



**Guten Tag,**

das Fotomotiv des Monats stammt aus dem Olympiapark in Beijing. Vielleicht hat mich das Podcast-Gespräch mit Prof. Stefan Schneider zum Thema Bewegung zu der Wahl inspiriert; darin geht es um körperliche und geistige Bewegung im Wechselspiel. Offensichtlich bewegen wir uns bei den meisten Veranstaltungen viel zu wenig. Sind halt Sitz-ungen. Wenn jedoch der Körper in die Gänge kommt, fließt es auch im Kopf viel besser; dazu der Tipp zu „Hörens-Wert“ diesen Monat. Außerdem im Angebot: Zukunftskompetenzen, die wir in der Wandelwelt brauchen, sowie Verletzlichkeit als Voraussetzung für authentische Begegnungen.

Inspirierende Lektüre wünsche ich Euch!

*Michael =*

## LesensWert

### Future Skills - 30 zukunftsentscheidende Kompetenzen und wie wir sie lernen können

Wertvoll weil//

... die 69 Autor•innen (allesamt ausgewiesene Fachwissende auf ihrem Gebiet) verstanden haben, welche Fähigkeiten und Qualitäten wir in Zukunft wirklich brauchen. Und zwar solche, die in normalen Schulen eben nicht vermittelt werden.



Kernpunkte//

- Themen sind u.a.: Achtsamkeit, Resilienz, Kreativität, Changemaking, Lernfreude, Leadership, Nachhaltigkeit, Multiperspektive, kommunikative Fähigkeiten.
- In einer Welt, die sich uns immer komplexer, dynamischer und überraschender zeigt, müssen wir vor allem das Lernen lernen.
- Ohne eigenes inneres Wachstum können wir auch im Außen keinen dauerhaften Wandel bewirken; das gilt auch für innovative Events und Veranstaltungsformen.
- Künstliche Intelligenz übernimmt derzeit schon viele Arbeiten und Aufgaben, die auf Routinen beruhen, und sie kann das besser als Menschen. Die müssen Qualitäten kultivieren, über die keine KI jemals verfügen wird: Empathie, Kreativität, Echtheit, Empathie und Sinnstiftung.
- Mir gefällt, dass es zahlreiche Übungen im Buch gibt, sodass die „Future Skills“ nicht bloße Theorie bleiben; es werden ganz praktische und gangbare Wege gezeigt, sie zu stärken und zu kultivieren.
- Zu einigen der Skills gibt es bereits schon eine Podcast-Folge in der Reihe [Grenzenloses Eventdesign](#), z.B. zu Achtsamkeit, Lernen und Dialog, demnächst auch zu Resilienz.

\*) 2021 erschienen, 414 Seiten, 39,80€

Weitere Vertiefung//

Einige Stiftungen aus Skandinavien haben verstanden, dass etwas Wichtiges fehlt, um die Welt in Richtung einer enkeltauglichen Zukunft zu entwickeln. Auch sie kommen zu dem Schluss: Es ist die innere Dimension, die innere Entwicklung. Sie haben 23 Qualitäten – „[Inner Development Goals](#)“ (IDGs) – identifiziert, die wir dazu brauchen, in den Bereichen: Sein, Beziehungen, Denken, Kooperation, Handeln. Mich überzeugt, dass es viele Übereinstimmungen zwischen den IDGs und den „Future Skills“ gibt.

## HörensWert

### Podcast zu „Bewegung“ – „Jesus würde joggen.“

Wertvoll weil//

... etwas, das wir intuitiv wissen (Bewegung stimuliert das Denken), wissenschaftlich untermauert wird. Prof. Stefan Schneider von der Deutschen Sporthochschule Köln kennt sich nicht nur in Hirnforschung, Motorik und Psychologie aus, sondern ist auch promovierter Theologe und blickt insofern auch im geistigen und spirituellen Sinn auf's Menschsein.



Thesen und Zitate//

- „Körper und Geist sind eine Einheit. Wenn man dem Körper in Form von Bewegung etwas Gutes tut, ist das auch eine Form von Seelsorge.“  
Daher auch die Überschrift „Jesus würde joggen“ 😊
- Auch kurzfristig haben Sport und Bewegung positive Effekte auf Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeitsfähigkeit und emotionales Wohlbefinden. (Wir kennen diese Effekte von kleinen Übungen bei Veranstaltungen, so genannte Energizer)
- Körperliche Bewegung entlastet die Gehirnteile, die für Informationsverarbeitung und -bewertung zuständig sind.
- Stress, der bei Veranstaltungen entstehen kann (durch viele Inputs, ungewohnte Nähe zu vielen Menschen, hohe Konzentration) kann durch Bewegung abgebaut werden.
- Es braucht Freiräume für Bewegung, die je nach individuellem Bedürfnis unterschiedlich genutzt werden können.
- „GehSpräche“ (Spaziergang mit einem Partner, bei dem man gemeinsam eine Frage reflektiert) funktionieren deshalb so gut, weil man sich über Rhythmus und Geschwindigkeit miteinander „einschwingt“. Außerdem ist man nicht immer in direktem Augenkontakt, fühlt sich weniger kontrolliert, was Raum zum Denken gibt.

Wer den Podcast „Grenzenloses Eventdesign“ noch nicht kennt: [Hier findet ihr alle bislang veröffentlichten Folgen.](#)

## SehensWert

### Die Macht der Verletzlichkeit – [Ted Talk auf YouTube](#)

Wertvoll weil//

... Brené Brown, eine der führenden Forscherinnen zu zwischenmenschlichen Verbindungen, in diesem Ted-Talk mit dem Vorurteil aufräumt, dass Verletzlichkeit eine Schwäche ist, die unter allen Umständen vermieden werden sollte. Sie spricht kompetent, mitreißend und humorvoll (deutsche Untertitel) – eine „forschende Geschichtenerzählerin“. Ein guter Umgang mit der eigenen Verletzlichkeit – die Grundeigenschaft des Lebens darstellt – ist sowohl für das Miteinander im Unternehmen wichtig als auch bei Veranstaltungen, die echte Begegnungen ermöglichen wollen.

Kernthesen//

- Bindungen, Zugehörigkeit und Verbundenheit sind der Sinn unseres Lebens. Wir sind zutiefst soziale Wesen.
- So gut wie alle Menschen fühlen Scham. Weil sie (angeblich) „nicht gut genug“, „nicht perfekt“, „nicht stark genug“ sind- Oder „weil ich nicht gemocht“ und „ich verdiene nicht, dass mich andere mögen“. Wir alle kennen diese negativen Glaubenssätze.
- Unsere Mechanismen im Umgang mit Scham sind Verstecken, Überspielen und Verdrängen. Diese Strategien gegen Verletzlichkeit haben Nachteil, dass sie echte Verbindung zu anderen Menschen unmöglich machen, denn...
- ... Schutzpanzer, Masken und Fassaden verhindern, dass wir wirklich gesehen werden und andere mit uns in echten Kontakt kommen.
- Es gehört Mut dazu, sich und anderen einzugestehen, dass man nicht perfekt, sprich verletzlich ist. Verletzlichkeit triggert erstmal unangenehme Gefühle. Aber genau dieses gelebte Eingeständnis, verletzlich zu sein, erlaubt die Verbindung zu anderen Menschen.

Weitere Vertiefung//

Auf deutsch erschienen ist das Buch von Brené Brown, „Verletzlichkeit macht stark: Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden“ (erschienen 2017, 336 Seiten, 9,99€). Siehe auch eine aktuelle eigene Erfahrung als Moderator (nächste Seite).

## Service

Ich habe wichtige Inhalte des Buches zusammengefasst und schicke euch bei Interesse gerne dieses Exzerpt.

## jetzt.Gleich.hier

### Immer stark sein? Glaubst eh keiner!

Als Moderatorin im Workshop oder als Speaker auf der Bühne muss man sich inhaltlich auskennen, die Situation jederzeit im Griff haben, Sicherheit ausstrahlen und deutlich machen: „Ich weiß Bescheid!“ So weit, so gelernt. Ich würde es mir zu einfach machen, wenn ich diese Erwartungen an Akteure „da vorne“ nur dem Publikum unterstelle. Ich kenne sie auch von mir selbst, wenn ich in eine der genannten Rollen gehe.

Was aber, wenn ich mich gerade nicht stark fühle? Sondern eher unsicher und ohne Energie? Meine übliche Strategie ist es, darüber hinwegzugehen und es zu überspielen. In dem Buch „Verletzlichkeit macht stark“, das mich sehr bewegt, empfiehlt die Wissenschaftlerin und Autorin Brené Brown das Gegenteil: dazu stehen, wie ich mich gerade fühle, vielleicht auch mit jemanden darüber sprechen, dem ich vertraue.

Das konnte ich sofort ausprobieren, denn als ich als Moderator nach Singen kam, um das Wirtschaftsforum zu moderieren, fühlte ich mich alles andere als blendend. Ich kramte all meinen Mut zusammen, und sagte dem Auftraggeber, wie ich gerade beieinander bin, innerlich ziemlich klapprig, aber motiviert, einen guten Job zu machen. Die „Klapprigkeit“ ging zwar nicht weg, aber es fühlte sich innerlich leichter an, weil sie einfach dazu sein durfte. Ich konnte die Moderation gut „über die Bühne bringen“.

Dazu hat der Hirnforscher Gerald Hüther (der auch selbst an vielen Veranstaltungen teilnimmt) [im Podcastgespräch](#) etwas Interessantes gesagt: „In dem Augenblick, wo ein Moderator in der Lage ist, sich selbst zu öffnen und preiszugeben, zeigt er sich als Subjekt, auch in seiner Verletzlichkeit, auch in seiner Fehlerhaftigkeit, auch als einer, der suchend unterwegs ist und nicht weiß, wie es geht. Und in dem Augenblick, wo sich in einer Gemeinschaft ein Mensch so zeigt, sich offenbart als Subjekt, hat das eine unglaubliche Sogwirkung auf die anderen, weil die dann auch bereit werden, sich als Subjekt zu zeigen.“

