



Zu viele Hebel, zu wenig Hände.

10 Fragen für **WIRKsames** Handeln.

Du hast begonnen, Zusammenhänge zu erkennen. Mobilitätstransformation – ja. Aber auch E-Autos werden das Problem nicht lösen. Armut und Umweltzerstörung lassen sich ohne ein neues Wirtschaftssystem nicht wirklich beheben. Aber wo fängt man da bitte an?

Und in deiner Arbeit oder deinem Ehrenamt das gleiche Muster: Jede Lösung öffnet drei neue Probleme. Irgendwann schaltest du ab. Oder wirst zynisch. Oder machst irgendetwas, um das schlechte Gewissen loszuwerden.

Du bist nicht überfordert. Du siehst nur mehr als die meisten. Das Problem ist nicht dein Bewusstsein – das Problem ist, dass dir noch niemand Werkzeuge gegeben hat, damit umzugehen.

Dieses Arbeitsblatt gibt dir keine Antworten. Es hilft dir, die richtigen Fragen zu stellen – und wieder einen Schritt zu gehen, der wirklich sitzt.

So nutzt du dieses Arbeitsblatt: Nimm dir 20–30 Minuten. Denk an ein Thema, das dich gerade beschäftigt – beruflich, ehrenamtlich oder privat. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Block 1 – Wo stehe ich gerade?

Diese ersten Fragen helfen dir, deinen aktuellen Zustand klar zu benennen. Kein Bewerten – nur ehrlich schauen.

1 Welches Thema oder Problem beschäftigt dich gerade, bei dem du das Gefühl hast: "Je mehr ich darüber nachdenke, desto unübersichtlicher wird es"?

Schreib es einfach auf – so wie es in deinem Kopf klingt. Ein Satz reicht.

2 Wie reagierst du, wenn die Komplexität zu groß wird?

Kreuze das an, was am ehesten zutrifft – oder schreib deine eigene Antwort.

- Ich schalte ab und denke lieber gar nicht mehr daran.
- Ich werde zynisch oder sarkastisch.
- Ich mache irgendetwas, um das schlechte Gewissen loszuwerden.
- Ich fühle mich schuldig und hilflos.
- Anderes: _____

3

Wann hast du zuletzt das Gefühl gehabt, bei diesem Thema wirklich wirksam zu sein?

Beschreib kurz die Situation. Was war anders als heute?

Block 2 – Was ist wirklich meins?

Andere arbeiten auch an der Lösung – und das ist gut so. Diese Fragen helfen dir, deinen spezifischen Beitrag zu finden: nicht alles, aber das, was du mit deinen Stärken wirklich bewegen kannst.

4

Worin bist du wirklich gut – und welchen Hebel kannst du damit bedienen?

Eine neue enkeltaugliche Wirtschaft braucht bessere Gesetze, neue Finanzierungsmodelle UND trainierte Führungskräfte. Vielleicht ist deine Stärke Training, Coaching, Kommunikation oder Vernetzung. Schreib auf: Was kann ich besonders gut – und wo setzt das in meinem Thema an?

5

Welche Teile des Problems kannst du loslassen – weil andere sich bereits darum kümmern?

Wer arbeitet in deinem Themenfeld bereits an Lösungen? Wenn du sie noch nicht kennst: lass es trotzdem los. Fokus ist keine Gleichgültigkeit – er ist die Voraussetzung für echte Wirkung.

6

Was könnte weniger – statt mehr – sein? Wo könnte das Ende von etwas Altem Raum für etwas Neues schaffen?

Beim Baumschnitt werden alte Triebe entfernt, damit neue Energie fließen kann. Wenn ein altes Café zumacht, entsteht Raum für innovative Ideen. Was in deinem Themenfeld darf sterben, schrumpfen oder Platz machen?

Block 3 – Wo setze ich an?

Komplexe Probleme brauchen beides: kurzfristige Symptombehandlung UND langfristige Arbeit an Ursachen. Diese Fragen helfen dir, beides bewusst zu unterscheiden – und beides zu tun.

7 Welche wichtigen Symptombehandlungen gibst du nicht auf – auch wenn sie die Ursachen nicht beseitigen?

Sozialer Wohnbau löst nicht das strukturelle Problem, dass junge Familien sich auf dem Immobilienmarkt nichts mehr leisten können. Und trotzdem: leistbare Wohnungen jetzt sind unverzichtbar. Was sind in deinem Thema die unverzichtbaren Maßnahmen, die du beibehältst?

8 Was ist der zentrale Hebel, der mittel- und langfristig wirklich etwas verändert – an der Wurzel, nicht nur an der Oberfläche?

Nicht der perfekte Plan – nur deine beste Einschätzung. Was wäre, wenn dieser eine Hebel sich bewegte?

9 Wer oder was könnte dich dabei unterstützen – ohne dass du alles alleine tragen musst?

Menschen, Netzwerke, Wissen, Strukturen. Nachhaltige Veränderung entsteht fast nie allein.



Block 4 – Mein nächster Schritt

Nicht der perfekte Schritt. Nicht der große Schritt. Der nächste.

10 Was ist eine konkrete, kleine Handlung, die du in den nächsten 7 Tagen tun kannst – und die in Richtung Ursache statt nur Symptom geht?

Was genau? Wann? Mit wem? Schreib es so konkret wie möglich.

Was deine Antworten zeigen könnten

Kein Scoring. Keine Punkte. Nur ein paar Spiegel:

→ Dein Kreuz ist bei "Abschalten" oder "Zynismus"?

Das ist eine normale Schutzreaktion auf echte Überwältigung – Joanna Macy nennt es "psychic numbing". Der erste Schritt: es benennen. Genau das hast du gerade getan.

→ Du hast zu Frage 4 wenig geschrieben

Vielleicht hast du deinen eigenen Beitrag noch nicht klar vor Augen. Das ist ein Hinweis – nicht auf Versagen, sondern auf den nächsten Entwicklungsschritt.

→ Bei Frage 5 fiel dir niemand ein

Dann ist das eine gute Rechercheaufgabe. Wer arbeitet bereits an diesem Problem? Manchmal ist der wirkungsvollste Schritt: Verbindung herstellen statt neu erfinden.

→ Du hast bei Frage 6 etwas gefunden, das Platz machen darf

Das ist mutig. Loslassen ist oft schwerer als Neues erschaffen – und es schafft Energie, die nirgendwo anders herkommt.

→ Du hast bei Frage 10 einen klaren Schritt formuliert

Sehr gut. Handlungsfähigkeit in komplexen Systemen beginnt nicht mit dem großen Plan – sondern mit dem nächsten möglichen Schritt, mit offenem Blick auf das, was er auslöst.

Was kommt als nächstes?

In den nächsten Wochen bekommst du per E-Mail kurze, konkrete Impulse – und Werkzeuge, die dir helfen, Systemmuster zu erkennen, bevor sie dich überrollen.

Darunter: die wichtigsten Archetypen aus Peter Seneges Systemdenken – vereinfacht, mit echten Beispielen aus Führung, Ehrenamt und Alltag. Weil Werkzeuge nur helfen, wenn man sie wirklich versteht.

inge@regeneration-pioneers.com · www.regeneration-pioneers.com

Basiert auf: Ingeborg Patsch, Sustainability in SCEM (2024/25) · CC BY-SA 4.0