

YOU DO YOU

Wie Zukunftsarbeit in Bewegung kommt

Ich möchte...

... dazu einladen, gängige Erwartungen zu hinterfragen und Bewegung, im Kopf wie im Raum, neu zu denken, um Denkipulse für die eigene Praxis zu geben.

Drei Fragen für deinen nächsten Denkraum

- Wie wichtig ist es dir, wo und in welcher Form präsent zu sein, wenn du eine Intervention gestaltest?
- Wo funktioniert Bewegung besser als Bildschirmzeit und andersherum?
- Wie viel Zieloffenheit traust du deinem Team zu – und dir selbst?

Genau diese Fragen haben mich bei meinen beiden Zukunftsinterventionen begleitet – Hier sind meine drei Erkenntnisse daraus.

Analog vs. Digital: Was funktioniert wo?

Digitale Formate bieten grosse Flexibilität und eignen sich sehr gut für Vor- und Nachbereitungsphasen, zum Beispiel zur Wissensvermittlung oder zum Explorieren erster Gedanken des Themenschwerpunkts. Sie sparen wertvolle Zeit in der Zukunftswerkstatt vor Ort und ermöglichen auch eine niederschwellige Teilnahme – gerade bei zeitlicher oder örtlicher Einschränkung. Der zentrale, kreative Teil einer Zukunftswerkstatt, das gemeinsame Erkunden von Zukünften gelingt meiner Erfahrung nach jedoch deutlich besser (oder nur) in Präsenz. Dort entstehen Resonanz, Spontanität und, besonders wichtig, ein emotionaler Zugang, was digitale Formate selten in gleicher Tiefe ermöglichen.

Bewegung & Reflexion: Räume schaffen, in denen Zukunft entstehen kann

Zukunftsarbeit braucht Bewegung, physisch wie gedanklich. Die Kombination aus aktiven Settings (wie z. B. Walk the Talk) und offenen, reflektierenden Gesprächen schafft einen Raum, der Fokus und Leichtigkeit gleichzeitig ermöglicht. Wenn der Körper in Bewegung ist, fällt es leichter, Perspektiven zu wechseln, Druck loszulassen und neue Denkpfade zu betreten.

Zukunftsprozesse profitieren von Settings, die nicht im klassischen Workshopraum oder am Schreibtisch stattfinden, sondern Kopf und Körper zugleich aktivieren. Auch ernste Themen dürfen leicht gedacht werden: **Zukunftsarbeit darf und soll Spass machen.**

Zieloffenheit weckt Neugier

Zieloffenheit kann dazu beitragen, den mentalen Raum für kreative und unkonventionelle Denkprozesse zu öffnen. Wenn der Druck, ein konkretes Ergebnis zu liefern, reduziert wird, entsteht oft mehr Leichtigkeit und Mut zum Perspektivenwechsel. Gleichzeitig ist es jedoch entscheidend, den Rahmen bewusst zu setzen: Je nach Ziel und Erwartung der Teilnehmenden kann eine klare Zielsetzung Orientierung geben oder aber den Denkraum einengen. Zukunftsdenken profitiert besonders dann, wenn zu Beginn der Fokus ganz klar auf das **Erkunden** gelegt wird – das Lösen und Verdichten kann bewusst später erfolgen.

Ich denke...

... Zukunftsinterventionen entfalten ihr Potenzial dort, wo Neugier, Resonanz und gute Bedingungen für gemeinsames Denken entstehen. Der passende Mix – **für Moderation und Teilnehmende** – aus Analog & Digital, Bewegung & Reflektion sowie Struktur & Offenheit ist dabei entscheidend und soll gerne spielerisch erprobt werden.

Kontakt

Jan Ostgen, jan@ostgen.ch