orientierung und Tagebuch für Deine Changemaker-Reise. Du kannst ihn ausgedruckt mit Post-Its bekleben und mit Deinen Fragen und Erkenntnissen beschreiben. Viel Spaß!

# CHANGEMAKER **CANVAS**

Meine Motivation



Meine Ressourcen



Mein Team



Der Canvas zum Ausdrucken findest Du als Extra-PDF anbei!

- » Warum will ich mich engagieren?
- » Was treibt mich dabei an?

- » Welche Ressourcen bringe ich mit?
- » Was und wie viel möchte ich von mir einbringen?

- » Mit wem will ich mich engagieren?
- » In welchem Umfeld komme ich in meinen Flow?

- » Für welche Themen brenne ich?
- » Welches Problem bewegt mich am meisten?

- » Auf welche Weise kann ich am meisten bewegen?
- » Welcher Wirkungsweg passt gerade am besten in mein Leben?

- » Wie komme ich ins Tun?
- » Welche konkreten nächsten Schritte möchte ich gehen?



Meine Themen

Meine Wirkungswege



Nächste Schritte



# Vorwort

Es gibt so viele Wege, sich einzubringen: in der Politik, als Social Entrepreneur:in, im Beruf, ehrenamtlich, durch bewussten Konsum oder mit wirksamen Spenden. Doch viele Menschen finden nicht den Zugang zu der für sie passenden Engagementform, und einige bringen sich zudem nicht auf die für sie passende Weise ein.

Die meisten Initiativen stellen in ihrer Kommunikation und den Versuchen der Aktivierung ein Thema und eine Rolle über alle anderen: Greenpeace begeistert für Klimaaktivismus, Utopia für nachhaltigen Konsum, die Freiwilligenagenturen für traditionelles Ehrenamt. Klar, das ist ja auch ihre Aufgabe. Es fehlen jedoch die Akteure, die einen Überblick über alle Themen und Formen bieten. Noch weniger Angebote gibt es bisher, die den Menschen aktiv dabei helfen herauszufinden, welche Rolle die für sie passende ist, um in ihrer aktuellen Lebensphase etwas zu bewegen. Anders gesagt: Nicht alle sollten selbst etwas gründen, viele könnten wirksamere Jobs haben und einige sitzen sicher mit der falschen Motivation und den falschen Talenten in ihrem Ehrenamt oder in der Politik fest. Besonders frustrierend:

- Die Engagementquote in Deutschland ist entscheidend abhängig vom Bildungsgrad, dem Einkommen und der sozialen Herkunft der Menschen.
- Viele Menschen würden sich engagieren, wenn sie den Zugang zu der für sie passenden Engagementform finden würden.
- Der Einstieg ins Engagement ist insbesondere für marginalisierte Zielgruppen schwerer. Engagement-Karrieren sind nicht durchlässig und vielfältig genug.

## Das wollen wir ändern!

Bei den Veranstaltungen der START2IMAGINE Academy triffst Du auf Menschen mit inspirierenden Lebenswegen, lernst mehr über Deine Stärken und Leidenschaften und nimmst nebenbei praktische Tools für den Alltag mit. Methodische Workshops, inspirierende Sessions und ganztägige Festivals bieten lebendige Einblicke in die verschiedensten Engagementformen und helfen Dir dabei, den für Dich passenden Weg zu finden, um die Gesellschaft mitzugestalten.

Dieses Playbook soll Dich zusätzlich auf Deiner ganz persönlichen Changemaker-Reise begleiten. Es bietet praktische Methoden, inspirierende Geschichten und jede Menge hilfreiche Ressourcen, um von der Planung in die Aktion zu kommen.



**Dennis Hoenig-Ohnsorg**  
Mitgründer  
Zukunftswerft



## Die START2IMAGINE Academy

Du willst machen und nicht meckern? In über 25 kostenlosen Events, Workshops, Impulsen und Festivals triffst Du bei der START2IMAGINE Academy auf Changemaker aus den Feldern Politik, Social Entrepreneurship, Ehrenamt, guter Konsum, wirksames Spenden und Jobs mit Sinn. Du kannst Dich mit Deinem eigenen Purpose, Deinen Talenten und Leidenschaften beschäftigen und lernst Menschen kennen, die etwas bewegen wollen. So wie Du. Auf jeden Fall tankst Du dabei Mut und nimmst praktische Tools und jede Menge Inspiration mit, um Deinen eigenen Weg zu gehen.

Die Academy findet von November 2021 bis Juli 2022 statt.

Egal ob einmal schnuppern oder regelmäßig teilnehmen: Wir laden Dich ein zu Deiner eigenen Changemaker-Lernreise mit praktischen Übungen und Methoden, Reflexion, kreativen Impulsen und viel Raum für Austausch mit erfahrenen Expert:innen und Gleichgesinnten.

## Viel Spaß bei Deiner Changemaker-Reise!

**Dennis Hoenig-Ohnsorg**  
Mitgründer Zukunftswerft

# Vorwort

Wie wichtig Engagement ist, wird uns immer dann richtig bewusst, wenn es wirklich „brennt“.

Jeder hat die Bilder von der Flutkatastrophe im Sommer 2021 vor Augen, wo die Helfer:innen vom THW ebenso mit anpackten wie die Menschen aus dem Umland, die sofort mit Schippe und Schubkarre vor Ort waren. Ebenso unkompliziert engagieren sich Menschen in Impfbiosentren oder kaufen während der Lockdowns für betagte Nachbar:innen ein.

Und dann gibt es noch das weniger spektakuläre, sichtbare Engagement, in dem Millionen Menschen tagtäglich in Leseförderung und Patenschaften aktiv sind, in Sportvereinen oder beim Umwelt- und Naturschutz. Sie machen sich für Inklusion und Teilhabe sowie für kulturelle Angebote stark oder stellen sich gegen Hass und Ausgrenzung. Die Vielfalt der freiwilligen Arbeit kennt keine Grenzen.

Engagement ist so etwas wie ein Wundermittel, das jeden Tag aufs Neue individuelle Teilhabe, gesellschaftliche Integration, Wohlstand, das kulturelle Leben, stabile demokratische Strukturen und soziale Bindungen erzeugt.

Die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) unterstützt auf vielfältige Art und Weise die Arbeit der vielen engagierten Menschen in Deutschland: mit konkreten Serviceangeboten, Fortbildungsmöglichkeiten und finanzieller Förderung.

Ganz wichtig dabei: Alle Menschen sollen die Chance bekommen, sich ehrenamtlich zu engagieren – freiwillig und ohne jeden Zwang. Ehrenamt ist etwas, das man gerne macht und als bereichernd empfindet. Für manche passt ein punktuell Engagement in wechselnden Themenfeldern, für andere das klassische Ehrenamt, das man über viele Jahre in demselben Verein ausfüllt.

Es freut mich daher, dass die DSEE die vorliegende Publikation und die Entwicklung des Changemaker Canvas unterstützen konnte. Engagement braucht Methoden und Werkzeuge, und genau diese finden Interessierte gebündelt in dem Playbook. Sie erarbeiten selbst, welche Engagementform zu ihnen passt – in der sie sich voll entfalten können.

**Viel Freude beim Lesen wünscht**

**Katarina Peranić,**

Vorständin Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

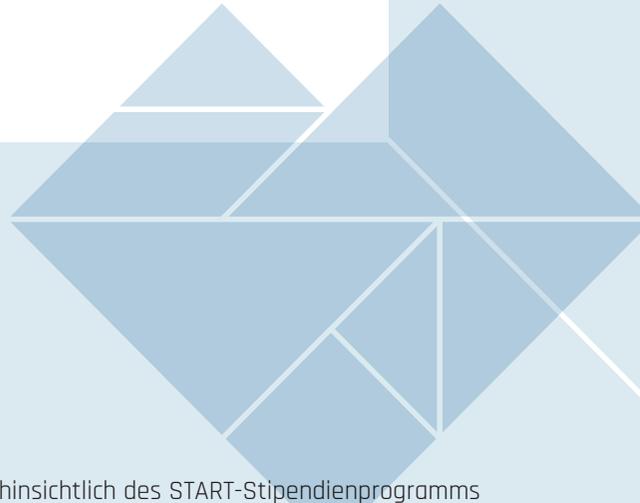


DEUTSCHE STIFTUNG  
FÜR ENGAGEMENT  
UND EHRENAMT



**Katarina Peranić**  
Vorständin Deutsche Stiftung für  
Engagement und Ehrenamt

# Vorwort



**Vivian Guerrero Meneses**  
Leiterin Programm  
der START Stiftung



In der Vergangenheit haben es einige Menschen hinsichtlich des START-Stipendienprogramms sehr treffend formuliert: Mit den Jahren der Förderung enden der Gestaltungswille, der Taten-drang und das Engagement nicht – ganz im Gegenteil! Denn wir heißen „START“ und nicht „ENDE“. Mit dem zusätzlichen START-Jahr für den Jahrgang 2018 und den damit verbundenen Workshops, Panel-Gesprächen, Festivals und mehr von START2IMAGINE zielen wir genau in diese Richtung. Wir fördern und ermutigen Euch – die Stipendiat:innen des Jahrgangs 2018 – mit diesen Formaten, doch auch alle Stipendiat:innen der folgenden Jahrgänge, Alumni/Alumnae bis hin zu Euren Freund:innen und Familienangehörigen.

START2IMAGINE [„start to imagine“] bedeutet, unsere Vorstellungskraft für die gesellschaftlichen Herausforderungen in Bewegung zu setzen und sich Lösungen zu erdenken und diese umzusetzen. Neben Orientierungsformaten für mögliche ehrenamtliche und berufliche Tätigkeitsbereiche gibt es viele Methodenworkshops aus dem Projektmanagement, die Euch bei der Umsetzung Eurer Ideen helfen werden. Des Weiteren gibt es Formate zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz) und zur Perspektiv- und Sinnfindung in diesen herausfordernden Zeiten. Wir haben also eine Vielfalt an Begegnungs- und Weiterentwicklungsmöglichkeiten für Euch.

**Wir können es kaum erwarten, START2IMAGINE mit Euch zu erleben!**

**Vivian Guerrero Meneses,**  
Leiterin Programm der START Stiftung

# Inhalt

<b>Meine Themen</b> 16	<b>Dein Reisetagebuch</b> 81	<b>Canvas</b> 4
<b>Meine Ressourcen</b> 23	<b>Intro</b> 2	<b>Meine Wirkungswege</b> 30
<b>Vorwort</b> 5	<b>Mein Team</b> 69	<b>Nächste Schritte</b> 75
<b>Meine Motivation</b> 9		<b>Outro</b> 82

# Meine Motivation



#schatzsuche

# Meine Motivation



Warum ist es wichtig, nach der Motivation Deines Engagements zu fragen? Ganz einfach, weil Dich Deine Motivation ins Handeln führt. Wenn Du besser verstehst, warum Du Dich einbringen möchtest, bist Du mit Deiner Wahrheit verbunden. Und Deine Wahrheit ist es, die Dich erfüllt, die Dir Kraft gibt und die Dich in Dein ganz persönliches kreatives Potenzial führt. Von dort aus kannst Du auf Deine eigene besondere Art Deinen Teil dazu beitragen, dass diese Welt ein Ort wird, der uns allen dient.

**Woraus ziehst Du die Kraft für Dein Engagement? Was treibt Dich an? Gibt es in Deinem Leben einen Nordstern, der Dir eine klare Orientierung bietet oder bist Du gerade auf der Suche danach?**

# Meine Motivation



Triff unsere Expertin



„ROCK YOUR LIFE!“-  
Gründerin Elisabeth Hahnke

**Als Gründerin von RYL bist Du Expertin darin, Menschen zu helfen, ihre Leidenschaften zu entdecken. Wie machst Du das?**

Wenn wir die Welt beobachten, dann gehen wir mit manchen Themen in besonders starke Resonanz. Vielleicht regt es Dich auf, dass wir viele junge Menschen in unserem Schulsystem verlieren. Das ist ein guter Hinweis für Dein Engagementfeld. Finde heraus, wo Du in unserer Gesellschaft eine Veränderung sehen möchtest, die allen dient. Und dann finde in diesem Bereich Deine Vision – z. B.: „Was ist Deine höchste Vision von unserem Schulsystem?“ Für diese höchste Vision gehst Du los, und die findest Du in Dir.

**Macht es einen Unterschied, warum wir uns engagieren?**

Oft kommt unser Engagement zuerst aus einer Art Wut über den Status quo. Das ist okay. Es bringt das Feuer zum Glühen. Um Wandel nachhaltig zu ermöglichen und zu brennen, statt auszubrennen, muss Deine Motivation irgendwann aus Deiner höchsten Vision und Deinen höchsten Werten kommen. Beides findest Du in Deinem Inneren. Sei nicht gegen etwas, sondern sei für etwas.

**Was ist Dein Tipp für Menschen, die mit dem Blick nach innen nicht so erfahren sind?**

In Dir ist eine ganze Welt. Du ermöglichst Wandel, wenn Du Dir erlaubst, Dich mit Deiner inneren Vision und Deinen Werten zu verbinden. Sei neugierig auf Dich, Du hast so viel in Dir.

Übung:  
Deine Werte

Dein „Warum“ hat viel mit Deinen persönlichen Werten zu tun.  
Das, was für Dich wertvoll ist, dafür bist Du auch bereit, Dich zu engagieren.

**1. Schritt:** Du findest hier eine Liste mit 50 Werten. Nimm Dir für diese Übung nur 3 Minuten Zeit, es ist wichtig, dass Du ganz intuitiv handelst. Also stell Dir den Wecker, lies alle Werte durch und markiere die Worte, die in Dir ein Gefühl von Stimmigkeit und Resonanz auslösen.

Harmonie	Glück	Selbstbestimmung	Kommunikation	Empathie
Freiheit	Herzlichkeit	Ruhe	Zuverlässigkeit	Mut
Verantwortung	Achtsamkeit	Leidenschaft	Ordnung	Individualität
	Mitgefühl	Offenheit	Kreativität	Nächstenliebe
	Sinn	Loyalität	Erfolg	Hoffnung
	Humor	Sicherheit	Dankbarkeit	Optimismus
	Leichtigkeit	Spiritualität	Spielen	Geduld
	Freude	Gesundheit	Entwicklung	Respekt
		Großzügigkeit	Geborgenheit	Selbstvertrauen
		Nachhaltigkeit	Akzeptanz	Toleranz
		Frieden	Lebenslust	Solidarität
		Tradition	Vielfalt	Vertrauen
		Veränderung	Gelassenheit	Integrität
			Wissen	Liebenswürdigkeit
			Flexibilität	Pflichtgefühl
			Spaß	Würde
			Klarheit	Fairness
			Besonnenheit	Disziplin
			Glaubwürdigkeit	Neugierde
			Zielstrebigkeit	Liebe



# Meine Motivation

Hier hast Du Platz für Deine 3 wichtigsten und wertvollsten Werte. Sie geben Dir schon einen Hinweis darauf, was Dich in Deinem Engagement antreibt.

---

---

---

**2. Schritt:** Lies Dir nun alle Begriffe, die Du markiert hast, durch und wähle die für Dich 10 wichtigsten Werte aus. Mach dies ganz schnell, nimm Dir dafür maximal 1 Minute Zeit. Wir wollen Deine innere Stimme sprechen lassen und nicht Deinen analytischen Verstand – den brauchen wir erst später.

**3. Schritt:** Du hast Dir nun 10 Werte ausgewählt, die Dich begeistern, Dich erfüllen und die sich stimmig für Dich anfühlen. Stell Dir Deinen Wecker nun noch einmal auf 1 Minute und entscheide Dich für Deine 3 wichtigsten Werte. Vielleicht fragst Du Dich, warum Du Dich so fokussieren sollst. Natürlich bleiben Dir Deine 10 Werte erhalten und gleichzeitig gibt es bestimmte Werte, die für uns über allem stehen und die auch ganz viel verbinden. Probiere es aus!

**Nimm Dir nun Zeit und analysiere Deine Werte, indem Du folgende Fragen beantwortest:**

Was steckt für Dich hinter diesem Wort? Beschreibe, was die Werte für Dich meinen.

Wie kannst Du Dich in Deinem Leben für diese Werte engagieren? Welche Ideen kommen Dir da?

Wie kannst Du in diese Werte investieren? Durch welche Entscheidungen, Handlungen und Ziele?

Was ist anders, wenn Du Dein Leben bewusst auf diese Werte ausrichtest? Was ist Dir dann möglich? Und was ist Dir dann nicht mehr möglich?

# Meine Motivation



## Übung:

### Deep Dive - ein Journaling

Jetzt tauchst Du tief auf Deinen Grund. Du wirst wunderschöne Schätze in Dir finden, die Du großzügig mit der Welt teilen kannst.



Nimm Dir für diese Übung wirklich Zeit. Nimm die Fragen und spiele mit ihnen, nimm sie unter die Dusche mit oder auf einen Waldspaziergang. Lass sie in Dir wirken und schreibe alles auf, was in Dir aufsteigt.

Fragen sind kraftvolle Instrumente, und oft sind wir erstaunt, welche Antworten in uns auftauchen.

---

---

---

---

---

---

---

Was macht Dich so richtig emotional/leidenschaftlich, dass Du etwas verändern möchtest?

Was bedeutet das Wort Berufung für Dich? Welche Gedanken, Wörter und Fragen kommen Dir in den Sinn?

Womit identifizierst Du Dich in Deinem Leben (z. B. Aktivitäten, Glauben, Organisation, Vorbild)?

Hast Du eine Erfahrung gemacht, die Du anderen auch ermöglichen möchtest?

Warum hast Du Chancen und Möglichkeiten, die andere nicht haben, und wie ließe sich das ändern?

Was ist Deine bewegendste Engagementerfahrung?

Welche Person hat Dich in ihrem Engagement schon einmal beeindruckt und warum? Was tun die Menschen, die du bewunderst?

Welche Parallelen gibt es zu den eigenen Interessen, Fähigkeiten und Möglichkeiten?

Auf welche Art und Weise willst du, dass sich die Energie in einem Raum verändert, wenn Du in ihn trittst?

Für welche Transformation/Veränderung bei Deinen Mitmenschen wärst Du gern die Quelle?

# Meine Motivation

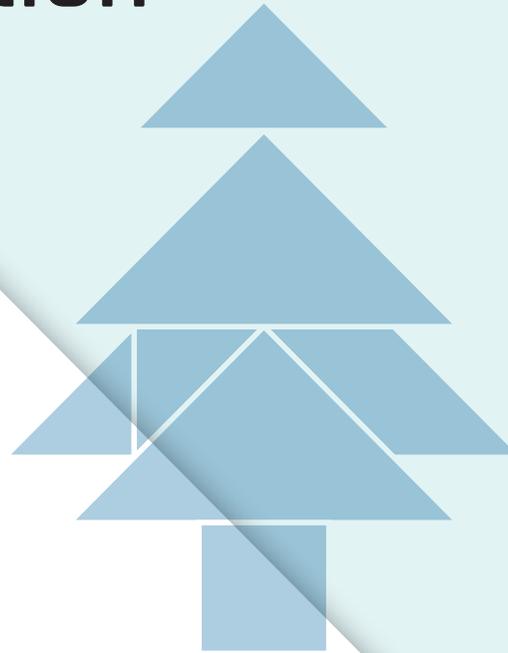


## Zahlen / Daten / Fakten

Für **85** % der Menschen in Deutschland steht der Wert „gute Freunde, enge Beziehungen zu anderen Menschen haben“ an erster Stelle.\*

**76** % der Menschen in Deutschland glauben, dass anderen Menschen „hohes Einkommen, materieller Wohlstand“ am wichtigsten sind.\*

Wenn sich die Deutschen etwas wünschen dürften, wäre das für **69** % „weniger Egoismus“. Die Top-Antwort in der Studie wird gefolgt von „mehr Hilfsbereitschaft“ und „weniger soziale Unterschiede“.\*



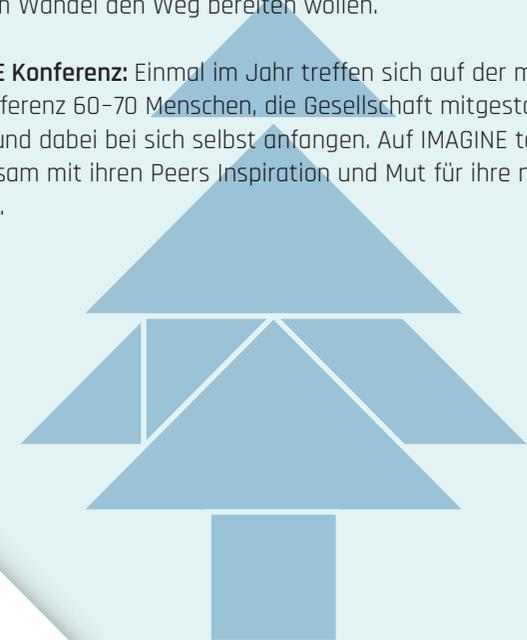
## Organisationen, die Dir bei der Suche nach Deinen Werten, Leidenschaften und Talenten helfen können:



**ROCK YOUR LIFE!:** bietet Trainings, Ausbildungen und kostenfreie Inspirationen für Menschen, die ihre Berufung entdecken und dem positiven Wandel den Weg bereiten wollen.



**IMAGINE Konferenz:** Einmal im Jahr treffen sich auf der mehrtägigen (Un)Konferenz 60-70 Menschen, die Gesellschaft mitgestalten wollen und dabei bei sich selbst anfangen. Auf IMAGINE tanken sie gemeinsam mit ihren Peers Inspiration und Mut für ihre nächsten Schritte.



\* Studie der Bundesregierung zur Zukunft der Wertvorstellungen der Menschen in unserem Land, 2020

# Meine Motivation

## Dein Purpose

Glaubst Du daran, dass wir eine Berufung haben?  
Hast Du vielleicht schon einmal versucht, Deine Berufung  
in Worte zu fassen? Warum bist Du auf dieser Erde?  
Probiere doch einmal einige Sätze aus!

Ich bin hier, um...



## Ressourcen & Webseiten: Wo du Unterstützung findest

Buch von [Simon Sinek](#):  
„Frag immer erst Warum“

Buch von [Danielle Laporte](#): „The  
Fire Starter Sessions“

Buch von [Stephen Cope](#): „Das  
große Werk Deines Lebens“

Community:  
[pioneersofchange.org/](http://pioneersofchange.org/)

Podcast: ROCK YOUR LIFE!  
„Wie Du Deinen Sinn findest“  
[open.spotify.com/episode/](https://open.spotify.com/episode/)

Podcast:  
[lauraseiler.com/podcast/](http://lauraseiler.com/podcast/)

Podcast: „A mindful mess“,  
[open.spotify.com/show/](https://open.spotify.com/show/)

[Studie der Bundesregierung](#)  
zur Zukunft der Wertvorstellun-  
gen der Menschen in unserem  
Land

TED-Talk: Yvonne Aki-Sawyer:  
„How to turn your dissatis-  
faction into action“  
[www.ted.com/talks/](http://www.ted.com/talks/)

TED-Talk: Dan Pink:  
„The Puzzle of Motivation“  
[www.ted.com/talks/](http://www.ted.com/talks/)

# Meine Themen



#gesellschaftgestalten

# Meine Themen



Für viele Menschen steht das inhaltliche Thema bei der Wahl ihres Engagements absolut im Vordergrund. Andere können sich für viele Themen begeistern. Sie engagieren sich vielleicht eher, um neue Menschen kennenzulernen, neue Dinge zu lernen oder ihre eigenen Stärken für eine gute Sache einzusetzen. Wer zum Beispiel ein Kommunikationstalent hat, kann dieses sowohl in Projekten für wohnungslose Menschen als auch für den Klimaschutz einsetzen. Wenn Du aber selbst ein Projekt gründen möchtest, wäre es gut, wenn Du Dich nicht jeden Monat für ein anderes Thema begeisterst. Wir haben einige Übungen im Gepäck, um Dich auf der Suche nach dem passenden Thema zu begleiten. Wenn Du Dir schon absolut sicher bist, kannst Du dieses Kapitel überspringen.

**Hast Du ein eindeutiges Herzens-thema, für das Du so richtig brennst? Oder kannst Du Dich für Dein Engagement unter all den vielen Herausforderungen und Möglichkeiten nicht entscheiden? War das schon immer so, oder hat sich das in den letzten Jahren auch einmal verändert?**

# Meine Themen



Triff unseren Experten



**Communitymanager  
Heinz Dianzambi  
von der „Start Stiftung“**

**Als Community-Wizard versuchst Du, euren Stipendiat:innen dabei zu helfen, die Themen zu identifizieren, die ihnen selber wichtig sind. Wie machst Du das?**

Als Team versuchen wir, so wenig wie möglich vorzugeben. Wer viele Chancen hat, verschiedene Themen kennenzulernen, findet irgendwann sicher auch „sein/ihr Ding“. Die Themen, die wir anbieten, sind dabei ganz vielfältig: Erinnerungskultur, Sport, Kultur, Integration, Inklusion, Rap & Demokratie, Rhetorik, Finanzworkshops und vieles mehr.

**Fällt es Menschen Deiner Erfahrung nach immer leicht, „ihr Thema“ zu finden?**

Manchmal ist das schwerer, als wir denken, ob für Jugendliche oder auch Erwachsene. Es gibt immer wieder Stipendiat:innen, die ganz genau wissen, für welches Thema sie brennen. Andere lassen sich für viele verschiedene Themen begeistern, wenn sie nur mit den richtigen Leuten am Start sind. „Herzenthemen“ können sich auch immer einmal wieder ändern. Auch das ist total okay. Wichtig ist eigentlich nur, dass wir einen persönlichen Bezug zum Thema finden, um uns mit Leidenschaft einzubringen. Dann bleiben wir selbst motiviert und können auch andere dafür begeistern.

**Dein Tipp für Menschen, die sich nicht entscheiden können, auf welches Thema sie sich mit ihrem Engagement konzentrieren wollen?**

Schau Dich in Deinem Alltag um! Wofür brennst Du? Worüber regst Du Dich auf? Und wem geht das in Deinem Umfeld ähnlich? Im Tun spürt man meist genau, ob man da richtig ist oder nicht. Wir können nicht alles sofort tun, doch wir können sofort etwas tun.



Zahlen / Daten / Fakten



Dem Freiwilligensurvey von 2019 zufolge üben **39,7%** der Personen ab 14 Jahren in Deutschland eine freiwillige Tätigkeit aus.

Vor 20 Jahren waren es nur **30,9%.\***

Bei der Entscheidung für ein Engagement waren die zwei mit Abstand wichtigsten Themen bei der Freiwilligenumfrage von [vostel.de](http://vostel.de):

Gesellschaftliche Relevanz des Themas **46,9%**.

Persönliche Relevanz des Themas **63,4%.\*\***

\* Der Deutsche Freiwilligensurvey, 2019

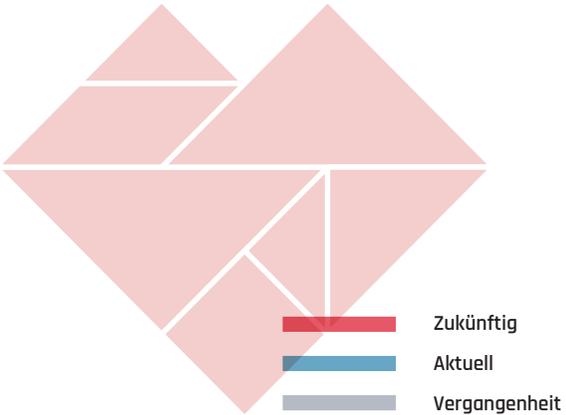
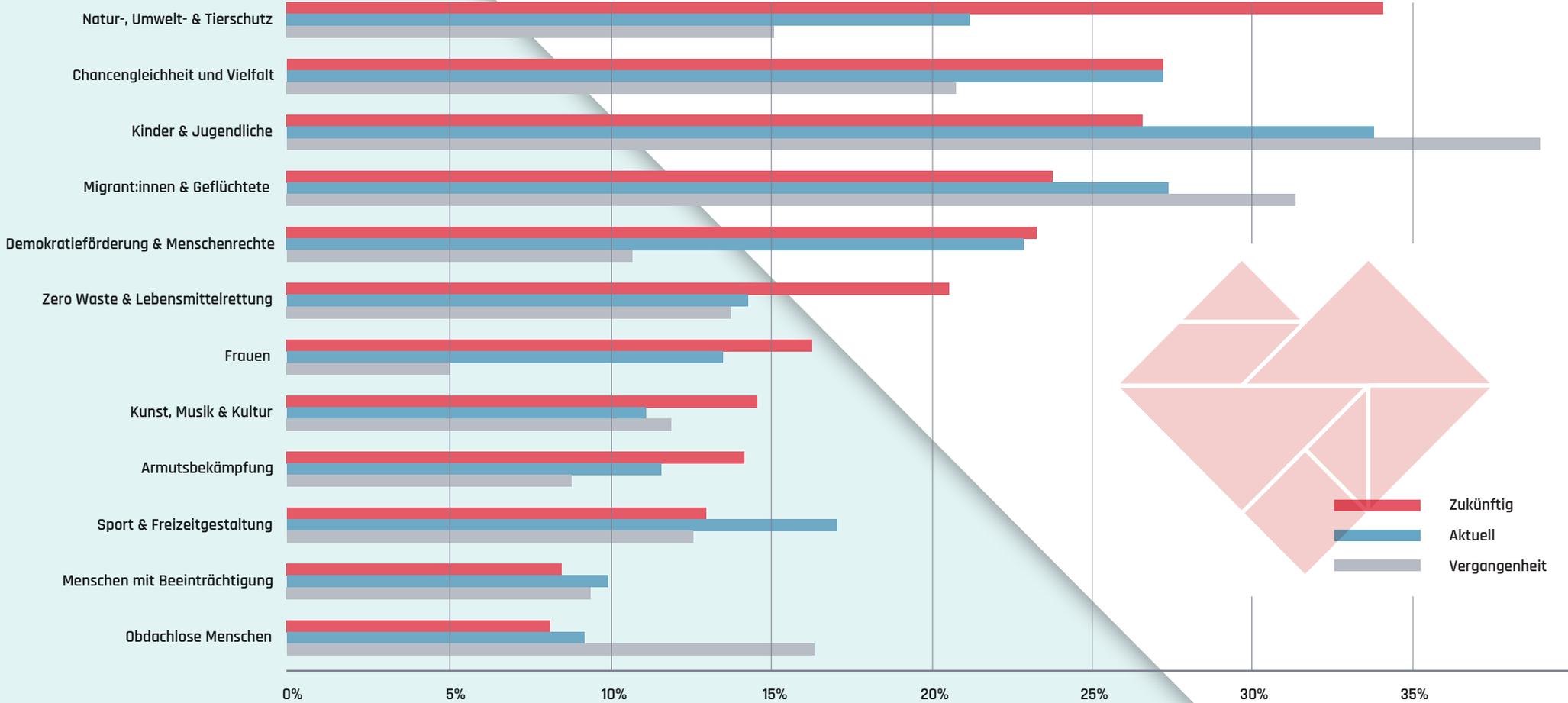
\*\* [vostel.de](http://vostel.de) - Freiwilligen-Umfrage 2020

# Meine Themen



Hier findest Du die gesamte Grafik mit mehr Themen und Zahlen:  
[vostel.de/blog/](https://vostel.de/blog/)

Für diese Themen engagieren sich junge Menschen in Deutschland. Welches ist Dein Herzensthema?



# Meine Themen



## Übung: Begegne Deinem Unbehagen!

Was beobachtest Du in unserer Lebensweise,  
das Dich traurig oder wütend macht?  
Liste es hier auf:

---

---

---

---

---

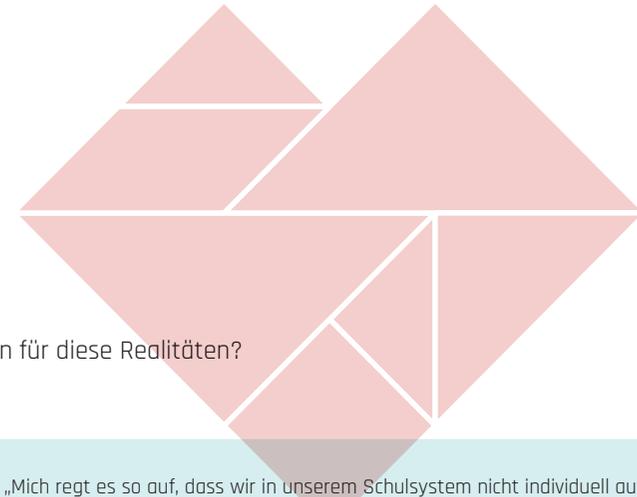
---

---

---

Lies es Dir noch einmal durch und markiere die Sätze und Worte, die Dich emotional besonders berühren.  
Du musst nicht die ganze Welt retten. Finde ein bis zwei Realitäten, die Dich wirklich ganz tief in Deinem Inneren bewegen.

Frage Dich nun, was ist Deine höchste Vision für diese Realitäten?



### Beispiel:

**Unbehagen:** „Mich regt es so auf, dass wir in unserem Schulsystem nicht individuell auf die Kinder eingehen, dass wir sie bewerten, dass Schule für viele Kinder einfach kein sicherer Ort ist, dass wir Kinder behandeln, als seien sie Maschinen, die funktionieren müssten.“

**Höchste Vision:** „Ich sehe Schulen als Orte der Potenzialentfaltung, als sichere Orte der Inspiration, in denen unsere Kinder wahrhaftig sein dürfen – mit all ihren Gefühlen und Träumen, Verletzlichkeiten und Kräften.“

Und jetzt frage Dich doch einmal: Was ist mein Beitrag, diese höchste Vision in die Realität zu bringen? Und vergiss nicht: Wir sind viele. Es gibt so viele Menschen, die die gleiche Vision teilen wie Du und die durch ihr Engagement und ihre besonderen Begabungen schon jetzt einen Unterschied machen. Unsere Gesellschaft ist eine Einladung zum Mitmachen: Du musst Deine Vision nicht allein in die Welt bringen, Du darfst auf Deine Weise einen Teil dazu beitragen.

**Und? Gehst Du los?**

# Meine Themen



## Übung: Newsscreening

Häufig merken wir gar nicht bewusst, welche Themen uns im Alltag beschäftigen. Ständig kommen Informationen in unser Leben - ob über Gespräche mit Freund:innen, im Job oder in der Ausbildung, über die Nachrichten oder Social Media. Die folgende Übung ist ganz einfach: Achte die nächsten 3 Tage bewusst auf die Themen, die Dir im Alltag auffallen. Nutze Dein Handy oder Dein Notizbuch, um dazu jeweils einige Gedanken festzuhalten, z. B. so:

Thema

--	--	--

Medium

--	--	--

Warum interessiert mich das Thema?

--	--	--

Gedanken & Fragen von mir zu diesem Thema

--	--	--



Wenn Du magst, kannst Du diese Übung auch über einige Wochen machen. Dann ist die Erfahrung noch intensiver. Nutze anschließend Deine Notizen, um über folgende Fragen zu reflektieren:

Welche Medien nutzt Du im Alltag?

---

Welche dieser Medien nutzt Du besonders gerne, um Dich über gesellschaftliche Themen zu informieren?

---

Bei welchen Themen empfindest Du Freude, Wut, Trauer oder andere Gefühle?

---

---

Welche Missstände oder Potenziale triggern Dich?

---

---

---

# Meine Themen



## Ressourcen & Webseiten: Wo du Unterstützung findest

### ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

#### International: Die Sustainable Development Goals (SDGs)

Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung sind politische Zielsetzungen der Vereinten Nationen, die weltweit der Sicherung einer nachhaltigen Entwicklung auf ökonomischer, sozialer sowie ökologischer Ebene dienen sollen. Oft werden sie als Referenz benutzt, um zu zeigen, an welchen Problemen z. B. gemeinnützige Organisationen oder große Unternehmen gerade arbeiten.



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

#### Deutsche Freiwilligensurvey

Das bürgerschaftliche Engagement wird in Deutschland seit 1999 regelmäßig wissenschaftlich untersucht und bewertet. So werden mit dem Freiwilligensurvey alle 5 Jahre mehr als 25.000 Menschen zu ihrem Engagement befragt.

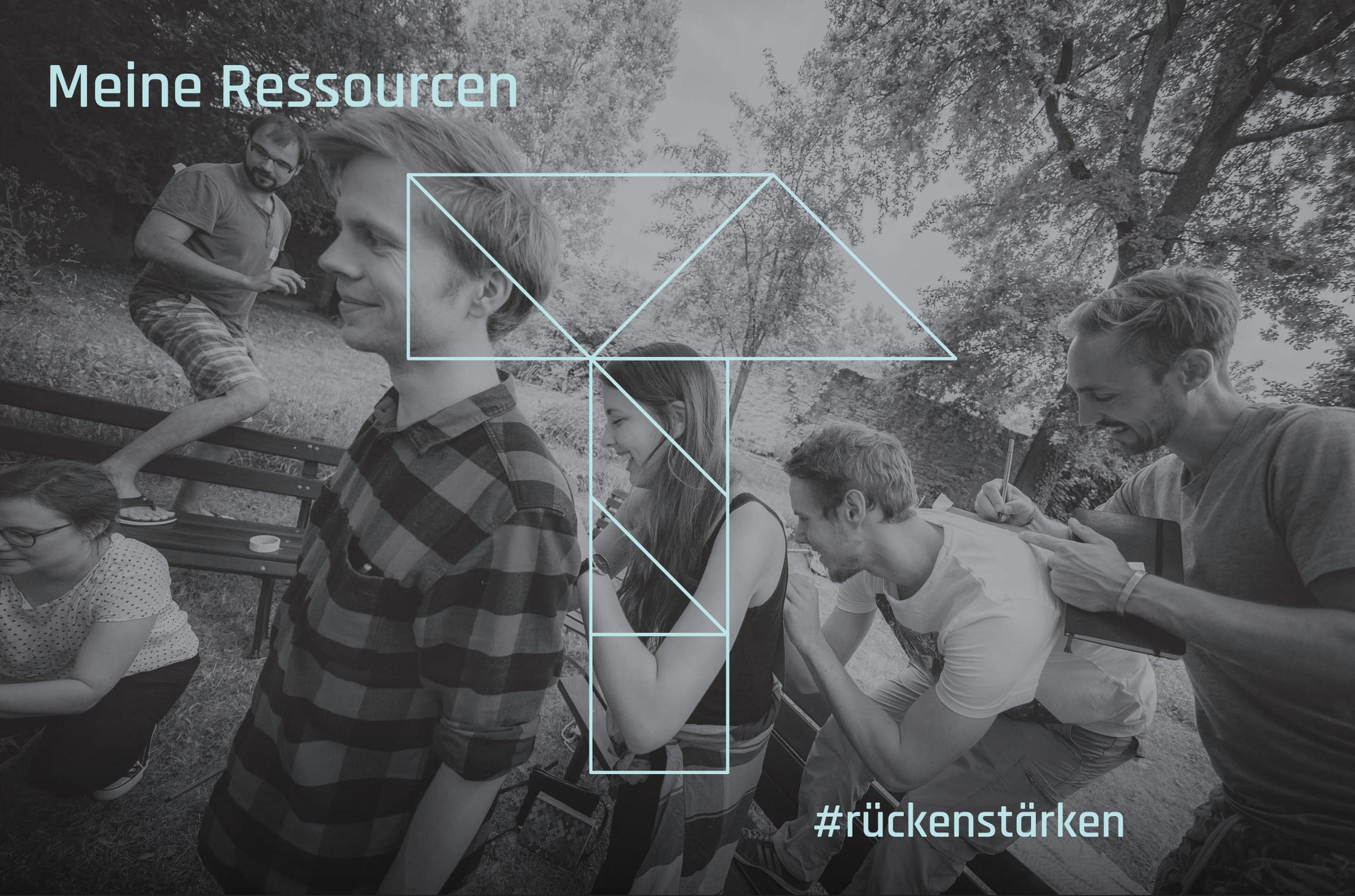
Zu wissen, welche großen gesellschaftlichen Themen Dich interessieren, hilft Dir auf der Suche nach dem passenden Engagement. Nun kannst Du Dich vertiefen und nach Deinem passenden Zugang suchen. Kennst Du Menschen aus Deinem Umfeld, die sich für „Dein“ Thema interessieren oder sich dort sogar schon engagieren? Sprich sie an und frage sie nach ihrer Einschätzung, auf welche Weise Du Dich am besten einbringen könntest, wie sie sich informieren und welche Initiativen sie großartig finden.

Freiwilligen-Umfrage 2020 von [vostel.de](https://www.vostel.de)

Alle Informationen rund um die [Sustainable Development Goals \(SDG\)](#)

Das [Enorm Magazin](#) bietet einen Überblick über viele tolle Projekte in allen Bereichen der Gesellschaft

# Meine Ressourcen



#rückenstärken

# Meine Ressourcen



**Was bringst Du für Dein Engagement mit und wie viel willst Du geben?**



Um Dich in Dein Engagement voll einbringen zu können, wollen wir uns in diesem Bereich Deinen Ressourcen widmen. Dazu zählen Deine Stärken und Talente, Bereiche, in denen Du Dich weiter entwickeln willst, aber auch wie viel Zeit, Energie oder auch Geld Du einbringen möchtest. Die Leitfrage lautet: Was bringst Du für Dein Engagement mit und wie viel willst Du geben? Dabei konzentrieren wir uns besonders auf Deine Stärken. Denn: Wir alle haben Stärken, mehr oder weniger verborgene Talente und Superpowers in uns, die es zu entdecken und nutzbar zu machen gilt. Lass uns diese inneren Ressourcen wecken und in den Fokus bringen, damit Dein Engagement und Du selbst davon profitieren können.



# Meine Ressourcen



## Triff unseren Experten



**Stärken-Experte**  
Markus Teibrich

### **Deine Organisation hilft Menschen dabei, ihre Talente zu entdecken und für sie passende Herausforderungen zu finden. Wie macht ihr das?**

Jugendliche definieren eigene Herausforderungsprojekte außerhalb ihrer Komfortzone und setzen diese in Gruppen um. Durch diese konkrete und sehr intensive Erfahrung erleben sie sich selbst, wachsen über sich hinaus. Ihre Stärken decken sie in der Reflexion des Erlebten mithilfe eines Coaches auf.

### **Warum sind die eigenen Ressourcen wichtig bei der Wahl unseres Engagements?**

Engagement macht Spaß, wenn man sich voll einbringen kann mit dem, was man kann, oder wo man sich weiterentwickeln will. Je besser Du weißt, was Du kannst und wie viel Zeit Du z. B. hast, desto leichter findest Du einen Weg, Dich einzubringen, ohne Dich zu unter- oder überfordern oder dabei auszubrennen.

### **Was ist Dein Tipp für Menschen, die sich mit den eigenen Ressourcen bisher wenig auseinandergesetzt haben?**

Das Selbstbild vieler Menschen, insbesondere von Jugendlichen, ist oft sehr negativ. Viele denken, sie können nichts einbringen, was anderen Menschen oder der Gesellschaft nutzt. Mein Tipp ist daher, bewusst Feedback und Beobachtungen anderer Personen zu nutzen, um eigene Ressourcen oder Stärken zu erkennen.



## Übung: Deine Changemaker-Ressourcen

### **Talent**

Gut gemeint ist nicht immer gleichzeitig gut gemacht.

### **Geld**

Während Du mit einem sinnvollen Job sogar Geld verdienst, kommen im Ehrenamt manchmal kleine Kosten für Ausbildungen oder Reisen auf Dich zu. Wer gleich ein eigenes Projekt starten möchte, muss hier manchmal sogar größere Summen vorstrecken.

### **Zeit**

Mit einem Klick für eine Petition kannst Du schnell ein Zeichen setzen. Intensivere Formen des Engagements können aber schnell sehr zeitaufwendig werden.

Auf welche Deiner Talente kannst Du auch im Engagement vertrauen?

Welche Skills bringst Du schon mit, und was würdest Du gerne noch lernen?

Welcher finanzielle Rahmen steht Dir für Dein Engagement zur Verfügung?

Wie viel willst Du geben?

Wie viel Zeit hast Du aktuell pro Woche mindestens für Dein Engagement?

Wie viel Zeit kannst Du Dir durch neue Prioritäten im besten Fall schaffen?

# Meine Ressourcen



## Praktische Übung:

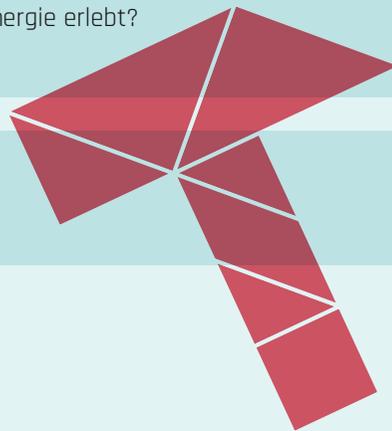
Nimm Dir 30 Minuten Zeit. Mach es Dir bequem in Deinem Zimmer oder gehe eine Runde spazieren. Denke über diese Frage nach: Was kannst Du richtig gut? Das kann etwas Großes sein oder gefühlt etwas ganz Selbstverständliches/Kleines. Rufe anschließend ein oder zwei Personen an, die Dich etwas besser kennen und frage sie: Was kann ich richtig gut? Wofür würdest Du mich um Rat fragen?

Weitere Fragen, die Du ihnen stellen kannst:

Wo habe ich mich, seit wir uns kennen, am meisten entwickelt, und wie habe ich das Deiner Meinung nach geschafft?

Wann hast Du mich schon einmal mit voller Energie erlebt?  
Was war der Grund dafür?

Worin besteht Meine größte Leidenschaft?



Noch besser funktioniert diese Übung gemeinsam: Triff Dich mit 4-7 Deiner Freund:innen oder auch mit fremden Personen. Zückt eure Handys und schickt folgende Nachricht an 10-20 Kontakte in eurem Messenger:



Ich bin gerade in einem Training und versuche herauszufinden, wo meine Stärken liegen. Das ist echt nicht leicht, ich würde mich freuen, wenn Du mir dabei hilfst und spontan 3 Beobachtungen aufschreibst: Was kann ich gut? Was fällt mir leicht? Wie kann ich aus Deiner Sicht andere unterstützen oder ein Projekt voranbringen? Danke für Deine Hilfe.



Jetzt kommen die Handys für 3 Stunden in eine Kiste, niemand darf auf das Handy schauen. Danach nimmt jeder das Handy eines anderen und liest die Antworten vor. Viel Freude bei der Auswertung! In der Zwischenzeit könnt ihr über die 3 Fragen von oben sprechen.

# Meine Ressourcen

**Life Hacks, die Dir dabei helfen, Dich besser kennenzulernen, Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen**

**Jeden Abend:** Schreib auf, was heute gut lief und wofür Du dankbar bist.

---

---

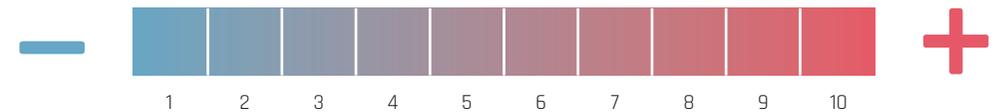
---

**Jeden Morgen:** Was sind Deine 3 Prioritäten heute? Was sind Deine NOT-TO-DOS für den Tag, damit Du Dich fokussieren kannst?

Prio 1	Prio 2	Prio 3
--------	--------	--------

**Jeden Monat:** Was hat Dir Energie und Freude bereitet? Was hat Dich Kraft gekostet? Fertige eine Tabelle mit 2 Spalten an.


**Jährlich:** Wie ist Dein Jahr gelaufen? Was willst Du in den nächsten 12 Monaten erreichen? Welche Rolle soll Dein Engagement dabei spielen? Reflektiere verschiedene Lebensbereiche mithilfe einer Zufriedenheitsskala von 1-10.



**Ziele-Buddies finden.** Mit wem kannst Du Dich gut austauschen? Schafft gegenseitig Verbindlichkeit, indem ihr feste Termine ausmacht, z. B. für einen Spaziergang, um über eure Ziele zu sprechen oder das, was Euch bewegt.

---

---

---

---

---

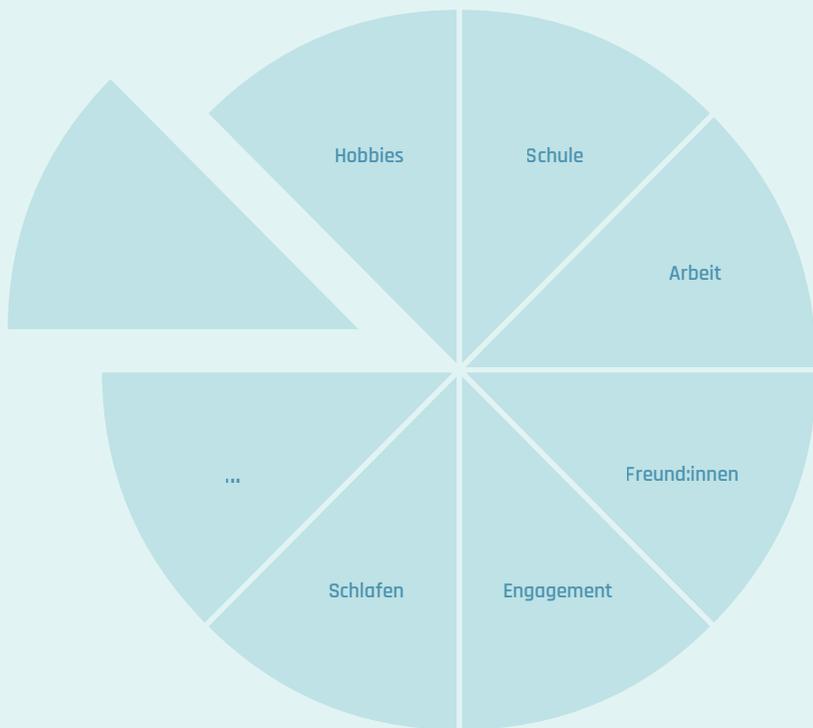
A large, stylized red arrow graphic pointing upwards and to the right, positioned over the bottom right of the lined writing area.

# Meine Ressourcen



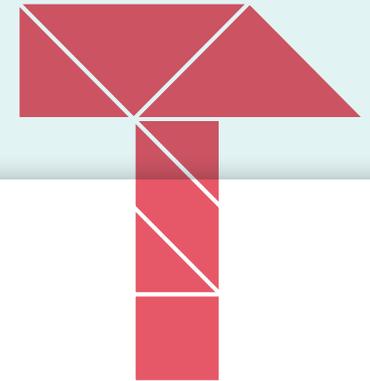
## Übung: Zeitpizza

Schau ca. 2 Wochen in die Vergangenheit und liste alle Aktivitäten auf, die Du gemacht hast. Betrachte dazu mindestens diese Bereiche: Hobbies, Schule, Arbeit, Freund:innen, Engagement, Schlafen etc. Cluster die Aktivitäten. Jetzt malst Du eine Pizza auf. Die Größe der Stücke soll dabei anteilig die Zeit darstellen, die Du mit den jeweiligen Aktivitäten verbringst. Reflektiere, wie Du zukünftig gerne Deine Zeit verbringen möchtest. Womit möchtest Du mehr, wofür weniger Zeit investieren?



## Zahlen / Daten / Fakten

Es braucht nicht viel um etwas zu bewegen!



**60%** investieren weniger als **2** Stunden pro Woche in ihr Engagement.\*

Mit nur ca. **5€** kannst Du ein Kind eine Woche ernähren.\*\*

Jede **3.** Person bricht das Studium in den ersten **3** Jahren ab.\*\*\*

Ca. **27%** werfen ihre Ausbildung hin.\*\*\*\*

\* Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt, 2021

\*\* [sharethemeal.org/de/](https://sharethemeal.org/de/)

\*\*\* Die Entwicklung der Studienabbruchquoten an den deutschen Hochschulen

\*\*\*\* Berufsbildungsbericht 2021

# Meine Ressourcen

Wirf einen Blick auf Deine Changemaker-Ressourcen. Welche Engagementform scheint Dir am passendsten zu dem, was Du aktuell mitbringst? An welchem Rad würdest Du am liebsten drehen, um Dich noch besser auszustatten für Dein Engagement?



## Ressourcen & Webseiten: Wo du Unterstützung findest

Wellbeing für Changemaker  
[www.betterplace-lab.org/topics/wellbeing](http://www.betterplace-lab.org/topics/wellbeing)

Recipes for Wellbeing  
[www.recipesforwellbeing.org/](http://www.recipesforwellbeing.org/)

TED-Talk  
Rita Pierson:  
„Jedes Kind braucht einen Helden“  
[www.ted.com/talks](http://www.ted.com/talks)

Resilienz stärken  
[www.7mind.de/magazin/](http://www.7mind.de/magazin/)

Persönlichkeitstest  
[www.16personalities.com/de](http://www.16personalities.com/de)

Persönlichkeitstest  
[en.wikipedia.org/wiki/Enneagram\\_of\\_Personality](http://en.wikipedia.org/wiki/Enneagram_of_Personality)

Buch von **Marcus Buckingham, Donald O. Clifton**: „Entdecke Deine Stärken jetzt!“ inklusive Stärkenprofil nach dem Gallup-Prinzip

Achtsamkeitskalender  
„Ein guter Plan“ - hilft Dir beim Reflektieren und Priorisieren

# Meine Wirkungswege



#aufmeine Weise

# Meine Wirkungswege

Wie kannst Du Dein Potenzial und Deine Leidenschaft am besten einsetzen?  
Für was stehst Du, und wie kannst Du Dich in Deinem Engagement entwickeln?  
In welcher Gesellschaft möchtest Du leben, und was ist Dein Beitrag dazu?



Jeder Mensch hat sein eigenes Potenzial, sein Leben, sein Umfeld und damit die Welt zumindest im Kleinen aktiv mitzugestalten. Nur sollten es nicht alle Menschen auf die gleiche Weise tun. Egal ob politisches Engagement, Sozialunternehmertum, Job mit Sinn, nachhaltigerer Konsum oder „einfaches“ Ehrenamt – es gibt viele Wege und nicht nur einen, um sich einzubringen. Die meisten Initiativen stellen bei der Werbung aber ein Thema oder eine Rolle über alle anderen. Umweltorganisationen wollen uns zu Klimaaktivisten machen, Gründungsberater:innen zu Social Entrepreneurs und Freiwilligenagenturen werben dafür, traditionelle Ehrenämter zu besetzen. Das ist gut und wichtig, denn das ist ihre Rolle. Sie versuchen, Dich für ihr Thema und ihren Weg der Problemlösung zu begeistern. Dabei helfen sie Dir aber nicht, den für Dich wirksamsten Weg zu finden. Das Ergebnis: Viele Menschen könnten glücklicher sein in ihrem Engagement und mehr bewirken. Andere bleiben passiv, da sie sich von den vorgeschlagenen Möglichkeiten, sich einzubringen, nicht angesprochen fühlen. Das wollen wir ändern und fangen daher bei Dir an.

Natürlich gibt es keinen per se falschen Weg, sich zu engagieren. Aber es gibt schon einen Unterschied zwischen „gut gemeint“ und „gut gemacht“. Oder anders gesagt: Einige Formen, Dich einzubringen, liegen Dir sicher besser als andere. Wir wollen miteinander herausfinden, wie Du Deine Talente und Leidenschaften, Deine Zeit und Deine Motivation am besten einsetzt. Auf den folgenden Seiten bieten wir Dir möglichst greifbare Einblicke in verschiedene Wirkungswege. Wir wollen Dir dabei die Entscheidung leichter machen und Dich nicht unnötig verwirren. Such Dir einfach die Wege heraus, die Dich am meisten ansprechen, und nutze die Ressourcen, die wir für Dich zusammengetragen haben!

# Meine Wirkungswege

Welche Form des Engagements  
willst Du unbedingt ausprobieren?  
Was ruft Dich?

- 
- |                          |                               |                          |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| <b>1</b><br>Volunteering | <b>2</b><br>Projektstarter:in |                          |
| <b>3</b><br>Job mit Sinn | <b>4</b><br>Politik           | <b>5</b><br>Aktivismus   |
| <b>6</b><br>Ehrenamt     | <b>7</b><br>Konsum            | <b>8</b><br>Geld/Spenden |

# 1 Probier Dich aus im Volunteering



Um Dich für Dein Herzensthema zu engagieren, musst Du keine eigene Organisation gründen, Du kannst Dich auch bestehenden Strukturen anschließen. Soziale Organisationen suchen immer nach helfenden Händen und kreativen Köpfen und freuen sich sehr über Deine Unterstützung. Ob langfristig oder einmalig, ganz flexibel oder fest geplant, mitgestaltend oder ausführend – es gibt unzählige Volunteeringmöglichkeiten da draußen. Für jede:n ist etwas dabei.

**Kennst Du schon soziale Organisationen, die Du spannend findest? Schreibe sie hier auf. Du kannst auch damit beginnen, Deine 3 Herzensthemen aufzuschreiben und später nach passenden Organisationen suchen.**

---

---

---

---

---

# 1 Probier Dich aus im Volunteering



## Triff unsere Expertin VolunteerMatcherin Stephanie Frost

Stephanie wollte Engagement zugänglicher und durchlässiger machen. Dafür hat sie vostel gegründet und inzwischen schon fast 20.000 Menschen ins Engagement gebracht. Viele davon sind Menschen, die es sonst schwerer haben, den Einstieg in die Engagementlandschaft zu finden.



Stephanie  
Frost

### Eigenschaften bei Volunteers,

**+** die hilfreich sind

Offenheit und Neugier

Flexibilität, wenn sich Abläufe oder  
Aufgaben auch einmal ändern

Das Wissen, dass es beim Engagement  
nicht (nur) um einen selbst geht

**—** die weniger hilfreich sind

Die Erwartung, die Welt mit nur  
einem Einsatz zu verändern

### Als Matching-Queen bringst Du tausende Menschen für's Volunteeren mit gemeinnützigen Organisationen zusammen. Wie machst Du das?

Wir machen das mit der smarten Nutzung von Technologie gepaart mit viel Herzblut und Persönlichkeit über unsere Plattform. Andere organisieren das Matching auch über Freiwilligenagenturen vor Ort. Einen Standardprozess gibt es nicht, da jeder Mensch und jedes Projekt unterschiedlich ist und es für beide Seiten passen muss.

### Was kann ich als Volunteer bewegen und hat die Rolle ihre Grenzen?

Volunteering ist eine super Möglichkeit, sich ganz konkret für ein Thema/eine Zielgruppe zu engagieren und schnell ins „Doing“ zu kommen, ohne ganz allein Strukturen aufbauen zu müssen. Vor allem bei kurzfristigen oder einmaligen Einsätzen sollte man sich aber bewusst sein, dass die Wirkung begrenzt ist und selten einen nachhaltigen Effekt hat. Aber auch hier gilt: Jede kleine Tat hilft und schafft Bewusstsein für soziale Probleme sowie Aufmerksamkeit für die sozialen Organisationen.

### Was ist Dein Tipp für Menschen, die volunteeren möchten?

Es ist völlig legitim, erst einmal verschiedene Projekte auszuprobieren, bis man sein Lieblingsthema, die passende Engagementform und Organisation gefunden hat. Wenn die Interessen, Bedarfe und eigenen Fähigkeiten matchen, kann man gern tiefer einsteigen und ein längerfristiges Engagement in Betracht ziehen. Wichtig ist hierbei aber immer eine offene, ehrliche Kommunikation (kein „Ghosting“!). Die Non-Profit Organisationen freuen sich auch über Dein Feedback und sind immer an Verbesserungsvorschlägen interessiert.



# 1 Probier Dich aus im Volunteering



## Zahlen / Daten / Fakten

### Definition:

Beim Volunteering spendest Du – im Gegensatz zur Geldspende – Deine Zeit, die einem sozialen, ökologischen oder kulturellen Zweck zugutekommt.

Oft werden mit Volunteering eher kurzfristige Einsätze bei Organisationen beschrieben. Bei einer längerfristigen Bindung an ein Amt oder eine Tätigkeit spricht man hingegen oft von einem Ehrenamt.

**28,8** Mio.  
Menschen sind in  
Deutschland freiwillig  
engagiert.\*

**36,6%** engagieren  
sich nicht, weil sie nicht das richtige  
Engagement finden.\*\*

**18,6%** der Volunteers engagieren sich  
um neue Leute kennenzulernen,  
**61,5%** möchten aktiv zur Lösung gesell-  
schaftlicher Herausforderungen beitragen.\*\*

\* Freiwilligensurvey 2019 \*\* vostel Studie 2020

## Organisationen, die Dir weiterhelfen



**Digitale Freiwilligenplattformen, z. B. Vostel.de, Aktion Mensch:** Hier kannst Du digital ein passendes Engagement für Dich finden, indem Du nach bestimmten Kriterien filterst und über die Plattformen Kontakt zu den Non-Profit Einrichtungen aufnimmst.

**Lokale Freiwilligenagentur:** Auch in Deinem Ort oder Landkreis gibt es sicher eine Freiwilligenagentur oder ein Ehrenamtsbüro. Hier kannst Du eine persönliche Beratung bekommen, welches Engagement zu Dir passt, und wirst direkt an die Organisationen verwiesen.

## Typische Volunteering-Jobs im Profil

**Essenausgabe für Bedürftige:** Zu den Aufgaben gehören die Zubereitung der Speisen, die Ausgabe an bedürftige Menschen und das Aufräumen am Ende.

**Kleiderspenden sortieren:** Ein sehr niedrigschwelliges Engagement, bei dem Du kaputte oder dreckige Kleiderspenden aussortierst und den Rest systematisch ordnest.

**Nachhilfe für Kinder:** Bei diesem längerfristigen Engagement unterstützt Du Kids und Jugendliche beim Lösen ihrer Hausaufgaben und übst mit ihnen den Schulstoff.

# 1 Probier Dich aus im Volunteering

Schau einmal auf einer Freiwilligenplattform wie Vostel.de vorbei und suche nach 3 spannenden Einsatzmöglichkeiten in Deiner Region oder auch digital. Kontaktiere eine Organisation und vereinbare einen Termin für einen ersten Schnuppereinsatz.

---

---

---

---

---

---

---

---



Reisetipps: Wo Du unbedingt für noch mehr Inspiration vorbeischauen solltest.

Zahlen, Daten, Fakten:  
**Freiwilligensurvey vom BMFSF**

Kurzdoku zum Thema Obdachlosenhilfe von **follow me.reports** (Funk)

**Rechtliche Grundlagen**  
(z. B. Versicherung, Steuern)

**Doku zu verschiedenen Volunteerings** und der Frage, ob Ehrenamt nicht eigentlich staatliche Aufgaben übernimmt

Film „How to change the World“ über die **Entstehungsgeschichte von Greenpeace**

**Übersicht über die größten Non-Profits in Deutschland**  
(u. a. nach Spenden, Mitgliederanzahl, Umsatz)

Test der Caritas:  
**Welcher Engagementtyp bist du?**

Pixi-Buch  
**„Paul und das Ehrenamt“**

Film  
**„Die Kunst der Nächstenliebe“**

**Mitmachkampagne**  
des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement  
**„Engagement macht stark!“**

# 2 Sei Projektstarter:in oder Social Entrepreneur:in



„Man müsste einmal...“, „Das geht doch auch besser...“ – Wenn Du hier gelandet bist, dann hast Du bestimmt auch schon so einige Ideen für Projekte gehabt und sie dann in gedankliche Schubladen gepackt. Oder hast Du das Gefühl, dass genau jetzt der richtige Moment für Dich gekommen ist, ein neues Projekt anzugehen? Vielleicht denkst Du dabei an ein Straßenfest oder ein regelmäßiges Angebot für ausgegrenzte Menschen? Vielleicht willst Du aber auch ein eigenes Sozialunternehmen gründen und Dein Engagement zum Vollzeitjob machen?

Natürlich musst Du das Rad nicht neu erfinden, frische Ideen und neue Lösungsansätze werden allerdings immer gebraucht. Also lass uns gemeinsam herausfinden, wie Deine nächsten Schritte aussehen könnten. Eins können wir Dir schon einmal versprechen: Mit Deiner Begeisterung bist Du nicht allein, und an Unterstützungsangeboten mangelt es auch nicht.

**Schreibe 3 Projekte auf, die Dich inspirieren. Was begeistert Dich an ihnen?**

---

---

---

---

---

# 2 Sei Projektstarter:in oder Social Entrepreneur:in



**Triff unsere Expertin**  
Sozialunternehmerin Anna Meister

Anna hat einen Zukunftsbaukasten für zugewanderte Schüler:innen entwickelt und unterstützt mit ihrer gemeinnützigen Organisation Zubaka die Lehrer:innen dabei, jungen Einwanderern den Einstieg in Deutschland zu erleichtern.



**Anna Meister**  
ZuBaKa



**Eigenschaften bei Projektstarter:innen,**

**+** **die hilfreich sind**

Visionskraft & Kreativität

Andere Menschen begeistern können

Lust, mit der Zielgruppe zu arbeiten

Durchhaltevermögen

**—** **die weniger hilfreich sind**

Alles alleine machen wollen

Keine Zeit für nichts

Zu viel Denken und Grübeln, ohne zu handeln

**Wie kam es, dass Du Dich für Bildung engagieren wolltest, und warum hast Du Dein eigenes Projekt gestartet?**

Nach dem Studium habe ich als Teach First Fellow für zwei Jahre an einer „Brennpunktschule“ gearbeitet. Dort habe ich gesehen, dass Bildungschancen leider noch immer von Herkunft und sozialem Umfeld abhängen und es an guten Angeboten fehlt. Also habe ich damit begonnen, erste kleine Piloten zu starten.

**Aus Deiner Idee wurde ein Projekt und daraus ein wachsendes Sozialunternehmen. Wie fühlt sich das an?**

Eigentlich bin ich da eher reingerutscht. Ich wollte, dass es eine Lösung für das Problem gibt und habe dann gemerkt, dass ich mit meiner Idee einen Unterschied machen kann. Inzwischen habe ich mein Engagement zum Beruf gemacht. Das ist ziemlich verrückt, aber auf eine gute Weise.

**Was ist Dein Tipp für Menschen, die etwas Eigenes starten wollen?**

Erst einmal schauen, ob es schon tolle Projekte mit Schnittmengen zu Deinen Ideen gibt und ob die Bedarfe bei der Zielgruppe Deinen Annahmen entsprechen. Dann klein anfangen. Nicht zu lange nachdenken, sondern die Ideen einfach ausprobieren. Aus praktischen Erfahrungen lernt man am meisten. Und sich nicht zu viel Druck machen, um die Freude am Experimentieren nicht zu verlieren. Es muss nicht immer ein Sozialunternehmen mit vielen Mitarbeitenden daraus werden; Wirkung entsteht bereits im Kleinen.

# 2 Sei Projektstarter:in oder Social Entrepreneur:in



## Zahlen / Daten / Fakten

### Definitionen:

Projekt: „[groß angelegte] geplante oder bereits begonnene Unternehmung; [groß angelegtes] Vorhaben“ [Duden]

Sozialunternehmen: „Unternehmen, die sich der Lösung gesellschaftlicher Probleme verschreiben, die innovativ (Soziale Innovation) und skalierbar (skalieren) sind und die mit unternehmerischen Mitteln arbeiten (Social Entrepreneurship, Social Entrepreneur). Sie können sowohl For-Profit-Organisationen als auch als Non-Profit-Organisationen über Spenden oder öffentliche Mittel finanziert sein.“ [PHINEO Universal-Wörterbuch]

Max. **140** €  
kostet die Anmeldung  
eines eingetragenen  
Vereins\*

Bei **52,7** % liegt  
der durchschnittliche Frauenanteil  
in den Geschäftsführungen von  
Sozialunternehmen.\*\*

Um mindestens **92** % wollen einmal  
gegründete Sozialunternehmen wachsen,  
um ihre Wirkung zu maximieren.\*\*

## Inspirierende Beispiele für Projekte & Sozialunternehmen



Das Sozialunternehmen **ZuBaKa** wurde 2017 gegründet, um wirkungsorientierte und nachhaltige Bildungsprojekte für zugewanderte Kinder und Jugendliche zu schaffen. Inzwischen wirkt ZuBaKa mit über 50 Mitarbeitenden in mehr als 60 Klassen und Kleingruppen.



**Zweitzeugen e. V.** ermutigt (junge) Menschen, mit einfühlsam weitererzählten Holocaust-Überlebensgeschichten selbst zu zweiten Zeug:innen zu werden, sich gegen Rassismus wie Antisemitismus stark zu machen und gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen.



**Post mit Herz** will Glücksmomente schaffen. Freiwillige Kartenschreiber:innen werden mit sozialen Einrichtungen vernetzt, die einsame Menschen betreuen. Schon im ersten Jahr bekamen so 62.000 Menschen zu Weihnachten überraschende Post mit Herz.

\* [www.vereinswelt.de/gruendung-eines-vereins](http://www.vereinswelt.de/gruendung-eines-vereins)

\*\* DSEM Studie

# 2 Sei Projektstarter:in oder Social Entrepreneur:in

Wann warst Du das erste Mal Teil eines Projekts für einen guten Zweck?  
Was hat Dich damals begeistert?  
Welche Idee aus Deiner gedanklichen Schublade ist eigentlich reif für die Umsetzung?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Reisetipps: Wo Du unbedingt für noch mehr Inspiration vorbeischauen solltest.

[www.nebenan.de](http://www.nebenan.de)

Finde Mitstreitende in Deiner Nachbarschaft

[www.yooweewoo.de](http://www.yooweewoo.de)

Onlinekurse für Engagierte

**Jugend hilft!** unterstützt gesellschaftliche Projekte von Jugendlichen mit Geld und Trainings

Das **Enorm Magazin** erzählt inspirierende Geschichten von Menschen, die machen, statt zu meckern

[www.vereinswelt-info.de](http://www.vereinswelt-info.de)

Alles rund um Vereine

[www.startsocial.de](http://www.startsocial.de)  
Jährlicher Wettbewerb für soziale Projekte

[www.ashoka.org](http://www.ashoka.org)

Beispiele erfolgreicher Sozialunternehmer:innen

[www.send-ev.de](http://www.send-ev.de)

Netzwerk für Social Entrepreneurs

Buch von David Bornstein:  
**„Die Welt verändern: Social Entrepreneurs und die Kraft neuer Ideen“**

**Impact Hubs und Social Impact**

**Labs** bieten in vielen Städten Räume für Changemaker

# 3 Job mit Sinn



Immer mehr Menschen suchen einen Job mit Sinn. Aber was bedeutet das? Sinn beschreibt zunächst nur etwas, das einen bestimmten Zweck erfüllt. Der Zweck eines Jobs kann aber auch einfach darin bestehen, Geld zu verdienen, Zeit im Ausland zu verbringen oder die Eltern mit einer „anständigen“ Ausbildung oder einem renommierten Beruf glücklich zu machen. Nur Du kannst also beantworten, was Dir im Job als sinnvoll erscheint. Wir möchten Dich ermutigen, diese Frage zu beantworten, um Dich Deinem Zielbild Schritt für Schritt zu nähern. Dafür haben wir jede Menge Inspiration und hilfreiche Ressourcen im Gepäck. Also: Warum solltest Du Dich nur in Deiner Freizeit für die Themen engagieren, die Dir wichtig sind? Was, wenn Weltverändern für Dich ein Vollzeitjob wäre?

**Wo hast Du schon einmal Sinn in  
Deinem Berufsleben erlebt?  
Welcher Job verspricht Dir besonders  
große Erfüllung?**

---

---

---

---

---

# 3 Job mit Sinn



## Triff unseren Experten Professional Changemaker Salah Said

Salah Said hat schon verschiedene Jobs gemacht, immer steht für ihn dabei im Vordergrund, einen positiven Unterschied zu machen, sei es im Bereich Nachhaltigkeit oder bei der Lösung gesellschaftlicher Herausforderungen.



Salah Said

### Changemaking als Job

**+** was hilfreich ist

Da anfangen, wo Du gerade bist

Wissen, was Du wirklich gut kannst

Mit Leuten reden, die Dich inspirieren

**—** was weniger hilfreich ist

Romantisierung: Nicht alle Jobs  
in „sozialen Organisationen“ sind gut

Scheuklappen: Raus aus den typischen  
Karrierenetzwerken, rein ins Getümmel

Gehaltsvergleiche mit Konzernmanagern

### Was hast Du beruflich schon so alles Sinnvolles gemacht?

Ich habe für einige größere Unternehmen im Bereich Corporate Social Responsibility gearbeitet und mich dort z. B. mit Nachhaltigkeit oder Corporate Volunteering beschäftigt. Dazwischen habe ich soziale Gründer:innen beraten und war nebenbei als Coach für junge Menschen unterwegs.

### Das klingt vielfältig und ganz einfach. Wie bist Du da reingekommen?

Irgendwie bin ich da glücklicherweise Stück für Stück reingerutscht. Als Jugendlicher habe ich mich schon engagiert, habe ein eigenes Projekt gestartet und dann Praktika in der Organisation gemacht, die mich damals unterstützte. Von da an habe ich spannende Jobs eigentlich immer über Freund:innen gefunden, die auch „etwas Gutes“ gemacht haben.

### Was ist Dein Tipp für Menschen, die einen Job mit Sinn suchen?

Erstmal schauen, was an dem sinnvoll ist, was Du gerade machst. Oft kann man auch in einem „ganz normalen“ Job so einiges bewegen. Wenn Du Deinen Wirkkreis erweitern möchtest, geht das meist über den Aufbau eines eigenen Netzwerks. Am besten engagierst Du Dich einmal ehrenamtlich für die Themen, in denen Du gerne auch beruflich unterwegs sein würdest.

# 3 Job mit Sinn



## Zahlen / Daten / Fakten

### Was ist ein Job mit Sinn

#### Definition:

„Eine Tätigkeit/Job ist dann sinnvoll, wenn sie positive Auswirkungen hat. Etwas zu schaffen, das für die Gesellschaft, die Umwelt oder andere Personen von Wert ist, wird als sinnstiftend erlebt. Dieses Sinnerleben ist dabei nicht nur Selbstzweck: Arbeit wird positiver erlebt und produktiver ausgeführt.“\*

\* Roth, Sebastian, 2014, Sinnforschung.org



### Ausschlusskriterien von goodjobs.eu



- Verletzung der ILO-Arbeitsnormen
- Korruption
- Tierversuche
- Waffenherstellung und -handel
- Konventionelle Energieträger
- Konventionelle Landwirtschaft
- Raubbau & Verdrängung indigener Völker
- Negative Umwelteinflüsse durch das Produkt oder Dienstleistung
- Irreführung in der Werbung
- Massentierhaltung
- Lobbyarbeit

**39%** der Menschen würden nicht in einem Job arbeiten, der nicht sinnstiftend ist.\*\*

Gehalt ist nicht alles - trotzdem würden **63%** der Befragten bei einem zu niedrigen Gehalt einen neuen Job nicht antreten.\*\*

**36%** der Young Professionals fänden es spannend, im Sozialsektor zu arbeiten, aber nur **4%** von ihnen würden sich um eine Beschäftigung dort schon jetzt bemühen.\*\*

In einer Studie zur Jobzufriedenheit in Deutschland gaben **86%** an, dass sie Unternehmen mit gesellschaftlichem Engagement als Arbeitgeber bevorzugen würden\*\*\*

\*\* Ashoka Studie „Karrierewege für Weltveränderer“, 2012

\*\*\* Studie „Jobzufriedenheit 2014“, ManpowerGroup Deutschland

# 3 Job mit Sinn

## Soziale Arbeitgeber

**Social Entrepreneurs** müssen oft einen Spagat schaffen: Sie verlangen hohen Einsatz von Menschen, die auch besser bezahlte Karrierewege einschlagen könnten. Umso wichtiger sind die Entwicklungsmöglichkeiten etwa in Form von Raum für

- eigene Projekte → **93%**
- Coaching-Prozesse → **60%**
- oder einem Studium neben dem Beruf → **47%**

**73%** der Sozialunternehmer:innen rekrutieren über ihr unmittelbares Umfeld. \*

\* Ashoka Studie, 2012



**Diakonie** 

Der Deutsche Caritasverband und das Diakonische Werk

sind mit etwa **1,5 Millionen Beschäftigten** und jährlich

rund **45 Milliarden Euro Umsatz** der weltweit größte private Arbeitgeberverbund. \*\*

\*\* [wikipedia.org/wiki/Freie\\_Wohlfahrtspflege](https://www.wikipedia.org/wiki/Freie_Wohlfahrtspflege)

## Fragen, die Dir helfen können, herauszufinden, wie sinnvoll Dein Job Dir gerade erscheint. \*\*\*

Thema	Frage
Gesellschaftliche Wirkung	Hilfst Du mit Deiner Arbeit anderen, forschst an einem wichtigen Thema oder entwickelst die Lösung für ein Problem?
Nachhaltigkeit	Schützt Du Ressourcen nachhaltig oder unterstützt Du faire Arbeitsbedingungen?
Abwechslung	Führst Du verschiedene Tätigkeiten aus oder ist Dein Arbeitsalltag monoton?
Lebenslanges Lernen	Erfordert der Beruf konstante Weiterbildung und werden Fortbildungen hier unterstützt?
Gehalt	Wirst Du angemessen entlohnt? Gleich das Gehalt womöglich andere Faktoren aus oder überwiegen dafür die übrigen?

\*\*\* [www.absolventa.de](http://www.absolventa.de)

# 3 Job mit Sinn

Welche 5 Personen kennst Du, die von ihrem Job begeistert sind und etwas „Sinnvolles“ machen?

Rufe 3 von ihnen an und frage sie nach ihrer Erfahrung und ihrem Weg dorthin!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Reisetipps: Wo Du unbedingt für noch mehr Inspiration vorbeischauen solltest.

[www.tbd.community/de](http://www.tbd.community/de)

[goodjobs.eu](http://goodjobs.eu)

[talents4good.org](http://talents4good.org)

Coaching  
[tbd\\* Purpose Fellowship](#)

Auf der **IMAGINE Konferenz** findest Du Menschen, die anspruchsvoll und auf der Suche sind

1 Jahr Sinnjobs schnuppern und Weiterbildungen machen  
[OnPurpose.org](http://OnPurpose.org)

Buch von Adam Smiley Poswolsky: „**The Quarter-Life Breakthrough: Invent Your Own Path, Find Meaningful Work, and Build a Life That Matters**“

Buch von David Graeber: „**Bullshit Jobs: Vom wahren Sinn der Arbeit**“

# 4 Engagier Dich politisch



Wir leben in einer Demokratie – und auch in turbulenten Zeiten. 20 Jahre Internet haben unser globales Dorf soweit zusammengebracht, dass einem schwindelig wird und bei der voranschreitenden Spaltung unserer Gesellschaft schlackern uns die Ohren. Zudem gibt es große globale Herausforderungen. Millionen Menschen sind auf der Flucht, und die Klimakrise ist in vollem Gange. Unsere Demokratien haben sich in den letzten 40 Jahren vielfach schwergetan, globalen Krisen vorausschauend zu begegnen.

Wir sind die erste Generation, in der nahezu jede:r über diese Themen Bescheid weiß, und zumindest beim Klima sind wir wohl die letzte Generation, die noch etwas ändern kann, bevor es zu spät ist. Das Schöne: Unsere Demokratie ist eine Einladung zum Mitgestalten. Sie ist sogar auf unser Engagement angewiesen – vielleicht mehr denn je. Wie das geht, schauen wir uns gemeinsam an.

**Was ist Dein Bild von Politik?  
Für welche politisch organisierten  
Rahmenbedingungen bist Du  
dankbar? Welche müssten sich Deiner  
Meinung nach dringend ändern?**

---

---

---

---

---

# 4 Engagier Dich politisch



## Triff unsere Expertin

Parteigründerin und politische Intrapreneurin Bianca Praetorius

Bianca ist Startup Pitch Coach und Moderatorin. Sie hat auch ein, wie sie sagt, un-easy Hobby: Innovating Politics. Sie will das politische System verändern. Das versucht sie von außen und von innen.



Bianca Praetorius

### Eigenschaften bei politisch Engagierten,

**+** die hilfreich sind

Kompromissfähigkeit

Interesse an Inhalten

Humor      Kommunikationskompetenz

Analytisches Denken

**—** die weniger hilfreich sind

Das eigene Ego über die Sache stellen

Immer von sich auf andere schließen

Menschenphobie      Denken, man hat bereits alle Argumente zu einem Thema schon gehört

### Als politische Engagemententhusiastin hast Du schon alle möglichen Rollen ausprobiert. Wie hast Du Dich bisher eingebracht?

Kurz gesagt habe ich 2,5 Parteien gegründet, um die politische Landschaft zu verändern. 2019 erhielten die sonstigen Parteien 13% der Stimmen. Also habe ich versucht, mit der Containerpartei „United4Bundestag“ alle progressiven Parteien zusammenzubringen. Die Idee, von AUSSEN einen besseren Vorschlag zu bauen und ins System zu bringen, war gut, hat aber nicht funktioniert. Also bin ich in eine bestehende Partei eingetreten und versuche nun, diese von innen heraus mit der Klimaunion zu verändern.

### Was kann ich in der Politik bewegen, und welche Grenzen hat die Rolle?

Politik ist Beziehungsarbeit und nie Strohfeuer. Es ist ein undankbarer – sowie in 99% der Fälle – unbezahlter Job. Aber wenn man Wandel will, ist das der Weg.

### Was ist Dein Tipp für Menschen, die sich politisch einbringen möchten?

Sich zusammenschließen mit Gleichgesinnten. Eintreten. Eine Strategie ausarbeiten und sich anschließen. Andere, die das gleiche wollen, unterstützen, statt es selbst noch besser machen zu wollen.

# 4 Engagier Dich politisch



## Zahlen / Daten / Fakten

### Definitionen:

Politische Partizipation (auch politische Beteiligung oder politische Teilhabe) ist die Teilhabe und Beteiligung von Bürgerinnen und Bürgern an politischen Willensbildungs- und Entscheidungsprozessen. [...] Die politische Teilhabe der Bürger gilt als Voraussetzung, Bestandteil und wesentliches Merkmal einer Demokratie.

**91%**  
der Bürgermeister:innen  
in Deutschland sind männlich\*

**34,7%** beträgt  
der Anteil der weiblichen Abgeordneten  
im Bundestag 2021\*\*

**1.206.000** Mitglieder hatten  
die 2020 im Bundestag vertretenen Parteien  
insgesamt, nur halb so viele wie 1990.\*\*\*

## Organisationen, die Dir weiterhelfen



**Die Bundeszentrale für politische Bildung** unterstützt alle interessierten Bürger:innen dabei, sich mit Politik zu befassen. Ihre Aufgabe ist es, Verständnis für politische Sachverhalte zu fördern, das demokratische Bewusstsein zu festigen und die Bereitschaft zur politischen Mitarbeit zu stärken.



**JoinPolitics** fördert politische Talente, die mit Mut und Leidenschaft Lösungen für die großen Fragen unserer Zeit entwickeln. Wir unterstützen Dich in der Umsetzung mit Kapital, Know-how und Netzwerk.



**brandnewbundestag** sucht und unterstützt die fähigsten, glaubwürdigsten Menschen unseres Landes, in unseren Parlamenten politisch erfolgreich zu sein.

\* Studie der EAF Berlin „Frauen führen Kommunen“, 2020

\*\* [www.bundestag.de/dokumente/textarchiv](http://www.bundestag.de/dokumente/textarchiv)

\*\*\* [wikipedia.org/wiki/Mitgliederentwicklung\\_der\\_deutschen\\_Parteien#Mitgliederentwicklung](https://wikipedia.org/wiki/Mitgliederentwicklung_der_deutschen_Parteien#Mitgliederentwicklung)

# 4 Engagier Dich politisch

## Für welches Thema brennst Du? Was bewegt Dich, und was wünschst Du Dir für den Ort, an dem Du lebst?

Schreibe den Parteivertreter:innen Deines Landkreises und frage sie, wie sie zu Deinem Thema stehen und auf welche Weise Du Dich einbringen könntest. Oft geht das auch, ohne selbst in eine Partei einzutreten. Die Vertreter:innen aller Parteien findest Du z. B. auf [www.abgeordnetenwatch.de](http://www.abgeordnetenwatch.de)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Reisetipps: Wo Du unbedingt für noch mehr Inspiration vorbeischauen solltest.

Bei der [Bundeszentrale für politische Bildung](#) findest Du Studien, Publikationen und hilfreiche Ressourcen

[www.united4bundestag.de](http://www.united4bundestag.de)  
Projekt zur Bündelung kleiner Parteien und ihrer Interessen

[www.abgeordnetenwatch.de](http://www.abgeordnetenwatch.de)  
dokumentiert das Abstimmungsverhalten von Politiker:innen und ermöglicht Dir, ihnen öffentlich Fragen zu stellen.

[www.tiktok.com](https://www.tiktok.com)  
Algorithmus auf Politik dressieren und erstaunt sein, was man alles findet

Bianca Praetorius im Interview mit [Jung & Naiv](#)

Buch von Wolfgang Gründinger: [„Alte-Säcke-Politik: Wie wir unsere Zukunft verspielen“](#)

### Typische Einstiegs-Jobs im Profil

**Bei Wahlen helfen:** Wahlhelfer:innen stellen sicher, dass die Wahl ordnungsgemäß abläuft und zählen z. B. die Wahlzettel. Hierfür gibt es sogar eine kleine Aufwandsentschädigung.

**Sich in Projekten engagieren:** Bei viele Parteien musst Du kein Mitglied sein, um Dich einbringen zu können. Viele Arbeits- und Projektgruppen sind auch für Außenstehende geöffnet.

**Parteimitglied werden:** Mitgliedsantrag online ausfüllen und den Beitrag zahlen. Der variiert von Partei zu Partei und ist oft auch vergünstigt möglich.

# 5 Schau dir an, ob Aktivismus Deine Welt ist



Bei den meisten Formen von gesellschaftlichem Engagement kommen uns automatisch konkrete und meist positive Bilder in den Sinn. Wir können uns vorstellen, was es bedeutet zu spenden, sich ehrenamtlich zu engagieren oder ein eigenes soziales Projekt zu starten. Der Aktivismus ist für viele hingegen weniger greifbar. Viele assoziieren damit sogar negative Begriffe wie „Gewalt“ oder „Randale“. Dabei beschreibt der Begriff nur, dass sich Menschen oft im weitesten Sinn für politische Themen einsetzen, dabei aber keine politischen Ämter anstreben oder formelle Prozesse nutzen. Stattdessen organisieren sie Demos, starten Petitionen oder Kampagnen, um die Öffentlichkeit für ihre Positionen zu gewinnen.

**Welches Bild hast Du von Aktivismus? Welche Aktivisten:innen fallen Dir neben Greta Thunberg noch ein? Wo bist Du in Deinem Leben schon mal aktivistisch unterwegs gewesen?**

---

---

---

---

---

# 5 Schau dir an, ob Aktivismus Deine Welt ist



## Triff unseren Experten

Inklusionsaktivist und Sinnfluencer Raúl Aguayo-Krauthausen

Raúl ist Autor, Moderator, Medienmacher und Inklusionsaktivist. Vor über 15 Jahren gründete er den gemeinnützigen Verein Sozialhelden e.V. und arbeitet an Lösungen für mehr Teilhabe und Barrierefreiheit.



Raúl Aguayo-Krauthausen

### Eigenschaften bei Aktivist:innen,

**+** die hilfreich sind

Systemverständnis

Begeisterungsfähigkeit

Starke inhaltliche Überzeugung

**—** die weniger hilfreich sind

Obrigkeitshörigkeit

Tatenlosigkeit

Unreflektierter Aktionismus

**Du bist Blogger, Sinnfluencer, hast Petitionen gestartet, die „Sozialhelden“ gegründet und bezeichnest Dich in Deiner Signatur einfach als „Aktivist“. Was bedeutet Aktivismus für Dich?**

Konstruktiver Aktivismus ist ein leidenschaftliches politisches Instrument, das nichts mit schwarzen Blöcken aller Art zu tun hat, sondern radikal und konsequent für die konkrete Veränderung aktueller Umstände kämpft.

**Warum ist es so wichtig seine eigene Stimme zu erheben?**

Wenn Du für ein Thema brennst oder selbst von Ungerechtigkeit betroffen bist, heißt das nicht, dass Du das Problem auch immer selbst lösen kannst. Als Aktivist:in kannst Du Deine Mitmenschen auf Dein Thema aufmerksam machen und den gesellschaftlichen Druck organisieren, den es braucht, um die Verantwortlichen zum Handeln zu bewegen.

**Was ist Dein Tipp für Menschen, denen vielleicht der Mut fehlt, sich einzumischen?**

Du musst als Aktivist:in nicht immer laut sein und allein an vorderster Front stehen. Du kannst Aktionen auch gemeinsam mit Freund:innen organisieren und Deine Talente auch im Hintergrund einbringen. Wenn Du den für Dich passenden Weg findest, Dich für Dein Thema einzubringen, dann kommt der Mut mit der Zeit von ganz allein.

# 5 Schau dir an, ob Aktivismus Deine Welt ist



## Zahlen / Daten / Fakten

### Definitionen:

Als Aktivist (von lateinisch activus „tätig, aktiv“) wird eine Person bezeichnet, die mit besonderen Leistungen, mit Aktivismus, bestimmte Ziele fördert. Ein Aktivist unterscheidet sich vom Politiker vor allem darin, dass er seine Ziele nicht über direkte Teilhabe an dem formellen politischen Prozess erreichen will, [...] sondern auf eher informelle Art und Weise – etwa durch Öffentlichkeitsarbeit, Demonstrationen und Internet-Aktivitäten wie Online-Abstimmungen.“ [Wikipedia]

# 227

getötete Umwelt-  
und Landrechtsaktivisten  
2020 weltweit\*

# 12.450

Petitionen  
wurden 2020 in Deutschland gestartet\*\*

# 17,17

Mio. Aktive Natur-  
und Umweltschützer:innen in Deutschland\*

## Inspirierende Beispiele für Projekte & Sozialunternehmen



**Fridays for Future** ist eine globale soziale Bewegung, die für eine lebenswerte Zukunft kämpft und eine Politik fordert, die die Bewältigung der Klimakrise ernsthaft angeht. In Deutschland organisieren sich die Aktivist:innen in über 700 Ortsgruppen.

**change.org**

Auf der Petitionsplattform **www.change.org** kannst Du zu jedem Thema, das Dich interessiert, eine eigene Kampagne starten. Die Plattform wird in Deutschland von über 7 Millionen Menschen genutzt.



Seit über 15 Jahren arbeitet das Team der **Sozialheld:innen** an Lösungen für mehr Teilhabe und Barrierefreiheit. Sie verstehen sich als konstruktive Aktivist:innen, die sich mittels moderner Kommunikation und Technologien für eine bessere Welt für alle einsetzen.

\* de.statista.com

\*\* Change.org

# 5 Schau dir an, ob Aktivismus Deine Welt ist

## Welches Thema bewegt Dich gerade am meisten? Welcher Missstand macht Dich wütend?

Schau doch einmal auf einer Petitionsplattform vorbei und suche nach Kampagnen, die Dein Thema adressieren. Hier kannst Du dann zumindest schon mal einen Klick hinterlassen. Petitionen bieten aber häufig auch einen guten Startpunkt, um sich tiefer in ein Thema einzuarbeiten.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Reisetipps: Wo Du unbedingt für noch mehr Inspiration vorbeischauen solltest.

Buch von Timo Luthmann:  
„Handbuch Nachhaltiger Aktivismus“

Buch von Raúl Krauthausen und Benjamin Schwarz:  
„Wie kann ich was bewegen?“

Podcast von Raúl Krauthausen:  
„Wie kann ich was bewegen?“

Podcast von Luisa Neubauer:  
„1,5 Grad - der Klima-Podcast“

Die 1. Adresse für Netzaktivismus  
[netzpolitik.org](http://netzpolitik.org)

Auf [jetztrettenwirdiewelt.de](http://jetztrettenwirdiewelt.de) kannst Du Aktivist:innen mit Deiner Spende unterstützen oder für eigene Projekte um Unterstützung werben.

Finanzielle Unterstützung für Aktivist:innen in Ausnahmesituationen gibt es auch bei [radikal.jetzt](http://radikal.jetzt)

[www.psychologistsforfuture.org](http://www.psychologistsforfuture.org) bietet kostenlose Beratungen für Aktivist:innen - auch bevor Du Dich schon ausgebrannt fühlst.

Auf [aktivisti-retreat.org](http://aktivisti-retreat.org) stellen inzwischen über 30 Orte ihre Räume und Kompetenzen engagierten Menschen zur Verfügung, die in ihrem Aktivismus Bedarf nach Erholung und Rückzug haben.

Das [Enorm Magazin](http://Enorm Magazin) hat auf seiner Webseite eine eigene Rubrik zum Thema Aktivismus.

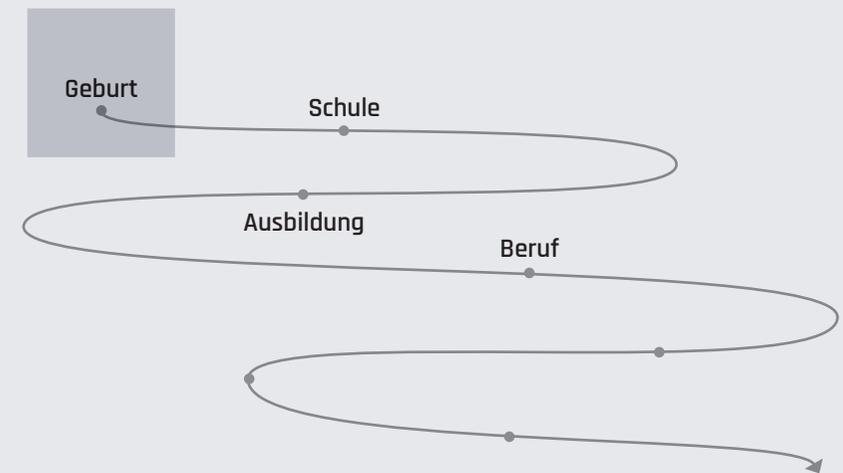
# 6 Finde Deinen Weg ins Ehrenamt



In Deutschland engagieren sich 29 Millionen Menschen ehrenamtlich. Manche tun das in ihrer Nachbarschaft, andere virtuell oder im Ausland. Viele engagieren sich über einen langen Zeitraum in der gleichen Organisation, während andere lieber Engagement-Hopping betreiben.

Unsere Gesellschaft baut darauf auf, dass Menschen sich ehrenamtlich mit ihren Talenten und ihrer Zeit einbringen. Viele Strukturen funktionieren nur, weil Engagierte nicht nur mal kurz aushelfen, wenn sie gerade Zeit haben, sondern verlässlich konkrete Funktion und Aufgaben übernehmen. Ihr Engagement ist dreifach wichtig: 1. für die, die davon profitieren, 2. ist es für die Engagierten persönlich wertvoll und 3. spielt es darüber hinaus eine herausragende Rolle zur Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts.

**Wann hast Du in Deinem Leben schon vom ehrenamtlichen Engagement anderer profitiert? Male eine Lebenslinie und notiere jeweils die Personen und Momente, die sich für Dich eingesetzt haben.**



# 6 Finde Deinen Weg ins Ehrenamt



## Triff unsere Expertin

Vorständin der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt Katarina Peranić

Katarina ist die erste Vorständin der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt. Seit mehr als zehn Jahren begleitet sie Projekte in Zivilgesellschaft und Politik von der Idee bis zur Umsetzung und bewegt gerne Themen an der digital-sozialen Schnittstelle.



Katarina Peranić

### Eigenschaften bei Ehrenamtlichen,

#### + die hilfreich sind

Teamwork

Teil etwas Größeren sein wollen

Sich länger für ein Thema begeistern

Lösungsorientiertes Denken

Kreative Ideenbegeistern

#### — die weniger hilfreich sind

Immer den eigenen Kopf durchsetzen müssen

Großes Ego

Menschenscheue

Überschätzung der eigenen Zeit

Schlecht vorab planbarer Alltag

### Du leitest die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) und damit die erste Anlaufstelle für freiwillig Engagierte hierzulande. Was hat Dich an dem Job gereizt?

Engagement war immer schon ein selbstverständlicher Teil meines Lebens, und auch alle meine beruflichen Stationen drehten sich darum, wie man Engagement und Ehrenamt Rückenwind geben kann. Mit der DSEE können wir „groß denken“ und Vereinen genauso wie Initiativen Angebote machen, die es in der Form noch nicht gab: eine Hotline für individuelle Fragen, verlässliche Informationen zu aktuellen Herausforderungen oder innovative Förderprogramme, die Digitalisierungsvorhaben genauso unterstützen wie Engagementstrukturen auf dem Land.

### Manche halten das Modell Ehrenamt für verstaubt und monieren den mangelnden Nachwuchs. Wie blickst Du auf die Zukunft des Engagements?

Ich bin zuversichtlich. Es entstehen überall neue Projekte, die auf ganz konkrete Bedarfe reagieren: im Bereich gesellschaftlicher Zusammenhalt, Inklusion, Bildung, demografischer Wandel u.v.m. Menschen wollen sich engagieren und etwas verändern. Dabei entstehen laufend neue Engagementformen. Ehrenamt entwickelt sich weiter, und das ist ein spannender Prozess.

### Hast Du einen Tipp für Menschen, die überlegen, sich ehrenamtlich zu engagieren?

Es gibt viele Organisationen, die großartige Arbeit leisten und helfende Hände suchen. Mein Tipp: Anklopfen und reinschnuppern, bevor man richtig mitmacht oder gar ein längerfristiges Ehrenamt übernimmt. Wenn es nicht passt: dranbleiben und weitersuchen. Es gibt da draußen für jede:n die richtige Aufgabe.

# 6 Finde Deinen Weg ins Ehrenamt



## Zahlen / Daten / Fakten

### Definition

Planet Ehrenamt: Wer ehrenamtlich arbeitet, lebt in einer eigenen Welt. In einer Welt, in der Engagement und Einsatz für die Gesellschaft zählen. Was sind das für Menschen, die diesen Planeten bevölkern?\*

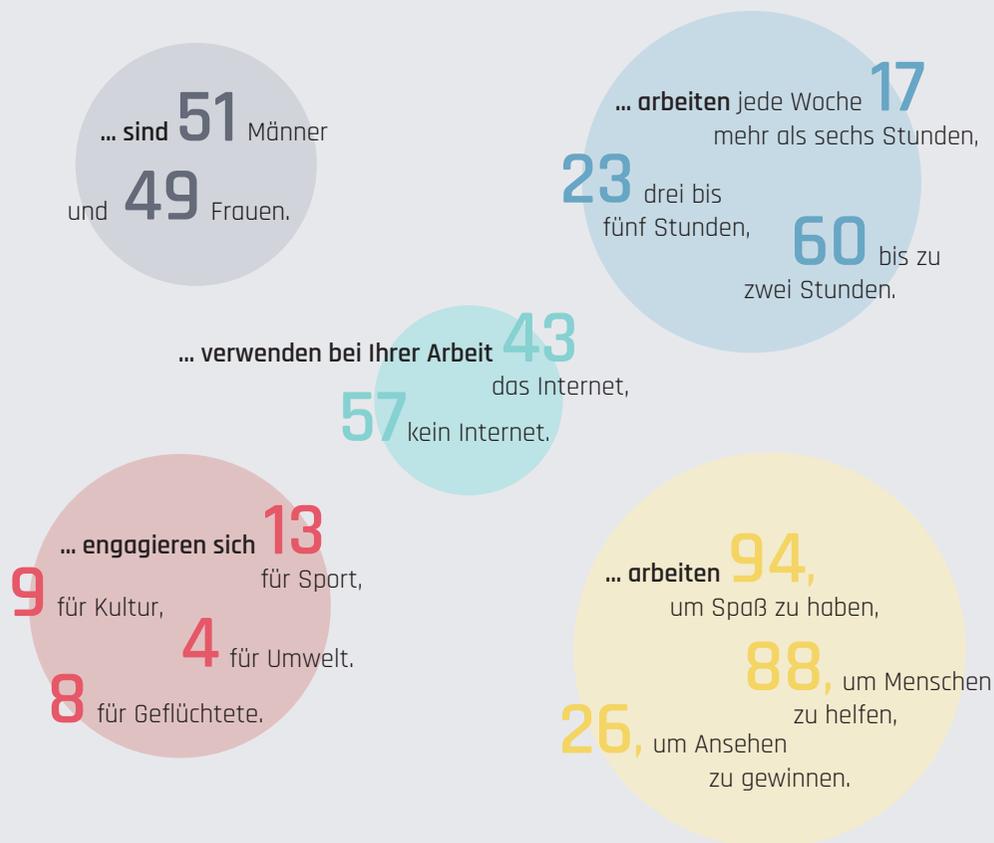
### Typische Beispiele für Ehrenämter

**Fussballtrainer:in:** Wenn Du Dich für Sport begeisterst, könnte die Trainer:in-Rolle spannend sein. Aus unseren Vereinen sind sie nicht wegzudenken, und anders als in vielen Ländern trainieren sie hier fast immer unbezahlt. Kinder- und Jugend-Trainer:in, aber auch Senior:innen-Trainer:in sind wichtige Ehrenämter für die Vereine in Deutschland.

**Freiwillige Feuerwehr:** Spaß und Vorbildfunktion mit sich. Retten, Löschen und etwas oder jemanden schützen sind nur drei von vielen wichtigen Aufgaben. Den Menschen zu helfen, steht dabei immer im Mittelpunkt. Das Ehrenamt genießt eine hohe Anerkennung.

**Mentor:in für Kinder und Jugendliche:** Nicht jedes Kind wächst mit den gleichen Voraussetzungen auf. Als Mentor:in brauchst Du meist keine fachliche Qualifikation. Neugierde und Empathie reichen schon aus, um Kindern Mut und neue Perspektiven für ihre Entwicklung zu schenken.

Angenommen, auf dem Planet Ehrenamt leben 100 Menschen. Von Ihnen ...\*



\* Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt, 2021

# 6 Finde Deinen Weg ins Ehrenamt

Schau noch einmal auf die Eingangsfrage und melde Dich bei einer Person, von deren ehrenamtlichem Engagement Du schon einmal profitiert hast.

Sage einfach „Danke“, auch, wenn ihr Einsatz für Dich vielleicht schon länger her ist. Frag sie bei der Gelegenheit doch direkt einmal, was sie antreibt, sich zu engagieren.

---

---

---

---

---

---

---

---



Reisetipps: Wo Du unbedingt für noch mehr Inspiration vorbeischauen solltest.

Die umfassendsten Einblicke bieten die regelmäßigen **Freiwilligensurvey**s der Bundesregierung.

Infos und Förderung bietet die [www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de](http://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de)

**Publikationen** zum Thema gibt es beim **Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)**.

Die **Aktion Mensch** bietet eine Freiwilligendatenbank.

Ansprechpartner vor Ort findest Du bei der **Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen e.V.**

Wie sich Corona auf das Ehrenamt auswirkt, zeigt das **Engagement-Barometer des Stifterverbands**.

# 7 Engagier Dich für das Thema Konsum



Selten lässt sich die Welt eben mal so kurz nebenbei verändern. Mit unserem Handeln können wir aber jeden Tag einen kleinen Beitrag dazu leisten. Besonders leicht geht das über unser Konsumverhalten, denn wir entscheiden uns täglich für oder gegen bestimmte Produkte. Es ist völlig klar, dass wir weniger und bewusster konsumieren müssen, wenn wir unsere Welt „enkeltauglich“ machen wollen.

Die gute Nachricht ist: Nie war es leichter! Zu den meisten „schlechten“ Produkten gibt es inzwischen nachhaltigere Alternativen, zu allen Herausforderungen genug Informationen, und für alle Bereiche des nachhaltigen Konsums findest Du wahrscheinlich sogar in Deinem eigenen Freundeskreis inspirierende Vorbilder. Durch Deinen Kauf entscheidest Du darüber mit, was und auf welche Weise produziert wird. Und wenn es Dir zu lange dauert, bis der „Markt“ sich von selbst ändert, kannst Du nebenbei auch Parteien wählen, die den rechtlichen Rahmen für unseren Konsum nachhaltiger gestalten möchten.

**Wo hast Du Dein Konsumverhalten in der letzten Zeit schon umgestellt? Wovon konsumierst Du weniger oder nachhaltiger? Mach eine Liste mit allem, was Du schon erreicht hast.**

---

---

---

---

---

# 7 Engagier Dich für das Thema Konsum



**Triff unsere Expertin**  
gramm.genau-Gründerin Christine Müller

Christine hat aus der Not heraus einen Unverpackt-Laden gegründet. Sie wollte beim Einkaufen weniger Plastik, und da niemand in Frankfurt einen solchen Laden eröffnen wollte, hat sie es selbst gemacht - mit einem tollen Team.



**Christine Müller**

**Eigenschaften bei  
bewusstem Konsum,**

**+** **die hilfreich sind**

Konsequenz

Veränderungsbereitschaft

Wissbegierde

**— die weniger hilfreich sind**

Lieber reden als machen

Das System direkt selbst verändern zu wollen

Ungeduld

**Als Gründerin eines Unverpackt-Ladens hast Du Deine Leidenschaft für „guten Konsum“ zum Beruf gemacht. Warum bist Du selbst in dem Feld aktiv geworden?**

Ich surfe sehr gerne, und wenn man so auf dem Brett im Meer sitzt, schwimmt leider immer wieder schädliches Plastik an einem vorbei. Da ich aber zu faul bin, zu 4 verschiedenen Orten zu fahren, um meinen Wocheneinkauf zu erledigen, musste ein Unverpackt-Laden her.

**Was kann ich mit meinem Konsum bewegen, und welche Grenzen hat die Rolle?**

Jedes Mal, wenn ich meinen Geldbeutel zum Bezahlen heraushole oder auf „zahlungspflichtig bestellen“ klicke, sende ich eine Nachricht an das Unternehmen oder die Person, die mein Geld bekommt. Bei „gutem Konsum“ ist diese „ja, ich möchte, dass alle Leute fair bezahlt werden - hier ist mein Geld dafür“ oder „ja, ich möchte, dass die Welt auch in 30 Jahren noch gut bewohnbar ist - hier ist mein Geld dafür“. Schwierig wird dies natürlich, wenn zum einen die Herstellung nicht transparent ist und zum anderen durch verschiedene Faktoren das „gute Konsum“-Produkt unerschwinglich ist - aber hier gibt es zum Glück viele politische Unternehmungen, die für einen gerechteren Preis sorgen (sollen).

**Was ist Dein Tipp für Menschen, die sich mit ihrem Konsumverhalten auseinandersetzen möchten?**

Sich klar machen, wie viel besser das Leben sein kann: Wie toll das feste Shampoo für meine Haare ist. Wie lecker der Kuchen aus regionalen Zutaten schmeckt. Wie viel Geld ich sparen kann, wenn ich mir bei allem zweimal überlege, ob ich es wirklich kaufen muss. Und wie viel Zeit ich spare, wenn ich keinen Müll mehr runterbringen muss.

# 7 Engagier Dich für das Thema Konsum



## Zahlen / Daten / Fakten

### Definition

Nachhaltig zu konsumieren\* bedeutet, bewusster und gelegentlich auch weniger zu kaufen, auf jeden Fall mit Blick auf die soziale und ökologische Seite der Produkte und Dienstleistungen.

**57%** der Millennials stimmen „voll und ganz“ zu, mit ihren Konsumententscheidungen etwas verändern zu wollen\*\*

**53%** der Millennials sind „voll und ganz“ bereit, für umweltfreundlich oder fair produzierte Artikel mehr zu zahlen\*\*

Motivation, nachhaltig produzierter Lebensmittel zu kaufen:

Für **63%** steht an erster Stelle „die regionale Landwirtschaft zu unterstützen“, erst danach folgen „Klimaschutz“, „eine umweltfreundliche Herstellung“ und „das Tierwohl“.\*\*

Rund **40%** der in Deutschland verursachten Pro-Kopf-CO<sub>2</sub>-Emissionen sind auf den privaten Konsum zurückzuführen.

Für **15%** Prozent davon ist allein unsere Ernährung verantwortlich.\*\*\*

### Organisationen, die Dir weiterhelfen



**Das Team von Utopia.de** will Verbraucher:innen informieren und inspirieren, ihr Konsumverhalten und ihren Lebensstil bewusst zu gestalten und nachhaltig zu verändern. Die Plattform besuchen monatlich 2,5 Millionen Menschen.



**In Unverpacktläden** kannst Du alles lose kaufen, um Lebensmittelabfall und Verpackungsmüll zu vermeiden. Pionier auf dem Gebiet ist z.B. das Team von „Original Unverpackt“ in Berlin.

### Erste Schritte, um Deinen Konsum umzustellen

**Trinke Leitungswasser!** Damit sparst Du nicht nur Verpackungsmüll. Neben viel Geld – ein Liter Leitungswasser kostet weniger als 0,2 Cent – sparst Du Dir auch noch das Kistenschleppen.

**Bewusst einkaufen:** In großen Mengen zu kaufen, spart Geld – aber nur, wenn wir auch alles (ver)brauchen. Durchschnittlich werfen wir in Deutschland pro Person jährlich ca. 80 kg Lebensmittel weg.

**Saisonal kaufen:** Obst und Gemüse sind in der passenden Saison nicht nur frischer, sondern kosten auch teilweise nur einen Bruchteil dessen, was sie außerhalb der Saison kosten, egal ob im Bioladen oder Supermarkt.

\* www.nachhaltigkeitsrat.de \*\* Utopia Studie zum bewussten Konsumenten, 2020 \*\*\* CO2online

# 7 Engagier Dich für das Thema Konsum



## Praktische Übung

In welchem Lebensbereich möchtest Du Dein Konsumverhalten als erstes verändern?

### Lebensbereiche



Trage Deine eigenen Lebensbereiche ein:

---

---

Schau Dir die verschiedenen Lebensbereiche an und stell Dir dabei folgende Fragen:

Auf einer Skala von 1-10: Wie nachhaltig ist Dein Konsum hier bereits?  
Wie wichtig ist es Dir, Dein Konsumverhalten in diesem Bereich zu verändern?



Was sind jeweils 2-3 ganz kleine Dinge, die Du leicht umsetzen kannst, um loszulegen?  
Mach Dir eine Liste aller Ideen und setze jeden Monat eine Idee um.

Nur in dem Bereich, der Dir am wichtigsten ist: Was ist das ambitionierteste Ziel, das Du Dir für Deinen eigenen Konsum setzen kannst.

Breche das Ziel in Teilziele herunter und sammle Ideen, wie du dem ersten Teilziel näherkommen kannst.

---

---

---

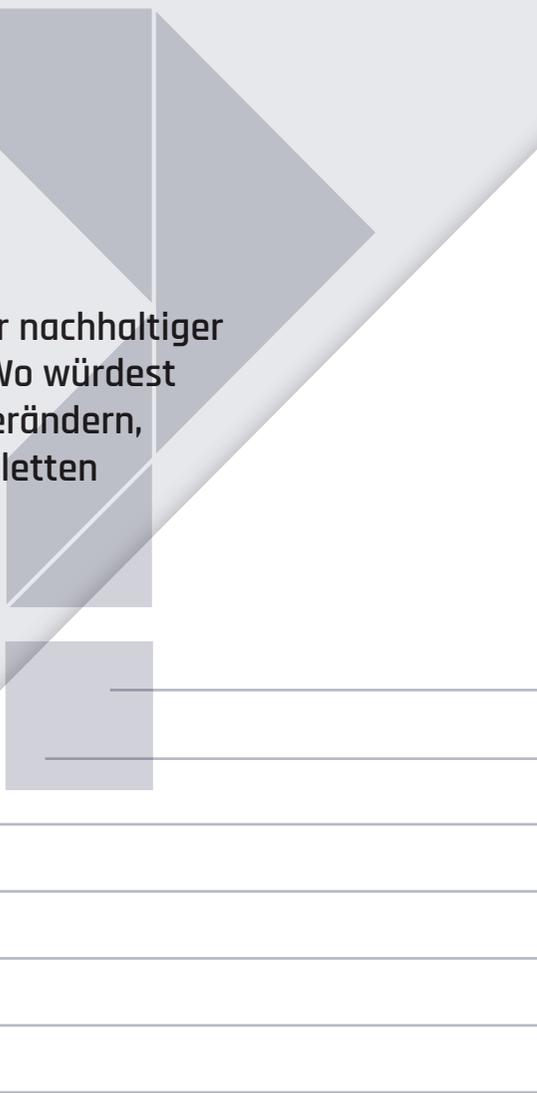
---



# 7 Engagier Dich für das Thema Konsum

In welchem Bereich fällt Dir nachhaltiger Konsum am schwersten? Wo würdest Du Dein Verhalten gerne verändern, traust Dir aber einen kompletten Verzicht nicht zu?

Vielleicht klappt es gemeinsam besser: Such Dir eine:n Buddy und halbiert den Konsum eines bestimmten Produkts (z. B. Fleisch, Plastikverpackung, Zigaretten) jeweils für 30 Tage.



Reisetipps: Wo Du unbedingt für noch mehr Inspiration vorbeischauen solltest.

**Strategischer Konsum:** Wer gezielt einkauft, bestimmt mit, was produziert wird und auf welche Weise es gemacht wird - **Utopia** inspiriert zum strategischen Konsum.

**12 Tipps** für nachhaltigen Konsum mit wenig Geld

Publikationen **hilfreiche Apps und Challenges für mehr Nachhaltigkeit** in Deinem Leben: [www.co2online.de](http://www.co2online.de)

Die **30-Tage Challenges** von [www.findingsustainia.org](http://www.findingsustainia.org) helfen Dir, Dein Konsumverhalten Schritt für Schritt zu verändern.

**Plastik reduzieren** mit **#MadameEcolo**

Film **„Power to Change“** von Carl-A. Fechner

Buch von Milena Glimbovski: **„Ohne Wenn und Abfall“**

**Nachhaltigkeitsinformationen** zu vielen Unternehmen und Organisationen gibt es auf [wikirate.org](http://wikirate.org)

Gute App: Mit **Codecheck** kannst Du mit dem Handy Produkte scannen, Nachhaltigkeitsinformationen abrufen und gesündere Alternativen finden.

**Nachhaltig Leben** - [Serlo.org](http://Serlo.org) bietet kostenlose Artikel, Videos und Kurse, um nachhaltiger zu leben

# 8 Die Welt des Spendens



Die meisten Menschen haben schon einmal in ihrem Leben gespendet, viele tun es sogar regelmäßig. Trotzdem kommt uns Spenden oft nicht in den Sinn, wenn wir auf der Suche nach Wegen sind, die Gesellschaft wirksam verändern zu wollen. Oft werden Spenden nämlich spontan und aus einer Emotion heraus getätigt. Das ist auch gar nicht schlecht, allerdings haben viele Menschen dabei das Gefühl, dass sie damit eher ihr Gewissen beruhigen, als dass sie Probleme effektiv lösen. Doch wer sich dem Thema strategisch nähert und dabei auch der Wissenschaft Gehör schenkt, kann schon mit kleinen Beträgen viel verändern.

**Wann hast Du das letzte Mal gespendet? Aus welcher Motivation heraus? Welche Wirkung müsstest Du mit Deiner Spende erzielen, damit Du regelmäßig spendest?**



---

---

---

---

---

# 8 Die Welt des Spendens



## Triff unseren Experten Spenden-Pionier Till Behnke

Till hat 2007 die Spendenplattform Betterplace.org mitgegründet und gilt als einer der Pioniere für das Update des Spendens. Bis 2020 wurden über Betterplace.org über 100 Millionen Euro an mehr als 32.000 soziale Projekte gespendet.



Till Behnke

### Eigenschaften bei Spender:innen,

**+** die hilfreich sind

Neugierde

Wirkungsorientierung

Bereitschaft zu Teilen

**—** die weniger hilfreich sind

Nur emotional aus dem Moment heraus zu geben

Suche nach Ablasshandel

Hoffen, dass Du Dir Mitsprache  
in einem Projekt erkaufen kannst

### Du hast die Spendenplattform Betterplace.org gegründet und kennst Dich wie wenige andere mit dem Spenden-Thema aus. Was fasziniert Dich am Spenden?

Die Wissenschaft zeigt, dass wir Menschen uns glücklich fühlen, wenn wir anderen helfen können – wesentlich und nachhaltig glücklicher als z.B. durch Konsum. Nun steht aber nicht an jeder Straße jemand, dem wir über die Straße helfen können. Ein umfangreicheres Engagement wiederum lässt sich für viele nicht so einfach in den Alltag integrieren. Da ist Spenden der einfachste Weg. Das Internet macht es noch einfacher, selber Zwecke auszuwählen, die Wirkung der eigenen Spende mitzuerleben und zu sehen, dass nicht nur große Summen helfen: Viele kleine Beiträge verändern für die sozialen Projekte die Welt.

### Was kann ich mit einer Spende bewegen, und wo stoßen wir mit kleineren Beträgen auch an Grenzen?

Ohne Spenden wären die meisten gemeinnützigen Organisationen nicht handlungsfähig. Besonders wichtig sind dabei Spenden, die nicht zweckgebunden sind und von den Organisationen frei verwendet werden können. Das sollte man aber natürlich nur machen, wenn man der Organisation vertraut. Spenden ist auch ein guter Weg, um mehr über das Wirken von Organisationen zu erfahren und gesellschaftliche Herausforderungen und ihre Lösungswege besser zu verstehen. Wenn man nach jeder Spende eine VIP-Behandlung erwartet und Einfluss auf die inhaltliche Arbeit nehmen möchte, ist das weniger hilfreich.

### Was ist Dein Tipp für Menschen, die sich bisher noch wenig mit Spenden beschäftigt haben?

Identifiziere das Thema, das Dich bewegt, und die Organisationen, die Dich im Feld inspirieren. Fang mit kleinen Beträgen an und tue Dich dabei vielleicht mit anderen zusammen, um gemeinsam mehr zu bewegen. Oft gibt es Wege, neben einer Geldspende auch Deine Zeit und Deine Talente einzubringen.

# 8 Die Welt des Spendens



## Zahlen / Daten / Fakten

In Deutschland wurden 2020  
ca. **11,7** Mrd. € gespendet.\*

Mehr **Frauen** spenden  
als **Männer**, aber Männer  
spenden mehr Geld als Frauen.\*



 **betterplace.org**

**kiva**

**Je engagierter**  
Menschen sind,  
desto wahrscheinlicher **spenden** sie.\*

Die durchschnittliche Spendenhöhe  
der Deutschen liegt bei **301** Mrd. €.\*

\* DZI Spendenstatistik, 2020

## Hier kannst Du gut spenden

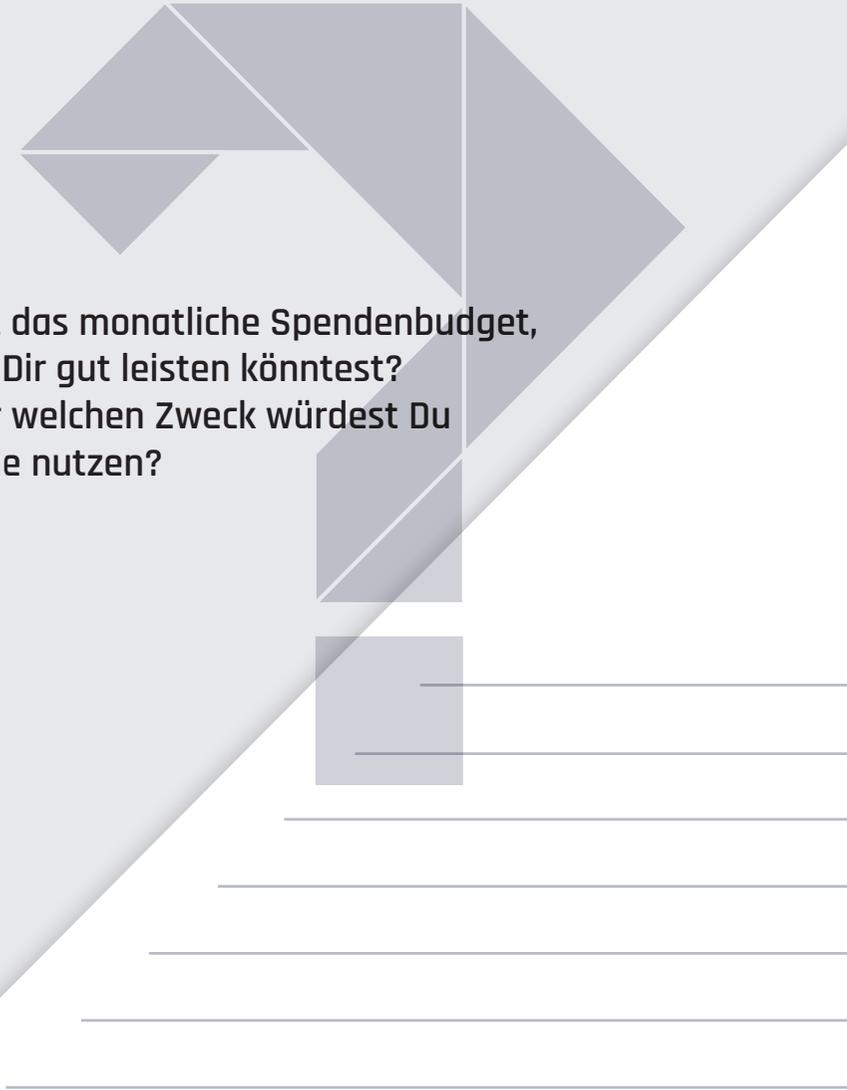
**betterplace.org** ist Deutschlands größte Spendenplattform. Hier sammeln mehr als 32.000 Projekte aus aller Welt Spenden. Hier findest Du auch hilfreiche Tipps zum Spenden und Spenden sammeln.

**Die Wohnzimmerspende** macht das Spenden zur Gruppenerfahrung. Privatpersonen laden zu virtuellen Treffen ein und stellen Organisationen vor, denen sie vertrauen. Alle Gäste lernen so neue Projekte kennen, können ihre Fragen direkt loswerden und entscheiden selbst, ob und wie viel sie geben möchten.



# 8 Die Welt des Spendens

Was ist das monatliche Spendenbudget, das Du Dir gut leisten könntest? Und für welchen Zweck würdest Du es gerne nutzen?



---

---

---

---

---

---

---

---



## Reisetipps: Wo Du unbedingt für noch mehr Inspiration vorbeischauen solltest.

Auf [effektiv-spenden.org](https://effektiv-spenden.org) erfährst Du, wie Du mit Deiner Spende die größtmögliche Wirkung erzielen kannst.

Phineo vergibt das „Wirk!“-Siegel an Organisationen, die die nötigen Rahmenbedingungen schaffen, um Wirkung zu ermöglichen.

Buch von Peter Singer: „Leben retten. Wie sich Armut abschaffen lässt - und warum wir es nicht tun“

Buch von Ise Bosch: „Besser spenden!“

Überall, wo Du an der Kasse das „Deutschland rundet auf“-Logo siehst, kannst Du beim Einkauf ausgewählte Bildungsprojekte mit Kleinstbeträgen unterstützen.

Die App [ShareTheMeal](#) des Vereinten Nationen (UN) kannst Du mit einem einfachen Fingertipp für 70 Cent ein Kind in Not für einen Tag zu ernähren.

[Kiva.org](https://www.kiva.org) ist die größte Plattform für Mikrokredite. Hier kannst Du auch Kleinstbeträge sinnvoll anlegen.

Neben Geld kannst Du auch Dinge spenden, auf [weitergeben.org](https://weitergeben.org) z.B. Möbel.

Spenden statt schenken – bei [Oxfam](https://www.oxfam.org) kannst Du spenden, um z.B. Kleinbauern in Afrika Ziegen und Küken im Namen Deiner Freunde zu schenken.

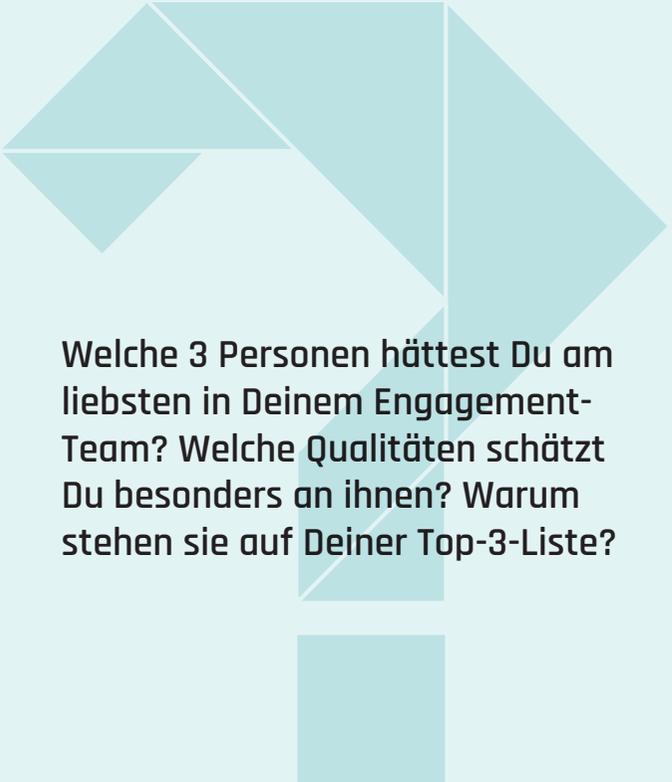
[Startnext](https://www.startnext.com) ist eine Crowdfunding-Plattform, auf der Du Projekte gemeinsam mit vielen anderen Menschen unterstützen kannst.

# Mein Team



#gemeinsamstark

# Mein Team



**Welche 3 Personen hättest Du am liebsten in Deinem Engagement-Team? Welche Qualitäten schätzt Du besonders an ihnen? Warum stehen sie auf Deiner Top-3-Liste?**



Die Entscheidung, für welches Thema und auf welche Weise Du Dich engagieren möchtest, ist wichtig. Wenn Du weißt, welche Talente und Leidenschaften Du mitbringst, hast Du einen guten Startpunkt. Weniger Gedanken machen sich viele Engagierte darum, mit wem sie sich engagieren. Dabei sind wir in den seltensten Fällen allein unterwegs, wenn wir die Welt im Kleinen oder Großen verändern möchten. Wenn wir etwas für viele besser gestalten wollen, dann geht das ohnehin nur gemeinsam mit anderen. Sonst laufen wir Gefahr, die Situation nur für uns zu verbessern oder viel weniger als möglich zu erreichen.

Wie überall im Leben ist es auch beim eigenen Engagement wichtig, sich Gedanken darüber zu machen, wer Dich gut ergänzt, wer wichtige andere Perspektiven einbringen kann, wer Dir hilft, in Deinen Flow zu kommen und dafür sorgt, dass Du Spaß bei der Sache hast. Man sagt, dass wir so sind oder werden, wie die 5 Menschen, mit denen wir am meisten Zeit verbringen. Es lohnt sich also, Dein Umfeld gut auszuwählen, wenn Dein Engagement eine wichtige Rolle in Deinem Leben spielen soll.

# Mein Team



## Zahlen / Daten / Fakten

**85%** der Führungskräfte großer Unternehmen sind überzeugt, dass Diversität und Inklusion Innovation und Kreativität ermöglichen und beschleunigen.\*

Du bist der Durchschnitt der **5** Personen, mit denen Du am meisten Zeit verbringst.\*\*

Zwischen **5** und **9** Personen beträgt die ideale Teamgröße.\*\*\*

\* Zitat von Jim Rohn, US-amerikanischer Unternehmer, Autor und Motivationstrainer.

\*\* US-Wirtschaftsmagazin Inc.

\*\*\* Forbes Insights Study



## Triff unseren Experten



ZUKUNFTS  
WERFT

**Changemaker-Maker**  
Dennis Hoenig-Ohnsorg

### **Du hast schon die meisten Wirkungswege ausprobiert. Wonach entscheidest Du, wie und wo Du Dich als nächstes einbringst?**

Ich versuche mich immer mit dem einzubringen, was ich besonders gut kann. Dabei schaue ich auf meine Stärken, das Thema, den Zeitpunkt und die Rolle, in der ich mich einbringen kann. Am meisten konnte ich bisher bewegen, wenn ich mit den richtigen Leuten unterwegs war. Ich suche da meist nach guten Ergänzungen, statt nach einer Gruppe ähnlicher Klone. Am besten passt für mich Ähnlichkeit in der Haltung und Vielfalt in den Talenten und Blickweisen.

### **Als Berater hast Du viele Teams begleitet, die was bewegen wollten. Was hast Du dabei gelernt?**

Beim Engagement schauen viele auf die Einzigartigkeit der Idee, die finanzielle Stabilität und die passenden Strukturen von Projekten. Das beschreibt aber nur die Rahmenbedingungen. Für mich ist das die Theorie. Viele Projekte kommen trotz bester Bedingungen nicht aus dem Quark. Oft auch, weil das Team nicht miteinander in den Flow kommt. Da ist es egal, ob man ins Haupt- oder Ehrenamt schaut, ob es um den lokalen Wahlkampf, ein Social Startup oder ein Team in großen Organisationen geht. Am Ende entscheiden immer die Menschen hinter der Idee über die wirkliche Wirkung, die Projekte entfalten.

### **Was ist Dein Lieblingstipp für Menschen, die nach den richtigen Mitstreiter:innen suchen?**

Deine Zeit ist wertvoll und zu schade, um Dich im falschen Team zu engagieren. Die Suche nach den richtigen Mitstreiter:innen fängt bei Dir selbst an: Wer oder was gibt Dir Kraft? Was kannst Du schon richtig gut? Wer hilft Dir dabei, Deine schlummernden Potentiale zu wecken? Je mehr Du über Dich erfährst, desto leichter findest Du auch das für Dich passende Team.

# Mein Team



## Übung: Du bist nicht allein

Schreibe die Namen aller Menschen auf, die Dich bei Deinem Anliegen möglicherweise unterstützen könnten. Was ist mit Personen, die Du über einen Kontakt direkt erreichen kannst? In Deine Liste gehören nicht nur Fachexpert:innen, sondern auch Familie, Freund:innen und Menschen, die Du z. B. über gemeinsame Interessen kennst. Nutze dafür die Bereiche des Herzens als Inspiration.

---

---

---

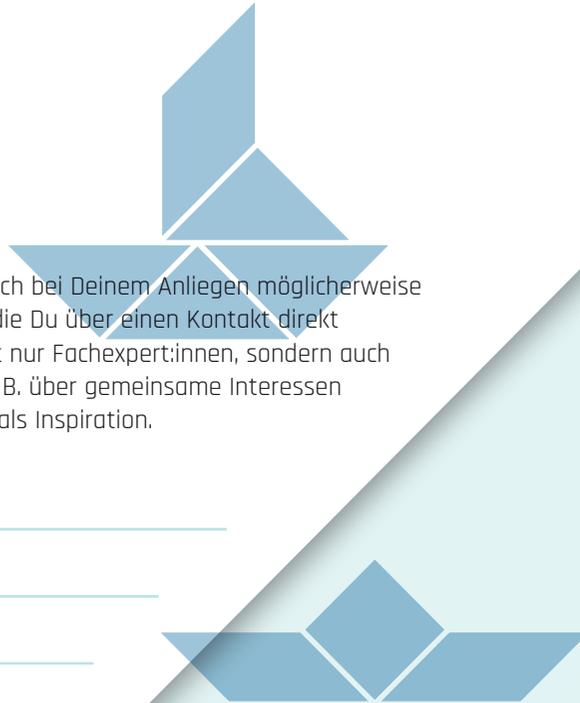
---

---

---

---

---



**Diese Fragen können Dir dabei helfen, die Personen zu identifizieren, die in Dein Engagement-Team passen könnten:**

Mit wem habe ich früher schon einmal gerne zusammengearbeitet und warum?

Was wünsche ich mir von meinen Mitstreiter:innen?  
Wie viel Zeit und Erfahrung sollten sie mitbringen?

Welche Rolle möchte ich zukünftig haben? Wie viel Verantwortung möchte ich übernehmen oder teilen?

---

---

---

---



...begeistern sich für mein Thema.

...unterstützen mich bei allem, was mir wichtig ist.

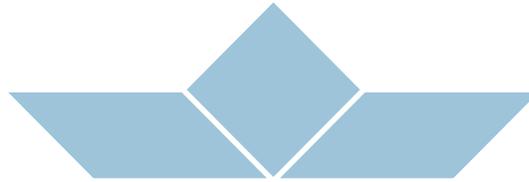
...sind selbst sehr engagiert.

...sind gut vernetzt.

...haben sich schon einmal auf ähnliche Weise engagiert.

Welche Kategorie erscheint Dir noch wichtig?

# Mein Team



## Übung: Start with the Who

Der „Golden Circle“ ist ein Denkmodell von [Simon Sinek](#). Er beschreibt mit diesem Konzept, warum Erfolgsgeschichten sich immer um drei Fragen drehen: Zuerst: Warum/wofür machen wir etwas? Dann: Wie machen wir es? Und abschließend: Was machen wir? Sein [TED-Talk zum Thema](#) wurde von Millionen Menschen gesehen. Vielleicht bieten seine Gedanken auch für Dein Engagement Inspiration.

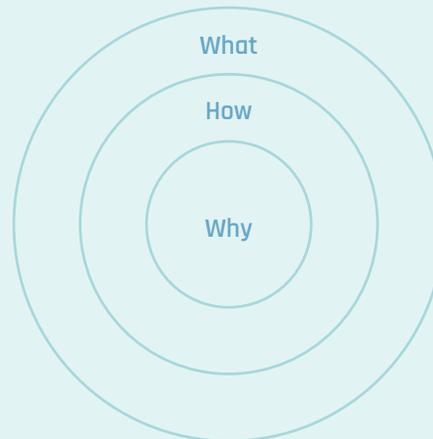
Der Community- und Teamexperte [Michel Bachman](#) hat dieses Modell ergänzt und stellt eine andere Frage in den Mittelpunkt: Wer sind wir, und wofür wollen wir stehen? Er ist überzeugt, dass gute Organisationen und Gemeinschaften am besten dann entstehen, wenn schon bei der Gründung darauf geachtet wird, wer hier gemeinsame Sache macht.



Folgende Schritte können Dir nach diesem Modell dabei helfen, Dein perfektes Engagement-Team zu finden:

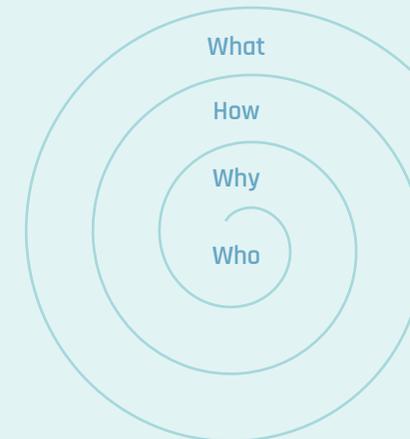
- Beschreibe, wer Du bist und wer Du werden möchtest.
- Lade einen Kern von Menschen ein, die selbst schon für Dein Zukunftsbild stehen.
- Findet heraus, was Euch antreibt und wie ihr miteinander umgehen möchtet.
- Sprecht über Eure Werte und die möglichen Prinzipien Eurer Zusammenarbeit.
- Findet heraus, wer Euch noch im Team fehlt, und ladet die passenden Personen ein, von Anfang an gemeinsame Sache mit Euch zu machen.

### Start with why



The Golden Circle

### Start with who



The Golden Spiral

# Mein Team

Es ist toll, wenn Du ein gutes Gefühl dafür entwickelst, was und wer Dir guttut. Hast Du denn auch eine Idee, auf welche Weise Du in Deinem Umfeld und in Deinen Teams einen Unterschied als Mitstreiter:in machst? Frage 3 ehemalige Mitstreiter:innen aus verschiedenen Teams, welche Qualität Du in das Team eingebracht hast und warum sie gerne mit Dir gearbeitet haben.

---

---

---



## Ressourcen & Webseiten: Wo du Unterstützung findest

Das **Team-Playbook** bietet Dir kostenfreie Workshop-Ressourcen, mit denen häufige Teamherausforderungen bewältigt und wichtige Gespräche geführt werden können.

Die **ChangemakerXChange** Ressourcenseite stattet Dich mit Toolkits zu Strategie, dem Onboarden neuer Mitmacher:innen, und zum Halten virtueller Formate aus.

Was dafür sorgt, dass Teams effektiv zusammenarbeiten? Ergebnisse eines Google Forschungsprojekts, dargestellt von **re:Work**.

**TED-Talk** von Tom Wujec über erfolgreiche Teams.

**Art of Hosting** bietet eine Mischung einiger der kraftvollsten Methoden, offene und kreative Gespräche zu gestalten, die zu Commitment und guten Ergebnissen führen.

**Podcast:** Vorsicht - Energiefresser: Diese 4 Menschentypen laugen dich aus.

**Lesetipp:** Hot to get on with your colleagues by the school of life

**Lesetipp:** Gute Arbeit braucht gute Beziehungen, Neue Narrative #11

**Blog:** Was bedeutet es, gut zusammenzuarbeiten?



# Nächste Schritte



#attaque

# Nächste Schritte

Bevor es losgeht, nimm Dir Papier und Stift und beantworte Dir ganz ehrlich die Frage: Warum soll ich genau jetzt loslegen?



Viel geplant, reflektiert, strukturiert – und jetzt? Action – jetzt geht's los! Vom Denken ins Machen kommen fällt uns manchmal schwer. Wir brauchen die Bereitschaft, das Große wieder in kleine Teile zu zerlegen. Ohne die Vision aus den Augen zu verlieren, lernen wir, uns ihr Schritt für Schritt zu nähern.

Den Kurs anzupassen und auf Herausforderungen zu reagieren, gehört genauso dazu wie Menschen, die dort anpacken, wo wir Hilfe brauchen. Bewegung, Mut und Willenskraft sind gefragt. Denn jetzt beginnt die spannendste Phase: Du beginnst, den Plan in die Wirklichkeit umzusetzen. Und noch etwas: Angst zu haben ist völlig normal. Nimm sie wahr, und hole sie als Frühwarnsystem ins Boot, anstatt Dich von ihr lähmen zu lassen.

# Nächste Schritte



## Zahlen / Daten / Fakten

**82%** der Deutschen haben schon finanzielle, berufliche oder gesundheitliche Nachteile erlitten, weil sie wichtige Dinge auf die lange Bank geschoben haben.\*

**27%** der Aufschieber:innen geben an, sie hätten es schon aufgeschoben, sich gesellschaftlich zu engagieren.\*

**35%** sind zeitweise oder gar nicht produktiv bei ihrer Arbeit.\*\*

Der Ausdruck „Prokrastination“ bezieht sich darauf, als dringend und notwendig betrachtete Aufgaben aufzuschieben und stattdessen etwas anderes, von geringerer Priorität und weniger Essenzielles zu machen. Für diese Handlung finden Personen typischerweise Entschuldigungen (Rückert, 2011)

\* Das Prokrastinationsverhalten der Deutschen. Studie des Sinus Institut, 2018

\*\* Repräsentative Studie von Appinio



## Triff unsere Expertin



Coach  
Ann-Carolin

**Als Coach bist Du Expertin darin, Menschen zu helfen, wenn sie nicht weiterkommen.**

### Wie machst Du das?

Nach vielen Plänen, Strategien und Reflexionen sind wir oft überfordert, das alles in die Tat umzusetzen. Hinter jedem Vorhaben steckt eine Sehnsucht, die ich gerne im Gespräch herauskitzle. Warum möchtest Du diese Veränderung? Wofür trittst Du an? Was kann passieren, wenn Du es einfach machst? Wenn wir so darüber nachdenken, kommen wir vom Kopf wieder Richtung Herz, unserem Motor für Veränderung. Wenn Herz und Kopf miteinander kommunizieren, dann wird Aktivierungsenergie frei, und es kann losgehen.

**Ist das Gefühl „nicht ins Tun zu kommen“ oder Probleme mit dem „einfach loslegen“ zu haben, etwas Besonderes?**

Das geht uns allen manchmal so. Je verkopfter wir Dinge angehen (müssen), desto mehr sind wir Riesen im Planen und Zwerge in der Umsetzung. Eine Portion Unbedarftheit oder Naivität kann da helfen, wohingegen viele gemachte Erfahrungen uns manchmal vorsichtiger machen. Außerdem lauern im Alltag auch jede Menge Ablenkungen. Die bewusste Entscheidung zu treffen, für die eigenen Träume und Visionen loszulaufen, kann überfordernd sein. Und dann stell ich gerne die Fragen: Wer, wenn nicht Du? Wann, wenn nicht jetzt? Was hält Dich noch?

**Was ist Dein Tipp für Menschen, die loslegen wollen und den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen?**

Erstmal Durchatmen. Mini-Steps machen. Besser jeden Tag 5% mehr als zu viel auf einmal vornehmen. Wir unterschätzen oft, was wir in 3 Jahren erreichen können, überschätzen aber, was in 3 Monaten möglich ist.

# Nächste Schritte



## Methoden

### Kleine Schritte

Beschreibe Dein Vorhaben in einem Satz:

Was hat Dich bisher davon abgehalten, den ersten oder nächsten Schritt zu gehen?

Was sind die einfachsten Schritte, die ich direkt anstoßen kann?

Schreibe 5 Ideen auf. (Beispiele: E-Mail schreiben | Petition unterschreiben | eine Person um Hilfe bitten | Newsletter abonnieren | Artikel lesen | Social media accounts folgen usw.)

Entscheide Dich für eine Idee und setze sie direkt um.

### 7 × Flow Tipps für Seine Arbeitsweise

- 1 Lerne über Zeit und Raum – gibt es eine Tageszeit, zu der Du Dich besonders gut konzentrieren kannst? Brauchst Du Ruhe, oder sitzt Du bei der Arbeit lieber in einem lebendigen Café. Ist Dein Arbeitsplatz aufgeräumt?
- 2 Mach eine Sache – nicht aufschieben: Zeit reservieren, Handy aus und nur auf eine Sache konzentrieren.
- 3 Brich es herunter – auch komplexe Aufgaben lassen sich in viele kleine und einfache Schritte zerlegen.
- 4 Übernimm Verantwortung auf Deine Weise – Du entscheidest, wie es weitergeht. Vergleiche Dich nicht ständig mit anderen. Deine nächsten Schritte musst Du auf Deine Weise gehen.
- 5 Mach genügend Pausen – ein kleiner Spaziergang oder der Austausch bei einer Tasse Kaffee und Du kannst Deine Herausforderungen anders wahrnehmen.
- 6 Wisse, was Du kannst – widme Dich den Dingen, die Dich fordern und fördern, aber nicht stetig überfordern. Du wirst mit der Zeit lernen, welche Aufgaben Dir liegen und welche Du lieber anderen überlässt.
- 7 Wage Perspektivwechsel – versetze Dich regelmäßig in die Menschen, die mit Deiner Idee in Berührung kommen. Wie könnten sie denken und fühlen? Was brauchen sie? Das hilft Dir, in Verbindung zu bleiben.

# Nächste Schritte

## Beispiele von Organisationen



### Stiftung Bürgermut

Auf openTransfer-CAMPs triffst Du Gleichgesinnte, kannst Dich inspirieren lassen und eigene Themen platzieren. Pack eine Nuss ein, an der Du schon lange knabberst und knacke sie gemeinsam mit Deinen Peers!



### TATSINN Coaching & Organisationsberatung

Wenn Sinn und Tat zusammenkommen, transformiert sich das eigene Leben – oder noch besser: Das Leben vieler Menschen. Ann-Carolin Helmreich begleitet Menschen und Organisationen dabei, sich selbst besser zu fühlen, Bedürfnisse zu erkennen und den Mut zu haben, Dinge einfach einmal zu machen.



## Ressourcen & Webseiten: Wo du Unterstützung findest

### TED-Talk:

„How to start a movement“  
Derek Sivers

### Podcast mit Gerald Hüther:

„Entscheidungsfreiheit wahren und nutzen“ – Folge 037,  
GedankenGut Podcast SPECIAL

Motivationspsychologie:  
Aufschieben verhindern mit  
dem **Rubikon Modell**

Besonders Studenten:innen  
leiden unter Aufschieberitis, an  
manchen Universitäten gibt  
es deshalb bereits Prokrastina-  
tions-Ambulanzen

**Blog:** Was wirklich bei  
Prokrastination hilft [[https://  
www.7mind.de/magazin/  
tipps-gegen-prokrastination-  
ursprung-aufschieben](https://www.7mind.de/magazin/tipps-gegen-prokrastination-ursprung-aufschieben)]

**Das Magazin für neues Arbeiten**  
„Du bist wirksam“  
#09 Neue Narrative

**Buch** von Veit Lindau: „Werde  
verrückt. Wie Du bekommst, was  
Du wirklich-wirklich willst“

**Buch** von Simon Sinek: „Finde  
Dein Warum: Der praktische  
Wegweiser zu Deiner wahren  
Bestimmung“

**Buch** von Mel Robbins:  
„The 5 Second Rule: Transform  
your Life, Work, and Confidence  
with Everyday Courage“

16 Blockaden, die Du über-  
winden solltest, findest Du in  
diesem **Blogartikel**

# Nächste Schritte

## Begegnung mit der Angst

Wenn wir uns nicht trauen, etwas zu machen, dann hindert uns oft eine diffuse Angst daran. Gehe Deiner Angst auf den Grund und mache eine kleine Schreib-Reflexion. Dazu brauchst Du nur Stift und Papier. Sobald Du die Fragen notiert hast, gibt es nur eine Aufgabe: Schreib Dich leer! Der Stift wird erst wieder abgesetzt, wenn Du alles zu Papier gebracht hast. Es muss nicht perfekt klingen oder grammatikalisch korrekt sein. Du musst es auch danach nicht mehr durchlesen. Noch besser: Nimm den Zettel danach, falte ihn zusammen und verbrenne ihn. Hier kommt die Frage. Los geht's!

Was ist meine größte Angst in Bezug auf mein Vorhaben, und was würde passieren, wenn sie eintritt?

Alles, was Dir Angst macht, darf dort stehen. Wenn wir unsere Ängste ganz konkret formulieren, setzen wir uns mit ihnen auseinander, anstatt sie zu verdrängen. Angst zu haben ist nichts Schlimmes, sie warnt Dich vor Gefahren, die Du im Eifer übersehen könntest. Sobald Du die Gefahren aufgeschrieben hast, haben sie weniger Macht über Dich.

# Dein Reisetagebuch

Auf den ersten Schritten meiner Changemaker-Reise habe ich in diesem Playbook schon einige Klarheit für mich gewonnen. Ich weiß, dass sich das alles jederzeit auch wieder ändern kann. Für heute kann ich einige Schätze aber schon einmal festhalten:

Meinen Purpose würde ich zum jetzigen Zeitpunkt so beschreiben:

Ich bin hier, um mich für (Thema) \_\_\_\_\_ zu engagieren,  
weil (Motivation) \_\_\_\_\_. Für mein Engagement ziehe ich Kraft aus meinen  
Werten \_\_\_\_\_.

Für meine Changemaker-Reise habe ich schon einige Vorstellungen entwickelt:

Einiges möchte ich sicher noch lernen, schon jetzt kann ich aber auf einige Stärken und Talente vertrauen.

Für mein Engagement möchte ich insbesondere \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ und  
\_\_\_\_\_ nutzen. Ich kann pro Woche etwa \_\_\_\_\_ Stunden investieren  
und habe \_\_\_\_\_ € pro Monat zur Verfügung.

Besonders inspirieren mich für mein Engagement diese Menschen und

Organisationen \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_.

Wenn ich mir mein Wunschteam für mein Engagement

zusammenstellen könnte, wären auf jeden Fall

\_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_  
mit dabei, weil

\_\_\_\_\_.

# Outro/Impressum

Dies ist zwar das Ende unseres Playbooks, aber hoffentlich nur einer von vielen wichtigen Schritten auf Deiner Changemaker-Reise! Wir hoffen, dass Du wichtige Antworten, inspirierende Fragen und konkrete Schritte für Dich finden konntest. Wie Deine eigene Engagementkarriere und unsere Gesellschaft ist auch dieses Playbook work in progress. Es ist ein Prototyp, den wir gemeinsam mit vielen engagementverrückten Expert:innen entwickelt haben und ständig verbessern möchten.

Melde Dich also gerne bei uns, wenn Du Ideen, Fragen oder Anregungen hast. Du erreichst uns in der [Slack-Community](#) und per [E-Mail](#).

## So erreicht ihr uns - wir freuen uns drauf!

An diesem Playbook haben viele Menschen mitgestaltet.

Wir danken von Herzen unseren Co-Creatoren Katarina Peranić, Vivian Guerrero Meneses, Elisabeth Hahnke, Heinz Dianzambi, Markus Teibrich, Ann-Carolin Helmreich, Stephanie Frost, Anna Meister, Salah Said, Bianca Praetorius, Raúl Aguayo-Krauthausen, Till Behnke, Michel Bachmann, Carolin Eißler, Souraya Nasri, Christine Hoenig-Ohnsorg und Dennis Hoenig-Ohnsorg.

Diese Version des Playbooks ist ein Prototyp. Vielleicht bleiben auch alle folgenden Versionen Prototypen. Wir möchten auf jeden Fall weiter lernen, spielen und entdecken. Wir möchten neue Methoden ausprobieren, Geschichten erzählen und Ressourcen aufnehmen. Unser Playbook soll leben, und wir laden Dich ein, es gemeinsam mit uns zu gestalten. Wende Dich daher gerne mit allen Ideen, Anregungen und Fragen direkt an uns!

Melde Dich gerne auch für unseren [Newsletter](#) an, dann versorgen wir Dich immer mit den wichtigsten News rund um unsere Veranstaltungen und spannende Angebote aus der Community.

### Impressum & Kontakt

Zukunftswerft gUG (haftungsbeschränkt)  
Werderdammstraße 17, 14669 Paretz  
E-Mail: [Imagine@zukunftswerft.org](mailto:Imagine@zukunftswerft.org)

Mehr von der Zukunftswerft:  
Auf unserer [Webseite](#)  
Auf [Instagram](#), [Facebook](#) und [LinkedIn](#)

Copyright © Zukunftswerft gUG (haftungsbeschränkt).

Diese Publikation ist lizenziert unter einer Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY4.0, details: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)



Entwickelt von



In Partnerschaft mit



Gefördert durch



Entwickelt von



In Partnerschaft mit



Gefördert durch

