



**INNER  
DEVELOPMENT  
GOALS**

Transformative Skills für Nachhaltigkeit –  
IDG (Inner Development Goals) im Hochschulkontext  
Online-Hub-Reihe der DG HochN – 14.11.2024  
Stefanie Barth (DG HochN) & Nicole Engelhardt (Coachin & Trainerin)



# Agenda

- Begrüßung & Einstieg
- Einführung IDG
- IDGs erleben (vier Kleingruppen)
- Zusammenfassung Gruppenergebnisse und Austausch im Plenum
- Abschluss und individuelle Reflexion



---

## 1 Sein

Beziehung zu sich selbst

---

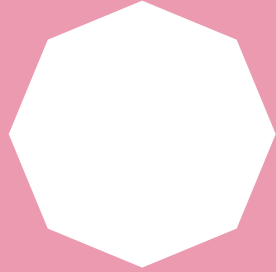
Innerer Kompass

Integrität und  
Authentizität

Offenheit und  
Lernbereitschaft

Selbsterkenntnis

Gegenwärtigkeit



---

## 2 Denken

Kognitive Fähigkeiten

---

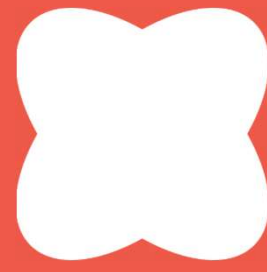
Kritisches Denken

Bewusstsein für  
Komplexität

Perspektivische  
Fähigkeiten

Sinnstiftung

Langfristige  
Orientierung und  
Visionen



---

## 3 Beziehung

Fürsorge für andere und  
die Welt

---

Wertschätzung

Verbundenheit

Bescheidenheit

Einfühlungsver-  
mögen und  
Mitgefühl



---

## 4 Zusammenarbeit

Soziale Kompetenzen

---

Kommunikations-  
fähigkeiten

Mitgestaltungs-  
fähigkeiten

Inklusive Denkweise  
und interkulturelle  
Kompetenz

Vertrauen

Mobilisierungsfähig-  
keiten



---

## 5 Handeln

Wandel vorantreiben

---

Mut

Kreativität

Optimismus

Beharrlichkeit

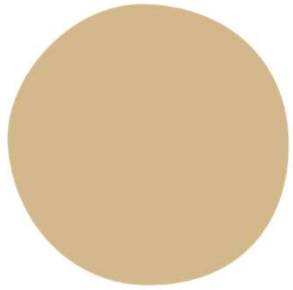


## **SDG**

Ein inspirierendes Handlungssystem  
für den Planeten

## **IDG**

Ein inspirierendes Handlungssystem  
für Individuen und Organisationen



# Being

## Relationship to Self

Cultivating our inner life and developing and deepening our relationship to our thoughts, feelings and body help us be present, intentional and non-reactive when we face complexity.



### **Inner Compass**

Having a deeply felt sense of responsibility and commitment to values and purposes relating to the good of the whole.



### **Integrity and Authenticity**

A commitment and ability to act with sincerity, honesty and integrity.



### **Openness and Learning Mindset**

Having a basic mindset of curiosity and a willingness to be vulnerable and embrace change & grow.



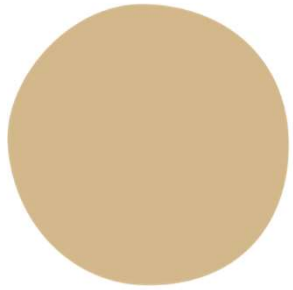
### **Self-awareness**

Ability to be in reflective contact with own thoughts, feelings and desires; having a realistic self-image & ability to regulate oneself.



### **Presence**

Ability to be in the here and now, without judgement & in a state of open-ended presence.



# Being

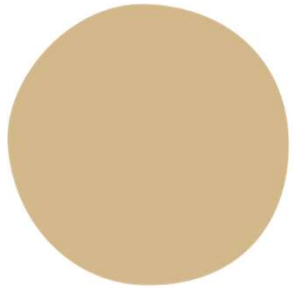
## Relationship to Self

### Kurze Meditationsübung

Führt gemeinsam eine kurze Meditation durch. Wir empfehlen euch, dass eine\*r von euch die folgende Anleitung spricht. Die Meditation sollte circa 3 Minuten dauern.

Ich freue mich, wenn ihr euch auf diese kurze Übung einlasst. Wem das nicht zusagt, bitte ich für wenige Minuten um Stille.

- Setze dich bequem hin.
- Lockere kurz deine Schultern und deinen Kiefer, lasse sie ganz entspannt.
- Wenn du magst, kannst du deine Augen schließen (und die Kamera ausblenden).
- Atme einmal tief in den Bauch ein und aus. Spüre dabei, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt. Jetzt bist du vorbereitet für die Meditation.
- Atme ein und zähle dabei ruhig bis 4. (Einatmen - 2, 3, 4)
- Atme aus und zähle dabei bis 8. (Ausatmen, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)
- Atme anschließend wieder ein und zähle bis 4.
- Atme aus und zähle bis 8.
- Spüre dabei in Deinen Bauch, und komm in Deinem Körper an.
- Jede in ihrem Tempo.



# Being

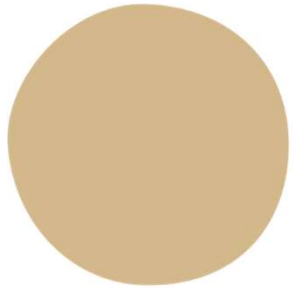
Relationship to Self

## Reflexion der Meditationsübung

Reflektiert gemeinsam. Folgende Fragen dienen euch als Anregung:

- Wie unterstützen uns achtsame Momente bei der nachhaltigen Transformation (unserer Hochschule)?
- Wie schaffen wir Momente der Achtsamkeit im oft hektischen Hochschulalltag?
- Welche Erfahrungen hast du bereits mit Achtsamkeit im Hochschulalltag gemacht?

Notiert auf der nächsten Seite eure Gedanken und Erfahrungen.



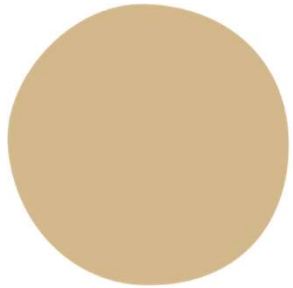
# Being

Relationship to Self

Erfahrungen und Gedanken, die im Plenum geteilt wurden:

- eigene achtsame Meditationspraxis und Austausch dazu mit Kolleginnen
- Ankommen bei sich selbst ist hilfreich, auch Einsatz in der Lehre hat gute Wirkungen gezeigt
- In Leipzig läuft da bereits einiges, auch die Ausbildung für Lehrende.
- ABIC-Netzwerk (Achtsamkeit in Hochschullehre)
- gute Erfahrungen in der Lehre hat sehr positive Auswirkungen
- in Chemnitz viel Gegenwehr... aber Achtsamkeit auch gut für momentane Akzeptanz dessen, was noch nicht so ist wie es sein sollte ;)
- <https://www.zls.uni-leipzig.de/forschung-und-projekte/abik>
- System ist massiv unter Stress und zur-Ruhekommen ist ungewohnt, deswegen sind kleine Schritte in vorhandenen Möglichkeitsfenstern wichtig, um Achtsamkeit im HS-System einzubringen





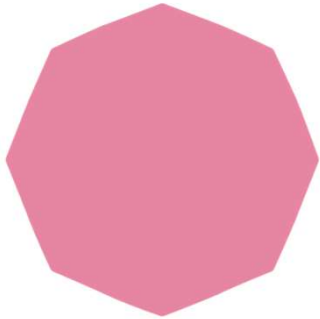
# Being

## Relationship to Self

### Weiterführende Quellen

- Achtsame Hochschule: <https://achtsamehochschulen.de/>
- de Bruin, Andreas (2022): Achtsamkeit und Meditation – kein flüchtiger Trend! In: DiNa – Didaktik-Nachrichten des Bayrischen Zentrum für innovative Lehre. Ausgabe 07/2022
- Kohls, Niko (2022): Resilienz und Achtsamkeit im Hörsaal – Entwicklung von Selbstregulationskompetenz und Bewusstseinsbildung im Hörsaal. In: DiNa – Didaktik-Nachrichten des Bayrischen Zentrum für innovative Lehre. Ausgabe 07/2022
- Konrad, Annika C. et.al. (2023): A multicenter feasibility study on implementing a brief mindful breathing exercise into regular university courses. In: Scientific Reports. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-34737-0>
- Müller, Kathrin (2022): Achtsamkeit im Unternehmen. In: DiNa – Didaktik-Nachrichten des Bayrischen Zentrum für innovative Lehre. Ausgabe 07/2022

# Break-out Gruppe 1



## Thinking Cognitive Skills

Developing our cognitive skills by taking different perspectives, evaluating information and making sense of the world as an interconnected whole is essential for wise decision-making.



### **Critical Thinking**

Skills in critically reviewing the validity of views, evidence and plans.



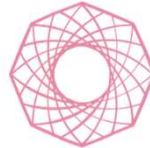
### **Complexity Awareness**

Understanding of and skills in working with complex and systemic conditions and causalities.



### **Perspective Skills**

Skills in seeking, understanding and actively making use of insights from contrasting perspectives.



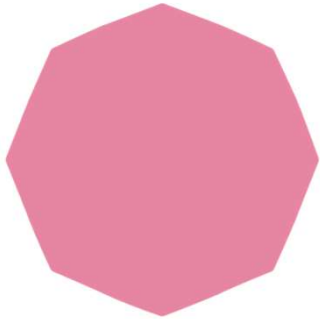
### **Sense-making**

Skills in seeing patterns, structuring the unknown and being able to consciously create stories.



### **Long-term Orientation and Visioning**

Long-term orientation and ability to formulate & sustain commitment to visions relating to the larger context.



# Thinking

## Cognitive Skills

### Logische Fehlschlüsse (Denkfehler) – Seite 1

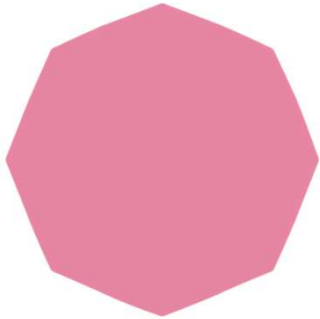
Lest euch die folgenden Beispiele für logische Fehlschlüsse durch und reflektiert diese anschließend gemeinsam:

#### **Der Korrelations-Kausalitäts-Fehler:**

Nur, weil ein Zusammenhang besteht, muss eine Sache nicht ursächlich für die andere sein. »Wir haben die Farbe unseres Logos verändert. Wir hatten mehr Traffic auf der Webseite. Die Farbänderung hat also zu mehr Umsatz geführt.«

#### **Der Mitläufer-Fehler:**

Nur weil die Masse etwas richtig oder gut findet, muss es nicht stimmen. »Alle Kunden sind zufrieden, deshalb haben wir keine Qualitätsprobleme.«



# Thinking

## Cognitive Skills

### Logische Fehlschlüsse (Denkfehler) – Seite 2

#### **Der Anekdotenfehler:**

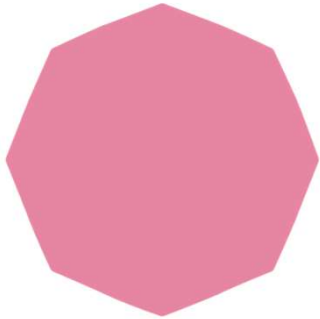
Anstatt auf Fakten zu vertrauen, werden persönliche Erfahrungen angeführt. »Unsere neue App stürzt immer ab auf meinem Handy. Wir müssen das Produkt überarbeiten!«

#### **Der Schwarz-Weiß-Fehler:**

Argumente werden in zwei eindeutige Lager aufgeteilt, von denen eines richtig, ein anderes falsch ist. In Wahrheit gibt es aber viele Grautöne. »Unser Wettbewerber arbeitet mit Software X. Wir haben grundlegend andere Werte als unser Wettbewerber, deshalb kann das keine gute Software sein.«

#### **Der Falsche-Kompromiss-Fehler:**

Man geht davon aus, dass ein Kompromiss zwischen zwei konfligierenden Argumenten immer die beste Lösung sein muss, obwohl diese wo ganz anders liegen kann: »Wir haben es für 10.000 EUR angeboten, der Kunde will maximal 8.000 EUR bezahlen. Bieten wir ihm 9.000 EUR an.« (Der Kunde hat vielleicht eine harte Budgetgrenze, wäre aber mit weniger Leistungen einverstanden.)



# Thinking

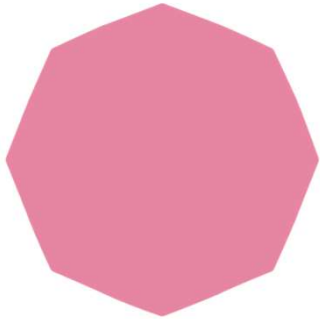
## Cognitive Skills

### Reflexion der logischen Fehlschlüsse

Reflektiert gemeinsam. Folgende Fragen dienen euch als Anregung:

- In welchen Situationen (im Hochschulalltag) begegnen euch die oben genannten Fehlschlüsse?
- Wie hilft uns das Verlassen gewohnter Denkmuster im Hochschulbereich?
- Welche Tipps gebt ihr euch, um logische Fehlschlüsse in der eigenen Argumentation frühzeitig zu entlarven?
- Welche Tipps gebt ihr euch, um logische Fehlschlüsse in der Argumentation des Gegenübers frühzeitig zu entlarven?

Notiert auf der nächsten Seite eure Gedanken und Erfahrungen.



# Thinking

## Cognitive Skills

**Welche Erfahrungen und Gedanken möchtet ihr gern im Plenum teilen?**

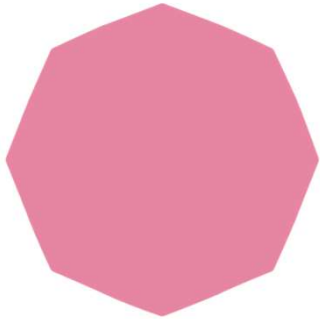
Beispiel für Fehlschlüsse im HS-Alltag: HTW B / Konzept f. Campusbegrünung - wiederholte Frage nach (wegfallenden) Parkplätzen: tatsächl. 50 P. durch wegfallende Parkplätze betroffen, mit diesen soll lt. HS-Leitung ein Kompromiss gefunden werden obwohl 9950 nicht betroffen sind

Wie hilft uns das Verlassen gewohnter Denkmuster im Hochschulbereich?

- bessere Fokussierung von Energien
- Verständigung bzgl. Gewichtungen erleichtern
- Bewusstwerdung
- Worum geht es? Partizipation oder Hierarchie?

Welche Tipps gebt ihr euch, um logische Fehlschlüsse in Argumentationen (eigene und fremde) frühzeitig zu entlarven?

...



# Thinking

## Cognitive Skills

### Weiterführende Quellen

15 Common Logical Fallacies Examples:

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/logical-fallacies-examples>

Every Single Cognitive Bias in One Infographic:

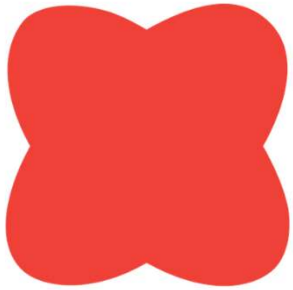
<https://www.visualcapitalist.com/every-single-cognitive-bias/>

Handbuch Klimakommunikation:

<https://klimakommunikation.klimafakten.de/>

Pechstein, Arndt; Schwemmler, Martin (2023): Future Skills Navigator. Ein neues Menschsein für die Welt von Morgen. Vahlen: München

# Break-out Gruppe 2



## Relating

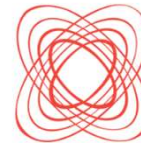
### Caring for Others & The World

Appreciating, caring for and feeling connected to others, such as neighbors, future generations or the biosphere, helps us create more just and sustainable systems and societies for everyone.



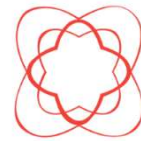
#### **Appreciation**

Relating to others and to the world with a basic sense of appreciation, gratitude and joy.



#### **Connectedness**

Having a keen sense of being connected with and/or being a part of a larger whole, such as a community, humanity or global ecosystem



#### **Humility**

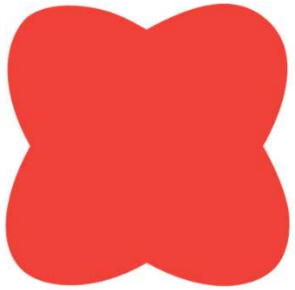
Being able to act in accordance with the needs of the situation without concern for one's own importance.



#### **Empathy and Compassion**

Ability to relate to others, oneself and nature with kindness, empathy and compassion and address related suffering.





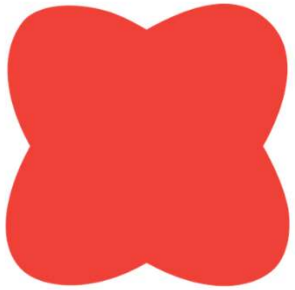
# Relating

Caring for Others  
& The World

## Besondere Vorstellungsrunde

Stellt Euch einander kurz vor und verwendet dabei auch diese 3 Fragen. Nehmt euch dafür 5-10 Minuten für die gesamte Gruppe Zeit.

1. Ein langweiliger Fakt über mich
2. Etwas auf das ich sehr stolz bin
3. Was mache ich morgens als erstes wenn ich aufwache



# Relating

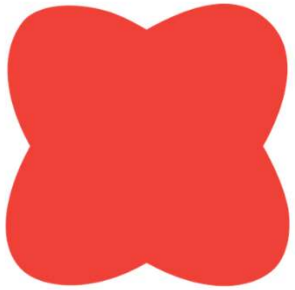
Caring for Others  
& The World

## Reflexion der Übung „Besondere Vorstellungsrunde“

Reflektiert gemeinsam. Folgende Fragen dienen euch als Anregung:

- Was hat diese Übung bewirkt (auch im Gegensatz von herkömmlichen Vorstellungsrunden)?
- Was verändert sich in einer Arbeitsgruppe durch Verbundenheit?
- Verbundenheit und Nachhaltigkeit – wie passt das zusammen?
- Welche Kraft kann daraus entstehen?

Notiert auf der nächsten Seite eure Gedanken und Erfahrungen.

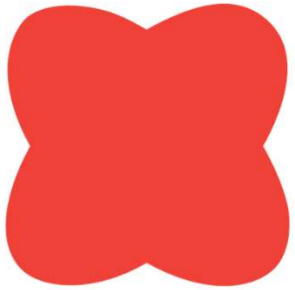


# Relating

Caring for Others  
& The World

**Welche Erfahrungen und Gedanken möchtet ihr gern im Plenum teilen?**

- gemeinsame Punkte schaffen Verbindung mit Fremden
- Schmunzeln bei einigen Punkten schafft Verbindung
- Austausch ermöglicht sich selbst mit neuen Augen sehen (z.B. was ist langweilig an mir)
- Verbundenheit ist wie ein Fundament für etwas größeres
- Verbundenheit kann Vertrauen entstehen lassen
- Verbundenheit hilft das Thema Nachhaltigkeit gemeinsam angehen zu können
- Verbundenheit schafft ein aufeinander aufpassen und gemeinsames und neues zu schaffen



# Relating

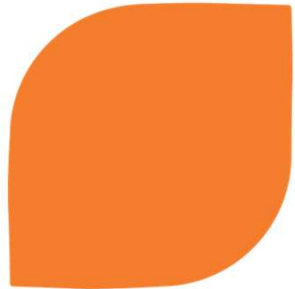
Caring for Others  
& The World

## Weiterführende Quellen

Augner, Tabea & Schermuly, Carsten & Jungmann, Franziska. (2023). Working Out Loud: an intervention study to test an agile learning method. *Journal of Workplace Learning*. 36. 10.1108/JWL-04-2023-0067.

[https://www.researchgate.net/publication/376129737\\_Working\\_Out\\_Loud\\_an\\_intervention\\_study\\_to\\_test\\_an\\_agile\\_learning\\_method](https://www.researchgate.net/publication/376129737_Working_Out_Loud_an_intervention_study_to_test_an_agile_learning_method)

# Break-out Gruppe 3



## Collaborating Social Skills

To make progress on shared concerns, we need to develop our abilities to include, hold space and communicate with stakeholders with different values, skills and competencies.



### Communication skills

Ability to really listen to others, to foster genuine dialogue, to advocate own views skillfully, to manage conflicts constructively & to adapt communication to diverse groups.



### Co-creation skills

Skills and motivation to build, develop and facilitate collaborative relationships with diverse stakeholders, characterized by psychological safety and genuine co-creation.



### Inclusive mindset and intercultural competence

Willingness and competence to embrace diversity and include people and collectives with different views and backgrounds.



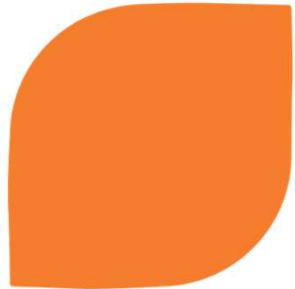
### Trust

Ability to show trust and to create and maintain trusting relationships.



### Mobilization skills

Skills in inspiring and mobilizing others to engage in shared purposes.



# Collaborating

## Social Skills

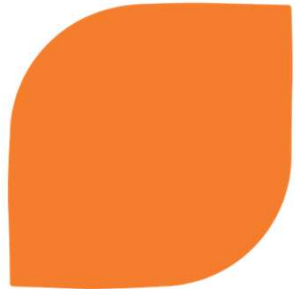
### Blume der Vielfalt

Stellt euch vor, ihr arbeitet als Projektteam zusammen. Im Rahmen dieses Projekts tragt ihr zur Stärkung der Nachhaltigkeit und Zusammenarbeit an der Hochschule bei (z.B. durch Green-Office-Events, didaktische Workshops o.Ä.).

Jede\*r für sich überlegt sich ihre\*seine eigenen besonderen Eigenschaften (z.B. gute ZuhörerIn, Netzwerker, PlanerIn, Macher, etc.).

Zeichnet anschließend (auf dem Zoom-Whiteboard o.ä.) eine Blume, die so viele Blütenblätter wie Mitglieder hat. Jedes Mitglied füllt ein Blütenblatt mit den eigenen Eigenschaften.

In die Mitte der Blume schreibt ihr eine Eigenschaft, die alle Mitglieder teilen.



# Collaborating

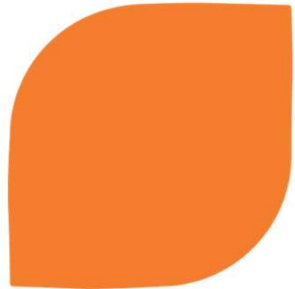
## Social Skills

### Reflexion der "Blume der Vielfalt"

Reflektiert gemeinsam. Folgende Fragen dienen euch als Anregung:

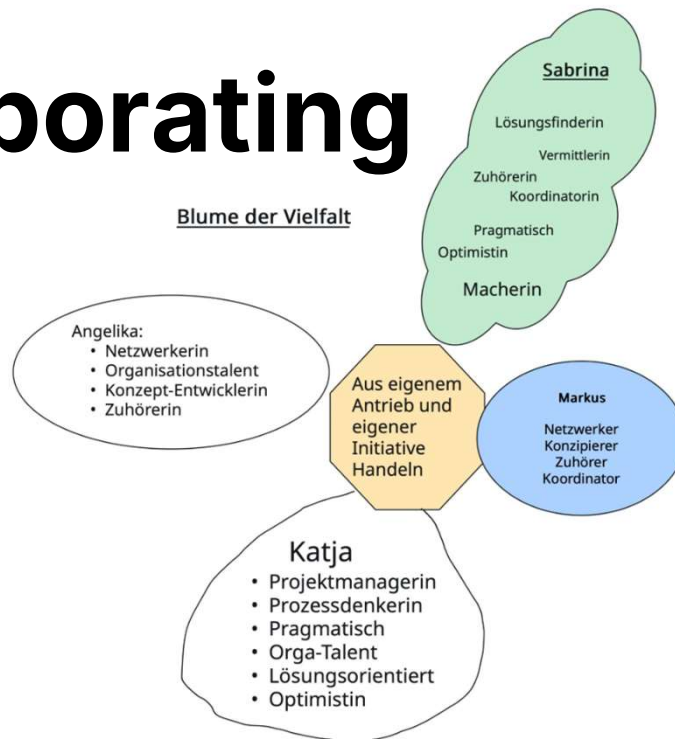
- Wie könnt ihr die besonderen Eigenschaften der einzelnen „Blütenblätter“ in eurer Zusammenarbeit nutzen?
- Wenn ihr in eure realen Teams hineinschaut, wie bewusst sind euch die besonderen Eigenschaften eurer Kolleg\*innen?
- Was macht eine erfolgreiche Zusammenarbeit im Hochschulumfeld für euch aus?

Notiert auf der nächsten Seite eure Gedanken und Erfahrungen.



# Collaborating

## Social Skills



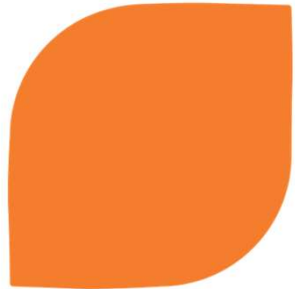
**Welche Erfahrungen und Gedanken möchtet ihr gern im Plenum teilen?**

Reflexion der eigenen Eigenschaften  
Gruppenmitglieder entsprechend ihrer Eigenschaften und Stärken im Projekt einbinden

- Erfahrungen sind gemischt,
- fachliche Orientierung steht oft über stärkenbasierter Ebene

**Was macht eine erfolgreiche Zusammenarbeit im Hochschulumfeld für euch aus?**  
Kooperation, wo es geht  
transparente Kommunikation





# Collaborating

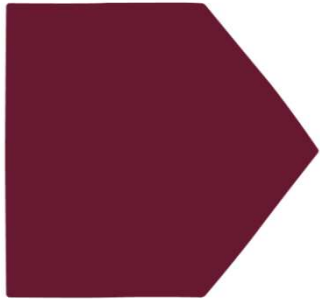
Social Skills

## Weiterführende Quellen

TED-Talk von Rocío Lorenzo: How diversity makes teams more innovative:

[https://www.ted.com/talks/rocio\\_lorenzo\\_how\\_diversity\\_makes\\_teams\\_more\\_innovative?subtitle=en](https://www.ted.com/talks/rocio_lorenzo_how_diversity_makes_teams_more_innovative?subtitle=en)

# Break-out Gruppe 4



## Acting Enabling Change

Qualities such as courage and optimism help us acquire true agency, break old patterns, generate original ideas and act with persistence in uncertain times.



### **Courage**

Ability to generate and develop original ideas, innovate and being willing to disrupt conventional patterns.



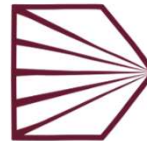
### **Creativity**

Willingness and competence to embrace diversity and include people and collectives with different views and backgrounds.



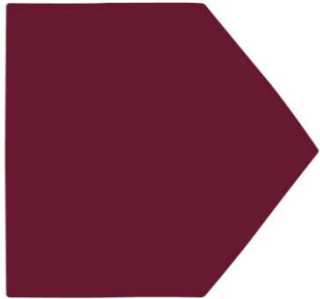
### **Optimism**

Ability to sustain and communicate a sense of hope, positive attitude and confidence in the possibility of meaningful change.



### **Perseverance**

Ability to sustain engagement and remain determined and patient even when efforts take a long time to bear fruit.



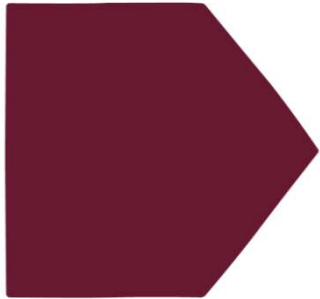
# Acting

## Enabling Change

### TRIZ (Liberating Structure)

Euer gemeinsames Ziel ist es, aktiv gegen den Klimawandel vorzugehen.

1. Erstellt gemeinsam eine Liste mit all den Dingen, die ihr tun könnt, um garantiert das schlechteste Ergebnis mit Bezug zu eurem Ziel zu erreichen.
2. Geht diese Liste Schritt für Schritt durch und fragt euch "Gibt es etwas, was wir aktuell tun, das diesem Punkt in irgendeiner Art und Weise entspricht?" Seid schonungslos ehrlich und erstellt eine Liste mit allen kontraproduktiven Aktivitäten / Plänen / Prozessen.
3. Geht die Punkte der zweiten Liste durch und fragt euch bei jedem Punkt: "Wie können wir diese kontraproduktive Aktivität stoppen?"



# Acting

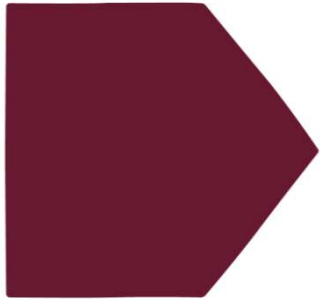
Enabling Change

## Reflexion der Liberating Structure TRIZ

Reflektiert gemeinsam. Folgende Fragen dienen euch als Anregung:

- Was wurde durch diese Übung möglich?
- In welchen (konkreten) Situationen kann euch dieser Ansatz helfen, Nachhaltigkeit in eurer Hochschule voranzutreiben?
- Was braucht es, um anschließend ins Tun zu kommen?

Notiert auf der nächsten Seite eure Gedanken und Erfahrungen.



# Acting

Enabling Change

**Welche Erfahrungen und Gedanken möchtet ihr gern im Plenum teilen?**

Kulturell / Paradigma / Zielbild

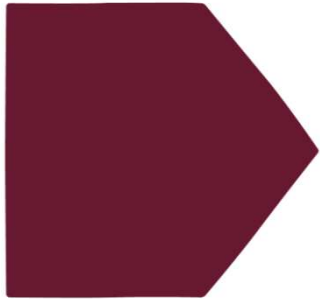
Austausch - Abschauen - Zeigen - Best Practice

Keine Konkurrenzsituation!

Motivation fördern

Kleine Schritte entdecken und begehen

Andersartigkeit dieses Vorgehens (zu bisherigem Mindset) akzeptieren



# Acting

Enabling Change

## Weiterführende Quellen

Liberating Structure TRIZ:

<https://liberatingstructures.de/liberating-structures-menue/triz/>



**Welchen Impuls nimmst du für  
deine konkrete Arbeit mit  
hinaus?**

**Abschluss**



# Methoden

zu IDG & Co

## Weiterführende Quellen

Empowerment für Klima & Co – mit den Inner Development Goals:

<https://www.wilabonn.de/images/PDFs/IDG-Weiterbildung/231211Modul-Handbuch-online.pdf>

IDG Tools: <https://idg.tools/>

Liberating Structures: <https://liberatingstructures.de/>

Methoden und Tools des IDG Hubs Hamburg:

<https://innerdevelopmentgoals-hamburg.de/methode-tools/>

Schnellstart-Übungen des Future Skills Navigators:

<https://futureskillsnavigator.com/de/downloads/#>

Transition Makers Toolbox der Uni Amsterdam:

<https://transitionmakers.nl/>