

# Einladung zur Nachhaltigkeitswerkstatt 2023/2024



## „Resilienz in Zeiten der Transformation“ (In Präsenz und online)

### Die Herausforderungen und der Fokus

Nachhaltigkeitsakteur\*innen sind mehr denn je in einem extrem großen Spannungsfeld. Der Umsetzungsstand der Nachhaltigkeitsaktivitäten ist unzureichend, die vielfältigen globalen Krisen lösen Ängste aus. Diese Faktoren bergen die Gefahr, bei den Akteur\*innen zu Erschöpfung, Resignation oder sogar Krankheit zu führen. Sie brauchen „Inseln zum Auftanken“, Reflexionsmöglichkeiten und Vernetzungspartner\*innen.

Was motiviert Menschen zu individuellen und kollektiven Verhaltensänderungen? Was ist im Umgang mit Angst, Konflikten, Barrieren und „Widerstand“ wichtig? Was hilft uns dabei, die Nachhaltigkeitsziele umzusetzen und dabei gleichzeitig mental stark zu bleiben? Diesen und weiteren Fragen widmet sich die Nachhaltigkeitswerkstatt. Sie ist ein Unterstützungsangebot für Akteur\*innen, die sich für einen regionalen Wandel hin zu mehr Nachhaltigkeit einsetzen.

Insbesondere geht es darum, die Mechanismen von Selbstfürsorge, Selbststeuerung und den Umgang mit „schwierigen“ Gefühlen, Konflikten und Komplexität zu trainieren. Ziel ist es, durch Inspiration, gezieltes Coaching und Austausch in den aktuellen Herausforderungen handlungsfähig zu bleiben.

### Die Teilnehmenden

Die Nachhaltigkeitswerkstatt richtet sich an Akteure\*innen in Initiativen, Organisationen und Vereinen in der RENN.süd-Region, die sich für einen gesellschaftlichen Wandel engagieren, ihrem Wirken einen umfassenden Nachhaltigkeitsansatz zugrunde legen und das Anliegen einer nachhaltigen Entwicklung in ihrer Region vorantreiben. Wir möchten insbesondere Akteure\*innen aus Projektleitungen, Themen- und / oder Strategieverantwortliche ansprechen und sie dabei unterstützen, die Ergebnisse der Treffen für das eigene Arbeitsfeld zu nutzen.

Um eine wirksame und vertrauensvolle Arbeitsweise aufzubauen wird um eine möglichst verbindliche und vollständige Teilnahme gebeten.

Die Teilnehmendenzahl ist auf 18 Personen beschränkt.

## Das Angebot – sechs Treffen zwischen Oktober 2023 und Februar 2024

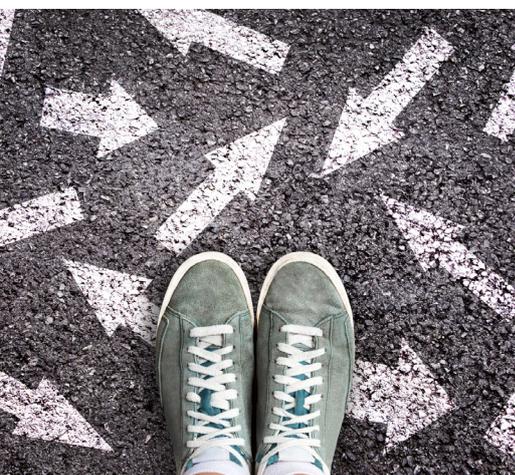
In sechs Arbeitstreffen stehen Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Inspiration sowie die Vermittlung von Impulsen und Werkzeugen zur Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele vor Ort im Mittelpunkt. Impulse aus der Gehirnforschung bzw. (Umwelt-)Psychologie werden mit den Erfahrungen der Teilnehmenden verknüpft. Die Nachhaltigkeitswerkstätten finden zwischen Oktober 2023 und Februar 2024 in zwei Präsenz- und vier Online-Treffen statt.

Der Auftakt und der Abschluss finden jeweils als Präsenzveranstaltung in der Region Nürnberg statt, die weiteren Treffen online.

### Folgende Fragestellungen werden unter anderem aufgegriffen:

- Was stärkt meine persönliche Resilienz in schwierigen und komplexen Zeiten?
- Welche Kompetenzen, welche Werkzeuge sind hilfreich im Umgang mit „Klima-Ängsten“, Konflikten, Entscheidungsblockaden und Gefühlen der Überforderung?
- Wie entstehen aus Vorsätzen Taten? Was motiviert Menschen zu individuellen und kollektiven Verhaltensänderungen?
- Wie kann Resonanz, Vernetzung und Verbundenheit zu gemeinsamer Stärke beitragen?
- Grundlage ist dabei der Ansatz „achtsam und pragmatisch“, den die systemischen Beraterinnen und Autorinnen Christine Lehner und Sabine Weihe entwickelt haben: Hierbei werden Selbstreflexion, Impulse aus der Hirnforschung, Psychologie und Systemtheorie sowie konkrete „Werkzeuge“ zur Umsetzung miteinander verknüpft.

**Nicht müde werden, sondern dem Wunder leise wie einem Vogel  
die Hand hinhalten (Hilde Domin).**



## Das Programm



### Arbeitstreffen 1: Präsenztreffen in der Region Nürnberg

Freitag, 13. Oktober 2023 / 12 - 18:00 Uhr

„Resilienz 2.0: Inseln der Sicherheit“ - Innere Sicherheit und Umgang mit „Klimagefühlen“

#### Die Zielsetzung:

Im ersten Treffen wird es neben dem Kennenlernen darum gehen, die Fähigkeit zu trainieren, Sicherheit im Umgang mit Unsicherheit herstellen zu können. Durch Strategien aus der Resilienzforschung und dem Mentalen Training soll eine souveräne innere „Steuerungszentrale“ gestärkt werden, um auch in kritischen und komplexen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Weiterhin geht es darum, mit belastenden Gefühlen bei sich und anderen konstruktiv umzugehen.

#### Die Inhalte:

- Input: Resilienz 2.0: Mut-mach-Faktoren bewusst machen
- Resonanz/Verbundenheit als Kraftquelle: wie Netzwerken uns stärkt
- Klimawandel und psychische Gesundheit: konstruktiver Umgang mit „Klimagefühlen“ wie Angst, Resignation und Wut
- Handwerkszeug: Umgang mit „Klimagefühlen“ in vier Schritten

Neben den inhaltlichen Themen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Fragen und Anliegen für die folgenden Arbeitstreffen einzubringen.



### Arbeitstreffen 2: Online-Treffen

Mittwoch, 25.10.2023 / 16 - 18:30 Uhr

„Standby für's Frontalhirn“ - Gelingende Selbstführung in Krisen

#### Die Zielsetzung:

Komplexe und krisenhafte Situationen führen erst einmal zu Gefühlen wie Frust, Überforderung bis hin zu Lähmung. Die Kunst besteht darin zu lernen, auch dann zuversichtlich und souverän zu bleiben, wenn die Herausforderungen unüberwindlich erscheinen.

#### Die Inhalte:

- Kompliziert, komplex oder chaotisch: Welche Herangehensweise hilft bei Herausforderungen?
- Den Überblick behalten: Umgang mit Frustration und Überforderungsgefühlen bei Komplexität
- Persönliche Standortanalyse: Wo bin ich gut unterwegs in meiner Selbstführung? Wo gibt es Entwicklungsmöglichkeiten?



### **Arbeitstreffen 3: Online-Treffen**

Donnerstag, 9.11.2023 / 16 - 18:30 Uhr

**„Gleichzeitig den Wald und die Bäume betrachten“ - Souverän bleiben im Umgang mit Konflikten und Entscheidungen**

#### **Die Zielsetzung:**

Konflikte sind alltäglich und unvermeidbar, selbst bei gleichen Zielen sind die Vorstellungen über das WIE oft sehr unterschiedlich. In diesem Arbeitstreffen möchten wir gemeinsam ausloten wie es gelingen kann, in Konflikten souverän zu bleiben. Weiterhin soll es darum gehen, wie tragfähige Entscheidungen getroffen werden können.

#### **Die Inhalte:**

- Konflikte frühzeitig erkennen: Was tun wenn „was in der Luft liegt“?
- Win-win: Streiten wie ein Delfin Debatte, Diskussion und Dialog: Was hat welche Auswirkungen?
- Konsensuale Entscheidungsfindung: Wie können wir gemeinsam Entscheidungen treffen, die von allen Beteiligten getragen werden?



### **Arbeitstreffen 4 und 5: Online-Treffen**

Donnerstag, 30.11.2023 / 16:00 - 18:30 Uhr und Donnerstag, 18.1.2023 / 16 - 18:30 Uhr

**„Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße“ (Martin Walser)**

Die thematische Ausrichtung des vierten und fünften Online-Termins wird gemeinsam mit den Teilnehmenden entwickelt.



### **Arbeitstreffen 6: Präsenz-Treffen 1,5 Tage in der Region Nürnberg**

Fr. 2.2.2024 / 12:00 Uhr – Sa. 3.2.2024 / 14:00 Uhr

**„Auf Kurs bleiben“**

Im vorerst letzten Arbeitstreffen geht es um den wirkungsvollen Umgang mit den eigenen Kräften, die persönliche Standortbestimmung in Bezug auf Resilienz sowie weitere Wünsche und Anliegen der Teilnehmenden. Darüber hinaus geht es um Rückblick, Transfersicherung, Erfolge und Abschluss feiern.

#### **Die Begleiter\*innen / Referent\*innen**

Die nachfolgenden Themen werden von Christine Lehner und Silke Timm begleitet.

Christine Lehner ist langjährig tätig als Psychotherapeutin in eigener Praxis sowie im Bereich Coaching und Organisationsentwicklung für Unternehmen und Non-Profit-Organisationen. Sie ist Buchautorin („Zwischen Achtsamkeit und Pragmatismus – Souverän agieren in herausfordernden Situationen“). Ihre Schwerpunkte sind die Begleitung von Veränderungsprozessen, Selbstmanagement und Führungskräfteentwicklung.

Silke Timm bringt vielfältige Erfahrungen aus der Arbeit mit Zivilgesellschaft und Kommunen mit. Zum einen durch ihre langjährige Arbeit im Projekt RENN.süd (Regionale Netzstelle Nachhaltigkeitsstrategien), zum anderen durch ihre Erfahrung als ehemalige Geschäftsführerin der Lokalen Agenda 21 für Dresden e.V..

## Weitere Informationen



### Ansprechpartnerin und weitere Informationen

Silke Timm  
RENN.süd - Regionale Netzstelle  
Nachhaltigkeitstrategien  
c/o Landesnetzwerk Bürgerschaftliches  
Engagement (LBE) Bayern e.V.  
Sandstr. 1  
90443 Nürnberg

Email: [timmm@lbe-bayern.de](mailto:timmm@lbe-bayern.de)

[www.renn-netzwerk.de/sued](http://www.renn-netzwerk.de/sued)  
[www.lbe-bayern.de](http://www.lbe-bayern.de)



### Anmeldung und Teilnahmebescheinigung

Eine Anmeldung für dieses Format ist mit einer kurzen Interessensbekundung möglich bis zum 30.8.2023 unter folgendem Link: <https://eveeno.com/156710646>

Eine Teilnahmebescheinigung kann ausgestellt werden.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

