



# Training zu regenerativer Führung

## Modul 8

Entwickelt von Upwell| 2026

PROJECT NUMBER: 2024-1-FR01-KA220-VET-000244092



**Co-funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or of Agence Erasmus+ France / Education Formation. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for this.



### Ökologisches Denken!

Überlegen Sie gut, bevor Sie etwas ausdrucken, ob es wirklich notwendig ist. Falls etwas gedruckt werden muss, sollten Sie sich vorher überlegen, wo Sie es drucken lassen (z. B. in einer lokalen Druckerei, bei einer umweltfreundlichen Online-Druckerei usw.), auf welchem Papier (z. B. Recyclingpapier, Kunstrasenpapier, andere Alternativen zu herkömmlichem weißen Papier) und mit welchen Farben.

*Lasst uns unsere Umwelt schützen!*

## 8. Regenerative Organisations- und Managementpraxis

---

Regenerative Prinzipien in Organisationsstrukturen, Prozessen und täglichen Abläufen implementieren.

---

von Upwell

### 8.1 Einleitung

#### Themen und Schlüsselkonzepte

Dieses Modul konzentriert sich darauf, wie regenerative Prinzipien in der alltäglichen Praxis von Organisationen verankert werden können. Statt erneut darauf einzugehen, warum Regeneration wichtig ist, stellt das Modul die Frage, **wie sich Regeneration in der tatsächlichen Arbeitsweise von Organisationen sichtbar machen lässt** – etwa in Besprechungen, Entscheidungsprozessen, der Kommunikation, Teamroutinen, im Führungsverhalten, bei der Ressourcenverteilung und in Managementprozessen.

Aufbauend auf den vorherigen Modulen werden die Teilnehmenden eingeladen, Erkenntnisse zu Regeneration, systemischem Denken, Inklusion, Führung, Veränderung und Reflexion zusammenzuführen und in praktisches organisationales Handeln zu übertragen. Im Mittelpunkt stehen dabei nicht ausschließlich groß angelegte Transformationsstrategien, sondern die konkreten organisationalen Gewohnheiten und Strukturen, die den Arbeitsalltag prägen. Auf diese Weise unterstützt das Modul die Teilnehmenden dabei, **von der Absicht zur Umsetzung** zu gelangen.

Das Modul ist besonders relevant, weil viele Organisationen bereits Werte wie Nachhaltigkeit, Inklusion, Partizipation und Wohlbefinden formulieren. Diese Werte spiegeln sich jedoch nicht immer in den alltäglichen Routinen und Managementpraktiken wider. Eine regenerative Organisationspraxis bedeutet, **Werte mit konkretem Handeln in Einklang zu bringen** und Arbeitsumgebungen zu schaffen, die Lernen, Vertrauen, Beteiligung, Anpassungsfähigkeit und langfristige Gesundheit fördern. Das Modul bildet daher die praktische Brücke zwischen den in den vorherigen Modulen behandelten Konzepten und den nächsten konkreten Umsetzungsschritten der Teilnehmenden.

#### Thema des Moduls:

Dieses Modul konzentriert sich auf die praktische Verankerung regenerativer Prinzipien in der Organisations- und Managementpraxis. Es untersucht, wie Organisationen ihre alltäglichen Routinen, Strukturen und Arbeitsweisen so gestalten können, dass sie Partizipation, Inklusion, Wohlbefinden, gemeinsame Verantwortung und kontinuierliches Lernen fördern.

Die Relevanz des Themas liegt darin, dass Regeneration erst dann konkret wird, wenn sie sich im organisationalen Alltag widerspiegelt. Es reicht nicht aus, regenerative Ziele auf der Ebene von Strategie oder Werten zu formulieren. Diese Ziele müssen auch beeinflussen, **wie Menschen zusammenarbeiten, wie Entscheidungen getroffen werden, wie Kommunikation stattfindet, wie mit Feedback umgegangen wird und wie Führung im Alltag gelebt wird.**

Im Rahmen des gesamten Trainingsprogramms übernimmt dieses Modul eine besondere Funktion: Es ist das **umsetzungsorientierte Modul**, das die bisherigen Lernerfahrungen mit konkreter organisationaler Praxis verbindet. Während sich die vorherigen Module mit dem Verständnis von Regeneration, der Analyse von Systemen, der Reflexion über Inklusion und Bias, der Gestaltung von Veränderungsprozessen und der Wirkungsmessung beschäftigen, liegt der Schwerpunkt dieses

Moduls darauf, wie diese Erkenntnisse in alltägliche organisationale Routinen und Managemententscheidungen übertragen werden können. Darüber hinaus bereitet das Modul die Teilnehmenden darauf vor, ihren eigenen „**Regenerativen Entwicklungspfad**“ (**Regenerative Pathway**) als realistischen und kontextbezogenen nächsten Schritt zu entwickeln.

### Schlüsselkonzepte:

**Regenerative Organisationspraxis:** Ein Ansatz zur Gestaltung von Arbeit und Organisation, der darauf abzielt, Menschen, Beziehungen und die mit der Organisation verbundenen weiteren Systeme zu stärken, anstatt lediglich bestehende Abläufe aufrechtzuerhalten.

**Managementpraxis:** Die alltäglichen Formen, in denen Arbeit koordiniert und geführt wird, einschließlich Kommunikation, Besprechungen, Entscheidungsfindung, Feedback und Delegation. Dies sind zentrale Bereiche, in denen regenerative Prinzipien in der Praxis sichtbar werden.

**Übereinstimmung von Werten und Praxis:** Die Konsistenz zwischen den formulierten Werten einer Organisation – beispielsweise Inklusion, Wohlbefinden oder Nachhaltigkeit – und den tatsächlich gelebten Routinen und Verhaltensweisen im Arbeitsalltag.

**Regenerative Routinen:** Regelmäßige Praktiken, die Reflexion, Partizipation, Lernen, Wohlbefinden und Anpassungsfähigkeit im Arbeitsalltag unterstützen.

**Geteilte Führung (Distributed Leadership):** Ein Führungsansatz, bei dem Verantwortung und Initiative über verschiedene Rollen und Teammitglieder hinweg geteilt werden. Dadurch werden Eigenverantwortung, Zusammenarbeit und Anpassungsfähigkeit unterstützt.

**Psychologische Sicherheit:** Ein Arbeitsklima, in dem Menschen das Gefühl haben, offen sprechen, Ideen einbringen, Fragen stellen und Bedenken äußern zu können, ohne Angst vor Schuldzuweisungen oder Ausgrenzung haben zu müssen.

**Regenerativer Entwicklungspfad (Regenerative Pathway):** Eine praxisorientierte Zusammenstellung von Maßnahmen und Prioritäten, die Teilnehmende dabei unterstützt, regenerative Prinzipien in realistische nächste Schritte für den eigenen organisationalen Kontext zu übersetzen.

### Gesamtziele und Lernziele

Das übergeordnete Ziel dieses Moduls besteht darin, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, regenerative Ideen in **konkrete Organisations- und Managementpraxis** zu übertragen. Sie lernen zu erkennen, wie alltägliche Routinen, Strukturen und Führungsverhalten entweder bestehende Muster verstärken oder zu regenerativeren Formen der Zusammenarbeit beitragen können.

Ein weiteres Ziel ist es, die Fähigkeit der Teilnehmenden zu stärken, die **praktische Dimension von Regeneration** zu erkennen. Statt Regeneration als ein umfassendes organisationales Ziel zu betrachten, ermutigt das Modul die Teilnehmenden, sich auf konkrete Praktiken zu konzentrieren, die den Arbeitsalltag prägen: Wie werden Besprechungen gestaltet? Wie wird Verantwortung geteilt? Wie lernen Teams? Wie wird Inklusion tatsächlich gelebt? Und wie schaffen die Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz gute Voraussetzungen sowohl für die dort tätigen Menschen als auch für den gemeinsamen Zweck?

Das Modul dient außerdem als **Synthese- und Verknüpfungsraum innerhalb des Trainings**. Die Teilnehmenden werden dazu angeregt, die Erkenntnisse aus den vorherigen Modulen miteinander

zu verbinden und daraus realistische und kontextsensible Prioritäten für den eigenen organisationalen Rahmen abzuleiten. Dies bildet die Grundlage für die Entwicklung ihres persönlichen oder organisationalen **Regenerativen Entwicklungspfads (Regenerative Pathway)**.

*Die Teilnehmenden können:*

### **Wissen**

- beschreiben, was regenerative Organisations- und Managementpraxis im Arbeitsalltag bedeutet;
- erklären, wie alltägliche Routinen und Managementprozesse die Organisationskultur und das Wohlbefinden beeinflussen;
- den Unterschied zwischen den formulierten Werten einer Organisation und ihrer tatsächlich gelebten Praxis erkennen;
- die Bedeutung von Partizipation, psychologischer Sicherheit und geteilter Verantwortung in regenerativen Organisationen erläutern;
- erkennen, wie Strukturen, Routinen und Kommunikationsmuster regenerative Praxis fördern oder behindern können.

### **Fähigkeiten**

- alltägliche organisationale Routinen aus einer regenerativen Perspektive analysieren;
- Bereiche identifizieren, in denen bestehende Praktiken nicht mit den Werten oder regenerativen Zielsetzungen der Organisation übereinstimmen;
- Managementpraktiken im Hinblick auf Partizipation, Inklusion, Kommunikation und Wohlbefinden einschätzen;
- konkrete Ideen zur Verbesserung von Routinen, Strukturen und Führungspraktiken im eigenen Kontext entwickeln;
- einen realistischen regenerativen Entwicklungspfad für die Umsetzung im eigenen Team, in der eigenen Organisation oder im beruflichen Umfeld skizzieren.

### **Einstellungen**

- den Arbeitsalltag als einen zentralen Ansatzpunkt für organisationale Veränderung wertschätzen;
- Offenheit dafür zeigen, etablierte Routinen und Managementgewohnheiten zu hinterfragen und neu zu denken;
- Partizipation, Vertrauen und gemeinsame Verantwortung als Grundlagen regenerativer Arbeit anerkennen;
- sich dafür einsetzen, Führungsverhalten mit regenerativen und inklusiven Werten in Einklang zu bringen;
- Verantwortung dafür übernehmen, zu einer praktischen und kontextsensiblen Weiterentwicklung der Organisation beizutragen.



## Ressourcen

- Regenerative Leadership  
<https://www.wordzworth.com/sales/authorbooks?ISBN=9781783241194>
- Reinventing Organizations  
<https://www.reinventingorganizations.com/>
- The Fifth Discipline  
<https://www.penguinrandomhouse.com/books/163984/the-fifth-discipline-by-peter-m-senge/>
- Leadership and the New Science  
[https://www.bkconnection.com/products/9781576753446\\_leadership-and-the-new-science](https://www.bkconnection.com/products/9781576753446_leadership-and-the-new-science)
- An Everyone Culture  
<https://hbsp.harvard.edu/product/14259-PDF-ENG>
- Drive  
<https://www.danpink.com/books/drive/>

## TED Talks

- How to build (and rebuild) trust — Frances Frei  
[https://www.ted.com/talks/frances\\_frei\\_how\\_to\\_build\\_and\\_rebuild\\_trust](https://www.ted.com/talks/frances_frei_how_to_build_and_rebuild_trust)
- Why good leaders make you feel safe — Simon Sinek  
[https://www.ted.com/talks/simon\\_sinek\\_why\\_good\\_leaders\\_make\\_you\\_feel\\_safe](https://www.ted.com/talks/simon_sinek_why_good_leaders_make_you_feel_safe)



## 8.2 Aktivitäten

### Aktivität 1: Kennenlernspiel

#### Lernziele:

- Die Teilnehmenden lernen sich auf eine lockere, humorvolle und aktive Weise kennen.
- Die Teilnehmenden setzen sich durch Bewegung, Vorstellungskraft und kurze persönliche Beiträge mit dem Thema regenerative Entwicklungspfade auseinander.
- Die Teilnehmenden knüpfen auf spielerische und non-formale Weise wieder an die Lernreise aus den Modulen 1–7 an.
- Die Teilnehmenden schaffen eine positive und energiegeladene Atmosphäre als Vorbereitung auf das Regenerative Gänsespiel (Regenerative Goose Game).

#### Vorgehensweise und Methoden:

| Verfahren                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Gruppenformat             | Materialien                             | Zeit     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|----------|
| Die Moderation begrüßt die Teilnehmenden und erklärt, dass sie nun auf spielerische und schnelle Weise einen „menschlichen Weg“ durch den Raum gestalten werden. Er betont, dass regenerativer Wandel nicht immer mit einem perfekten Plan beginnt: Manchmal fängt er mit einem kleinen Schritt, einer ungewöhnlichen Idee oder einer unerwarteten Verbindung an. | Plenum                    | Freiraum;<br>Anmerkungen des Moderators | 1 Minute |
| Die Teilnehmenden stehen auf und bewegen sich im Raum. Wenn die Moderation „STOP!“ ruft, bilden alle Teilnehmende ein Paar mit der Person, die ihm am nächsten steht.                                                                                                                                                                                             | Plenum /<br>Partnerarbeit | Freifläche                              | 1 Minute |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------|-----------|
| Die Teilnehmenden beantworten paarweise die erste kurze Frage: „Wenn Ihre Regenerationsreise ein Tier wäre, welches Tier wäre es und warum?“ Alle Teilnehmenden haben etwa 20 Sekunden Zeit für ihre Antwort.                                                                                                                                                                                                                                         | Partnerarbeit | Hinweiskarten oder Anweisungen des Moderators | 2 Minuten |
| Die Teilnehmenden bewegen sich wieder. Sobald die Moderation „STOP!“ ruft, suchen sie sich einen neuen Partner. Diesmal beantworten sie die zweite Frage: „Wenn das, was du in den Modulen 1–7 gelernt hast, eine Superkraft wäre, welche wäre das?“ Alle Teilnehmenden geben eine kurze, humorvolle Antwort und stellt einen Bezug zu dem her, was er gelernt hat.<br><b>Anmerkung:</b> Die Moderation kann die Modulthemen gegebenenfalls erwähnen. | Partnerarbeit | Hinweiskarten oder Anweisungen des Moderators | 2 Minuten |
| Die Teilnehmenden wechseln erneut die Position. Auf das Kommando „STOP!“ des Moderators suchen sie sich einen letzten Partner. Sie beantworten die dritte Frage: „Welchen ungewöhnlichen, aber nützlichen Gegenstand würdest du auf einen regenerativen Pfad mitnehmen?“ Alle Teilnehmenden nennen einen Gegenstand und erklärt dessen Nutzen.                                                                                                        | Partnerarbeit | Hinweiskarten oder Anweisungen des Moderators | 2 Minuten |
| Die Moderation bittet alle Teilnehmenden zurück in den Plenumsraum und fordert drei bis vier Freiwillige auf, die lustigste oder kreativste Antwort, die sie gehört haben, mitzuteilen – es muss nicht ihre eigene sein. Anschließend stellt die Moderation kurz einen Bezug zum Modulthema her, indem er Kreativität, Vorstellungskraft, Kooperation und zukunftsorientiertes Denken hervorhebt.                                                     | Plenum        |                                               | 1 Minute  |
| Die Moderation beendet das Kennenlernspiel mit der Erklärung, dass die Teilnehmenden bereits begonnen haben, durch Humor, Fantasie und Austausch kleine Bausteine für einen regenerativen Prozess zu entwickeln. Diese Ideen werden die nächste Aktivität, das „Regenerative Gänsespiel“, unterstützen.                                                                                                                                               | Plenum        |                                               | 1 Minute  |

## Aktivität 2: Das regenerative Gänsespiel – „Den Pfad bespielen“

Teilnehmende spielen das Regenerative Gänsespiel, um zentrale Inhalte aus den Modulen 1–7 erneut aufzugreifen, über persönliche und organisationale Transformation zu reflektieren und Ideen zu sammeln, die später in der Abschlussaktivität „Mein regenerativer Weg“ verwendet werden. Ziel des Spiels ist nicht, möglichst schnell zu gewinnen, sondern wertvolle Reflexionen, Erkenntnisse und praktische Ideen zu entwickeln.

### Lernziele:

Am Ende dieser Aktivität werden die Teilnehmenden in der Lage sein:

- zentrale Konzepte aus den Modulen 1–7 abrufen und miteinander verknüpfen, darunter regeneratives Denken, Systembewusstsein, Zusammenarbeit, Wohlbefinden, Kreislaufwirtschaft, organisationale Veränderung und zukunftsorientiertes Handeln;
- regenerative Prinzipien auf konkrete persönliche, berufliche und organisationale Situationen anwenden;
- durch die spielerische Interaktion in der Gruppe ihre Kommunikations-, Zuhör-, Kooperations- und Reflexionsfähigkeiten stärken;
- wichtige Erkenntnisse, Herausforderungen, Werte und Vorhaben identifizieren, die sie bei der Entwicklung ihres eigenen regenerativen Weges unterstützen können;
- individuelles Lernen mit kollektiver Transformation und gemeinsamer Verantwortung verbinden.

### Vorgehensweise und Methoden:

| Verfahren                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Gruppenformat | Materialien                                                                                 | Zeit      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Die Moderation stellt das „Regenerative Gänsespiel“ als Hauptaktivität des Moduls vor. Den Teilnehmenden wird erklärt, dass das Spiel ihnen helfen soll, die Kernthemen der Module 1–7 erneut zu betrachten und Ideen für ihren individuellen Entwicklungsweg zu sammeln. Die Moderation verdeutlicht, dass es nicht nur darum geht, das Endergebnis zu erreichen, sondern auch darum, zu | Plenum        | Spielbrett für das Regenerative Goose Game;<br>Hinweise für den Spielleiter;<br>Spielregeln | 5 Minuten |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                |                                                                                               |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| reflektieren, zu diskutieren und voneinander zu lernen, während gleichzeitig Material für die nächste Aktivität erarbeitet wird.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |                                                                                               |            |
| Die Teilnehmenden werden in Kleingruppen von 4–6 Personen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält ein Spielbrett, einen Kartensatz, einen Würfel und eine Spielfigur pro Teilnehmenden. Die Teilnehmenden setzen sich um das Spielbrett und wählen ihre Spielfiguren.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Gruppenarbeit                  | Spielbretter; Kartensätze; ein Würfel pro Gruppe; Spielfiguren                                | 5 Minuten  |
| Die Moderation erklärt die Spielregeln. Die Teilnehmenden würfeln abwechselnd und ziehen ihre Spielfigur über das Spielbrett. Landet ein Teilnehmenden auf einem Feld, befolgt er die Anweisung auf dem Spielbrett oder zieht die entsprechende Karte. Die Karten können ihn auffordern, eine Frage zu beantworten, auf eine Herausforderung zu reagieren, über eine Situation nachzudenken, ein Beispiel zu nennen oder eine Handlung vorzuschlagen. Der Spielleiter erinnert die Teilnehmenden daran, dass es darum geht, nützliche Ideen zu sammeln, nicht um einen Wettbewerb. | Plenumssitzung / Gruppenarbeit | Gedrucktes Regelblatt; Spielbrett; Würfel; Spielfiguren; Kartenspiele                         | 5 Minuten  |
| Die Teilnehmenden spielen das Spiel in ihren Gruppen. Jede*r Spieler*in würfelt, zieht auf dem Spielbrett vorwärts und erfüllt die Aufgabe auf dem Feld, auf dem er landet. Die anderen Gruppenmitglieder hören zu, stellen Fragen und können ihre eigenen Gedanken einbringen. Die Moderation geht zwischen den Gruppen hin und her, um den Ablauf zu unterstützen, Regeln zu erläutern und eine konstruktive Diskussion anzuregen.                                                                                                                                               | Gruppenarbeit                  | Regeneratives Gänsespiel: Spielbrett; Würfel; Spielfiguren; vollständiger Kartenstapel; Timer | 25 Minuten |
| Wenn die Spielzeit endet, notieren alle Teilnehmenden mindestens drei Erkenntnisse, Ideen, Werte, Herausforderungen oder mögliche Handlungsoptionen, die sich während des Spiels herauskristallisiert haben.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Einzelarbeit                   | Arbeitsblatt für Pfadnotizen oder leeres Papier; Stifte                                       | 5 Minuten  |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------|-----------|
| <b>Nachbesprechung:</b> Jede Gruppe diskutiert die folgenden Fragen: Was war die wichtigste Erkenntnis aus dem Spiel? Welche Herausforderung erschien uns am relevantesten für unseren Kontext? Welche Idee könnte Teil eines regenerativen Prozesses werden? Alle Teilnehmenden teilen eine zentrale Erkenntnis mit.                                                                                                                   | Gruppenarbeit | Teilnehmendennotizen;<br>Spielbrett; Karten | 8 Minuten |
| Jede Gruppe teilt eine zentrale Erkenntnis mit der gesamten Gruppe. Die Moderation notiert die Erkenntnisse auf einem Flipchart oder Whiteboard und ordnet sie gemeinsamen Themen zu. Anschließend leitet er den nächsten Schritt ein: „Sie haben nun das Rohmaterial für Ihren eigenen Weg gesammelt. In der nächsten Übung werden Sie diese Reflexionen in einen konkreten persönlichen oder organisatorischen Aktionsplan umsetzen.“ | Plenum        | Flipchart oder Whiteboard;<br>Stifte        | 7 Minuten |

WP 3 | Activity 2 | Module 8

## Leitfaden für die Moderation – Regeneratives Gänsespiel

---

### Zweck der Aktivität

Das Spiel überführt die Reflexionen aus den Modulen 1–7 in einen persönlichen Regenerativen Weg, der konkret und umsetzbar ist.

### Anzahl der Teilnehmenden

Spielt in Gruppen von 4–5 Teilnehmenden. Jede\*r Teilnehmende hat ein eigenes Regenerativer Weg-Arbeitsblatt, während Spielbrett, Würfel und Karten gemeinsam genutzt werden.

### Empfohlene Dauer

Insgesamt 55 Minuten:

5 Minuten Einführung, 35 Minuten Spielzeit, 10 Minuten zum Ausfüllen des Arbeitsblatts und 5 Minuten für den abschließenden Austausch.

Hinweis: Die Zeitangaben können bei Bedarf entsprechend angepasst werden.

### Benötigte Materialien

1 ausgedrucktes Spielbrett pro Tisch, 1 Würfel, 1 Kartensatz, 1 Spielfigur pro Spieler\*in, 1 Regenerativer Weg-Arbeitsblatt pro Teilnehmer\*in, Stifte

### Zentrale Regel

Das Ziel ist nicht, als Erste\*r anzukommen, sondern einen konkreten Weg zu entwickeln. Jede kurze mündliche Antwort sollte auch auf dem persönlichen Arbeitsblatt festgehalten werden.

### Hinweise für die Moderation

Achte darauf, dass das Spiel im Fluss bleibt. Wenn Antworten zu abstrakt werden, frage nach: Was passiert gerade konkret? Was genau würdest du verändern? Was ist der erste Schritt? Wen musst du einbeziehen?

## Abschluss

Lade jede\*n Teilnehmenden dazu ein, einen abschließenden Satz zu formulieren:

„In meinem Kontext möchte ich \_\_\_\_\_ verbessern, indem ich \_\_\_\_\_  
verändere und mit \_\_\_\_\_ beginne.“

## Spielregeln

Würfle und ziehe deine Spielfigur entsprechend der gewürfelten Augenzahl vor.

Lies die Anweisung auf dem Feld vor oder ziehe die erforderliche Karte.

Antworte kurz, klar und laut.

Schreibe die hilfreiche Antwort auf dein persönliches Regenerativer Weg-Arbeitsblatt.

Wenn du auf einem Gänsefeld landest, ziehe entsprechend der Anweisung weiter.

Wenn du auf einem Hindernisfeld landest, wende die angegebene Regel an.

Wenn die Spielzeit abgelaufen ist, vervollständigen alle Teilnehmenden den abschließenden Satz ihres Regenerativen Weges.



30 **BEENDEN**  
Lies deinen ersten Schritt laut vor. Wo befindest du dich gegenwärtig?

29 **ENDGÜLTIGE FASSUNG**  
Schließe deinen Weg ab.

28 **SCHREIBEN**  
Beschreibe deinen ersten konkreten Schritt.

27 **WEG**  
Ziehe eine Karte vom Stapel D.

26 **UNTERSTÜTZUNG/HERAUSFORDERUNG**  
Ziehe eine Karte vom Stapel C. Wenn du eine 2, 4 oder 6 geworfen hast, nimm einen Umweg.

25 **NEBEL**  
Gehe zurück zu 23.

24 **NEUGESTALTUNG**  
Ziehe eine Karte aus Deck B.

23 **REALITÄTSCHECK**  
Ziehe eine Karte vom Stapel A.

22 **TEAM-BOOST**  
Alle Spieler\*innen sprechen ein aufmunterndes Wort zu dir.

21 **SCHREIBEN**  
Formuliere einen Aktionssatz.

20 **WEG**  
Ziehe eine Karte vom Stapel D.

19 **UNTERSTÜTZUNG/HERAUSFORDERUNG**  
Ziehe eine Karte vom Stapel C.

18 **GANS**  
Weiter zu 20.

17 **NEUGESTALTUNG**  
Ziehe eine Karte aus Deck B.

**NEBEL**  
Warten Sie eine Runde. Gehe dann zum nächsten Teich.



Warten Sie auf die nächste Runde.  
Wähle den Kartenstapel, von dem du eine Karte ziehen möchtest. Wähle zudem eine andere Person aus, die die Karte spielen soll. Setze dann mit 28 fort.

# REGENERATIVES GÄNSESPIEL

Fit für die Zukunft: Mein regenerativer Ansatz



## SPIELANLEITUNG

WÜRFLE UND GEHE DEN WEG VON START (1) NACH ZIEL (30).

Mit Gänse-Spielsteinen erzielst du Fortschritte.

**HINDERNIS**-Felder senden dich zurück oder lassen dich einen Zug aussetzen.

Reflektiere, erörtere und gestalte deinen Regenerationsweg!

**TEICH**  
Spiele Schere, Stein, Papier mit einem zufällig ausgewählten Mitspieler. Verlierst du, tauscht ihr die Plätze und wartet auf die nächste Runde. Gewinnst du, gehst du auf Position 10.

10 **GANS**  
Weiter zu 12.

11 **NEUGESTALTUNG**  
Ziehe eine Karte aus Deck B.

12 **UNTERSTÜTZUNG/HERAUSFORDERUNG**  
Ziehe 1 Karte vom Stapel C. Wenn du 1, 3 oder 5 geworfen hast, nimm den Umweg.

Wähle den Kartenstapel, aus dem du die Karte entnehmen möchtest.

13 **MEIN WEG**  
Ziehe eine Karte vom Stapel D.

14 **SCHREIBEN**  
Ziehe zwei Karten vom Stapel D und nimm den Umweg.

**DU GENIESSST DEN TEICH UND VERLIERST EINE SPIELRUNDE**

16 **REALITÄTSCHECK**  
Ziehe eine Karte vom Stapel A. Spielen

15 **NEBEL**  
Gehe zurück zu 13.



Ziehe 3 Karten von einem beliebigen Stapel, lege 1 Karte ab und gehe zum Teich.

**ZWECK DER AKTIVITÄT**  
Das Spiel überführt die Reflexionen aus „Fit for the Future“ in einen individuellen „Regenerativen Weg“, der konkret und umsetzbar ist.

**NICHT VERGESSEN!**  
Antworte so konkret wie möglich!

**GRUNDREGEL**  
Das Ziel ist nicht, als Erste\*r anzukommen, sondern einen konkreten Weg zu entwickeln. Jede kurze mündliche Antwort sollte auch auf dem Arbeitsblatt schriftlich festgehalten werden.

**ANZAHL DER TEILNEHMENDEN**  
Spielt in Gruppen von 4–5 Teilnehmenden. Jede\*r Teilnehmende hat ein eigenes Regenerativer Weg-Arbeitsblatt, während Spielbrett, Würfel und Karten gemeinsam genutzt werden.

**FARBSCHLÜSSEL**  
■ Deck A: Realitätscheck  
■ Deck B: Neugestaltungslabor  
■ Deck C: Unterstützung und Herausforderung  
■ Deck D: Gruppenaustausch  
■ Hindernis

## A-1

### Realitätscheck

Nennen Sie eine Routine, Geste oder Vorgehensweise in Ihrem Umfeld, die Vertrauen, Klarheit oder Inklusion bereits fördert.



## A-2

### Realitätscheck

Nennen Sie einen Moment im Berufsalltag, in dem sich Menschen ausgeschlossen, überfordert oder nicht wirklich gehört fühlen.



## A-3

### Realitätscheck

Über welchen Wert spricht Ihre Organisation am häufigsten? Wo ist er in der täglichen Praxis noch nicht erkennbar?



## A-4

### Realitätscheck

Welche Management- oder Koordinationsgewohnheit wird als selbstverständlich erachtet, sollte jedoch tatsächlich überdacht werden?



## A-5

### Realitätscheck

Welcher Aspekt der täglichen Arbeit verleiht den Menschen Energie? Welcher Aspekt entzieht sie ihnen unnötig?



## A-6

### Realitätscheck

Wie werden Entscheidungen in Ihrem Umfeld normalerweise getroffen? Wer wird typischerweise vom Entscheidungsprozess ausgeschlossen?



## A-7

### Realitätscheck

Was ist eine Fähigkeit, die Ihr Team oder Ihre Organisation bereits erfolgreich umsetzt und die unbedingt bewahrt werden sollte?



## A-8

### Realitätscheck

Welcher Wert wird häufig genannt, ist jedoch in der täglichen Praxis noch nicht eindeutig erkennbar?



## B-1

### Neugestaltungslabor

---

Wählen Sie eine alltägliche Gewohnheit aus, die Sie optimieren möchten. Was sollte sich ändern?



## B-2

### Neugestaltungslabor

---

Welche spezifische Maßnahme könnten Sie innerhalb der nächsten zwei Wochen ergreifen?



## B-3

### Neugestaltungslabor

---

Wie können Sie Ihren Vorschlag prägnanter, klarer und umsetzbarer gestalten?



## B-4

### Neugestaltungslabor

---

Welche spezifische Änderung würde Meetings nützlicher, gerechter oder partizipativer gestalten?



## B-5

### Neugestaltungslabor

---

Welchen regelmäßigen Zeitpunkt für Feedback oder Reflexion könnten Sie einführen?



## B-6

### Neugestaltungslabor

---

Wie können Sie gewährleisten, dass die Veränderung nicht ausschließlich von Ihnen abhängt?



## B-7

### Neugestaltungslabor

---

Welche Maßnahme könnte die unnötige Überlastung im Arbeitsalltag verringern?



## B-8

### Neugestaltungslabor

---

Welche wiederholte Übung könnte dazu beitragen, diese Idee in eine Gewohnheit zu transformieren?



## C-1

Unterstützung und Herausforderungen

Wer könnte Ihre Idee von Anfang an fördern?



## C-2

Unterstützung und Herausforderungen

Welches Hindernis könnte diesen Wandel verlangsamen oder gar verhindern?



## C-3

Unterstützung und Herausforderungen

Welche bestehenden Richtlinien, Verfahren, Beziehungen oder Praktiken könnten Ihnen dabei helfen, diese Idee zu fördern?



## C-4

Unterstützung und Herausforderungen

Wenn jemand sagen würde: „Diese Änderung ist nicht erforderlich“, wie würden Sie darauf reagieren?



## C-5

Unterstützung und Herausforderungen

Welche Ressourcen, Genehmigungen, Zeit oder welcher Raum würden Ihnen einen optimalen Start ermöglichen?



## C-6

Unterstützung und Herausforderungen

Was ist das Hauptrisiko, wenn sich nichts ändert?



## C-7

Unterstützung und Herausforderungen

Über welche Stärken, Ressourcen oder Fähigkeiten verfügen Sie bereits, die Ihnen bei diesem Schritt von Nutzen sein können?



## C-8

Unterstützung und Herausforderungen

Welches spezifische Zeichen wird darauf hindeuten, dass die Menschen beginnen, sich mit dem Wandel auseinanderzusetzen?



## D-1

### Gruppenaustausch

---

Teilen Sie Ihre Idee mit einer\*m anderen Spieler\*in und bitten Sie sie\*ihn um einen konkreten Vorschlag.



## D-2

### Gruppenaustausch

---

Befragen Sie eine\*n andere\*n Spieler\*in, die\*der in Ihrem Vorschlag möglicherweise übergangen oder nicht berücksichtigt wird.



## D-3

### Gruppenaustausch

---

Tauschen Sie Hindernisse mit einer\*m anderen Spieler\*in aus und unterbreiten Sie jeweils einen Vorschlag zur Bewältigung der Herausforderung des anderen.



## D-4

### Gruppenaustausch

---

Formulieren Sie Ihren ersten Schritt in einem Satz und überarbeiten Sie ihn, falls er unklar ist.



## D-5

### Gruppenaustausch

---

Frag eine\*n andere\*n Spieler\*in, welcher Aspekt deines Plans am überzeugendsten erscheint.



## D-6

### Gruppenaustausch

---

Bitten Sie eine\*n andere\*n Spieler\*in, Ihre Planannahme zu hinterfragen.



## D-7

### Gruppenaustausch

---

Erkläre deine Anpassung in einem Satz und frage eine\*n andere\*n Spieler\*in, ob sie sich glaubwürdig anfühlt.



## D-8

### Gruppenaustausch

---

Fragen Sie eine\*n andere\*n Spieler\*in, welche Beteiligten Sie möglicherweise übersehen haben.





## A-9

### Realitätscheck

---

Welche informelle Regel beeinflusst das Verhalten der Menschen in Ihrem Umfeld? Unterstützt oder behindert es das Vertrauen?



## A-10

### Realitätscheck

---

Wo zögern Menschen gewöhnlich, offen zu kommunizieren? Was macht diesen Bereich so herausfordernd?



## A-11

### Realitätscheck

---

Welche Gruppe, Stimme oder Perspektive wird häufig bei der Planung übersehen?



## A-12

### Realitätscheck

---

Welche alltäglichen Gewohnheiten führen zu unnötigem Druck, Verwirrung oder Wiederholungen?



## A-13

### Realitätscheck

---

Wann funktioniert Zusammenarbeit in Ihrem Kontext optimal? Was ermöglicht sie?



## A-14

### Realitätscheck

---

Woran erkennt man, dass sich Personen in Ihrem Team oder Ihrer Organisation sicher, respektiert oder zugehörig fühlen?



## A-15

### Realitätscheck

---

Welche Entscheidung oder welcher Prozess erscheint den betroffenen Personen als zu weit entfernt?



## A-16

### Realitätscheck

---

Welche kleine Verhaltensweise beeinträchtigt die Motivation, selbst wenn sie als normal angesehen wird?



## B-9

### Neugestaltungslabor

---

Wählen Sie eine Routine aus, die inklusiver gestaltet werden kann. Welche kleine Anpassung würde sie optimieren?



## B-10

### Neugestaltungslabor

---

Wie könnte man mehr Raum für das Zuhören schaffen, bevor eine Entscheidung getroffen wird?



## B-11

### Neugestaltungslabor

---

Was könnte vereinfacht werden, damit die Menschen mehr Energie für bedeutungsvolle Arbeit haben?



## B-12

### Neugestaltungslabor

---

Wie können Verantwortlichkeiten klarer definiert werden, ohne die Kontrolle zu intensivieren?



## B-13

### Neugestaltungslabor

---

Wie könnte ein regelmäßig stattfindendes Meeting umgestaltet werden, um mehr Lernprozesse zu fördern und nicht lediglich den Informationsaustausch zu ermöglichen?



## B-14

### Neugestaltungslabor

---

Welches kleine Experiment könnten Sie über einen Zeitraum von zwei Wochen durchführen, bevor Sie eine umfassendere Veränderung vornehmen?



## B-15

### Neugestaltungslabor

---

Wie kann man Fortschritte sichtbar darstellen, ohne dabei Druck oder Wettbewerb zu erzeugen?



## B-16

### Neugestaltungslabor

---

Welche Strategien könnten Menschen dabei unterstützen, innezuhalten, nachzudenken und Anpassungen vorzunehmen, bevor sich Probleme verschärfen?



## C-9

Unterstützung und Herausforderungen

Wer muss den Zweck Ihrer Änderung verstehen, damit sie anerkannt wird?



## C-10

Unterstützung und Herausforderungen

Welche Ängste oder Bedenken könnten die Menschen in Bezug auf diese Veränderung haben?



## C-11

Unterstützung und Herausforderungen

Was könnte die langfristige Umsetzung Ihrer Idee erschweren?



## C-12

Unterstützung und Herausforderungen

Welche Stärken in Ihrem Team könnten Ihnen dabei helfen, Fortschritte zu erzielen?



## C-13

Unterstützung und Herausforderungen

Welche Art von Unterstützung würde Ihnen den Einstieg erleichtern?



## C-14

Unterstützung und Herausforderungen

Wer könnte von Ihrer Idee betroffen sein, ohne direkt an ihrer Entwicklung beteiligt zu sein?



## C-15

Unterstützung und Herausforderungen

Was könnten Sie unternehmen, wenn der erste Versuch nicht wie gewünscht verläuft?



## C-16

Unterstützung und Herausforderungen

Welches Signal würde darauf hinweisen, dass diese Veränderung Bestandteil der täglichen Praxis wird?



## D-9

### Gruppenaustausch

---

Teile einen Aspekt deiner Idee mit, der dir noch unklar erscheint, und bitte eine\*n andere\*n Spieler\*in um Rat.



## D-10

### Gruppenaustausch

---

Fragen Sie eine\*n andere\*n Spieler\*in, was Ihnen den ersten Schritt erleichtern könnte.



## D-11

### Gruppenaustausch

---

Erläutern Sie, wer von Ihrer Idee profitiert, und fragen Sie eine\*n andere\*n Spieler\*in, wer zusätzlich in Betracht gezogen werden sollte.



## D-12

### Gruppenaustausch

---

Nennen Sie ein potenzielles Hindernis und fordern Sie eine\*n andere\*n Spieler\* auf, eine realistische Lösung vorzuschlagen.



## D-13

### Gruppenaustausch

---

Fragen Sie eine\*n andere\*n Spieler\*in, ob Ihre Idee zu groß, zu klein oder konkret genug erscheint.



## D-14

### Gruppenaustausch

---

Erklären Sie Ihre Idee ohne abstrakte Begriffe. Formulieren Sie sie gegebenenfalls einfacher.



## D-15

### Gruppenaustausch

---

Fragen Sie eine\*n andere\*n Spieler\*in, welche Ressource, Person oder welcher Moment Ihnen beim Einstieg von Nutzen sein könnte.



## D-16

### Gruppenaustausch

---

Teilen Sie Ihr endgültiges Vorhaben mit und bitten Sie eine\*n andere\*n Spieler\*in, dieses präziser zu formulieren.





### Aktivität 3: Mein regenerativer Weg

In dieser letzten Übung nutzen die Teilnehmenden die im Rahmen des Regenerativen Gänsespiels gewonnenen Erkenntnisse sowie ihre Reflexionen aus den Modulen 1–7, um ihren eigenen praktischen Regenerationsweg zu entwickeln. Diese Übung dient als abschließende Anwendung und reflektierender Abschluss des gesamten Trainingsmoduls.

#### Lernziele:

Am Ende dieser Aktivität werden die Teilnehmenden in der Lage sein:

- eine oder mehrere konkrete Prioritäten für regenerative Veränderungen im eigenen beruflichen oder organisatorischen Kontext identifizieren;
- Reflexionen und Ideen in einen realistischen und strukturierten Handlungsplan umsetzen;
- praktische erste Schritte, mögliche Verbündete und notwendige Bedingungen für die Umsetzung definieren;
- persönliches Lernen mit der alltäglichen Organisationspraxis verbinden;
- Eine abschließende Verpflichtung formulieren, die nach der Schulung als Leitfaden für das weitere Vorgehen dienen kann.

#### Vorgehensweise und Methoden:

| Verfahren                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Gruppenformat | Materialien                                                                | Zeit      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Die Moderation leitet die Abschlussaktivität ein und erklärt, dass die Teilnehmenden nun die während des Spiels entwickelten Ideen in einen persönlichen oder beruflichen <b>Handlungsweg</b> überführen. Dabei wird betont, dass es nicht darum geht, eine perfekte langfristige Strategie zu entwickeln, sondern realistische und sinnvolle nächste Schritte zu identifizieren. | Plenum        | Moderationsnotizen; Flipchart mit den gesammelten Erkenntnissen (optional) | 5 Minuten |





|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|------------|
| Die Moderation verteilt das Arbeitsblatt „Regenerativer Weg“ und erläutert dessen Aufbau. Die Teilnehmenden werden eingeladen, ihre Notizen aus dem Gänsepiel und aus den vorherigen Modulen zu nutzen. Das Arbeitsblatt kann beispielsweise folgende Fragen enthalten: Was möchte ich stärken? Was muss sich verändern? Was ist mein erster realistischer Schritt? Wer muss einbezogen werden? Welche Unterstützung wird benötigt? Woran werde ich erkennen, dass Fortschritte erzielt werden? | Plenum        | Regeneratives Pfadblatt; Stifte                                     | 5 Minuten  |
| Die Teilnehmenden arbeiten individuell an ihrem Weg. Sie gehen ihre Notizen durch, identifizieren ihre Prioritäten und füllen das Arbeitsblatt Schritt für Schritt aus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Einzelarbeit  | Arbeitsblatt zum regenerativen Prozess; persönliche Notizen; Stifte | 15 Minuten |
| Die Teilnehmenden bilden Zweiergruppen und stellen ihrem Gegenüber kurz ihren Entwurf vor. Die Partner*innen reagieren mit 2–3 Leitfragen, zum Beispiel: Welcher Teil ist bereits konkret? Was ist noch zu allgemein? Was könnte der kleinstmögliche erste Schritt sein?                                                                                                                                                                                                                        | Partnerarbeit | Fertiggestellter Entwurf des Weges; Gehege                          | 7 Minuten  |
| Anschließend arbeiten die Teilnehmenden individuell weiter und überarbeiten oder vervollständigen ihren Weg auf Grundlage des Austauschs. Danach formulieren sie einen abschließenden Verbindlichkeitssatz, zum Beispiel: „In meinem Kontext möchte ich _____ verbessern, indem ich _____ verändere und mit _____ beginne.“                                                                                                                                                                     | Einzelarbeit  | Regeneratives Pfadblatt; Stifte                                     | 5 Minuten  |
| <b>Abschließende Reflexion:</b> Die Moderation lädt einige Freiwillige ein, eine konkrete Handlung oder ein Vorhaben aus ihrem Weg zu teilen. Zum Abschluss hebt die Moderation hervor, dass regenerative Veränderung durch realistische, gemeinsame und wiederholte Handlungen im Alltag entsteht.                                                                                                                                                                                             | Plenum        |                                                                     | 3 Minuten  |

## Arbeitsblatt – Mein Regenerativer Weg

Fülle dieses Arbeitsblatt während des Spiels aus. Verwende einfache Worte und formuliere konkrete Handlungen.

### 1. Bereich, den ich verbessern möchte

---

---

---

### 2. Alltägliche Praxis, die ich verändern möchte

---

---

---

### 3. Warum ist das wichtig?

---

---

---

### 4. Erster konkreter Schritt (innerhalb von 2 Wochen)

---

---

---

### 5. Personen, die ich einbeziehen möchte

---

---

---

## 6. Wahrscheinliches Hindernis

---

---

---

## 7. Hilfreiche Unterstützung oder Ressource

---

---

---

## 8. Woran erkenne ich Fortschritt?

---

---

---

## 9. Mein abschließendes konkretes Vorhaben

---

---

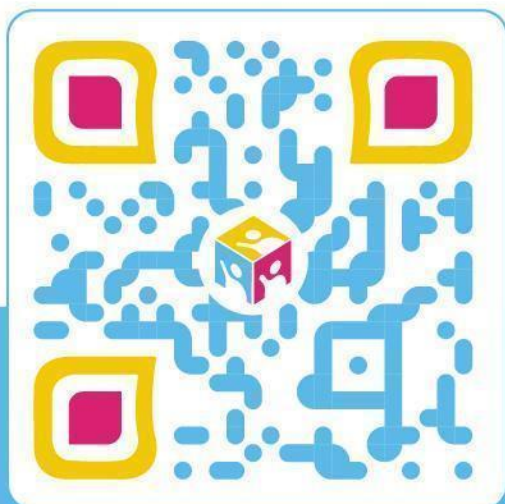
---

In meinem Kontext möchte ich \_\_\_\_\_  
verbessern, indem ich \_\_\_\_\_ verändere  
und mit \_\_\_\_\_ beginne.



**FITFOR**THE  
FUTURE

Scan for more



[fit4thefuture.eu](http://fit4thefuture.eu)



Co-funded by  
the European Union



Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or of Agence Erasmus+ France / Education Formation. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for this.