

## Praktische Übung: Zukunftsstimmungen erzeugen und wahrnehmen

André Winzer (Schaltzeit GmbH)  
Stand: September 2025

### schaltzeit

## Welche Haltung habe ich zu einem Signal oder Trend? Die 5 Zukunftshaltungen

- aktiv** Den Regeln des Spiels folgen
- reaktiv** Handeln erst/nur auf Anstoß von außen
- passiv** abwarten und das Schicksal hinnehmen



#### präaktiv:

Die Entwicklung eines Geschehens selbst bestimmend und eine Situation herbeiführen. Bewusst die Führung übernehmen.

#### proaktiv

sich auf absehbare Veränderungen einstellen.

Abbildung 1: Zukunftshaltungen

Diese Übung lädt dazu ein, unterschiedliche Haltungen zur Zukunft körperlich zu erfahren und gemeinsam zu reflektieren, welche Energiequellen Menschen antreiben können. Oft erleben wir, dass Bewegung erst durch äußeren Druck entsteht. Nachhaltige Zukunftsgestaltung hingegen braucht innere Energie, Leidenschaft und Mut.

**Zu Beginn** lade ich eine Person nach vorne ein und demonstriere, was menschliches Beharrungsvermögen bedeutet. Wenn ich diese Person leicht schubse, bewegt sie sich – aber nicht aus eigenem Antrieb. Das zeigt, dass wir uns häufig erst dann verändern, wenn von außen Druck ausgeübt wird. In Bezug auf Zukunft bedeutet das: Viele Menschen reagieren nur, wenn sie dazu gezwungen sind.

Anschließend bitte ich alle Teilnehmenden, aufzustehen. Niemand bleibt sitzen. Alle schauen sich kurz nach links und rechts um und nehmen visuell Kontakt zu ihren Mitmenschen auf. Mit dieser gemeinsamen Aktivierung starten wir in die Übung.

**Nun werden alle fünf Zukunftshaltungen** nacheinander durchgespielt. Zunächst die **passive Zukunftshaltung**: Alle lassen die Arme eng am Körper herabhängen, die Hände sind stillgelegt und es geschieht kaum Bewegung. Diese Haltung verdeutlicht, dass keine Tatkraft vorhanden ist, man wartet einfach ab.

Im zweiten Schritt folgt die **reaktive Zukunftshaltung**. Hier fordere ich die Teilnehmenden auf, sich gegenseitig leicht anzustoßen oder anzupieken. Bewegung entsteht nur, wenn ein Impuls von außen kommt, nie aus sich selbst heraus. Damit wird sichtbar: Reaktive Menschen handeln erst, wenn jemand anderes etwas auslöst.

Als dritte Haltung erleben wir die **aktive Zukunftshaltung**. Die Teilnehmenden beginnen, sich rhythmisch zu bewegen, zu schwingen oder zu grooven. Hier wird deutlich, dass die Energie von innen kommt, ohne dass es einen äußeren Auslöser braucht. In dieser Haltung übernehmen wir Verantwortung und handeln aus eigener Kraft.

Danach folgt die **proaktive Zukunftshaltung**. Die Teilnehmenden legen die Hand an die Stirn, als würden sie in die Ferne blicken. Sie stellen sich vor, dass sie Entwicklungen frühzeitig erkennen und sich schon jetzt darauf einstellen. Proaktives Verhalten heißt, die Zukunft bewusst im Blick zu haben und sich rechtzeitig vorzubereiten. Es kann auch dazu angeleitet werden, dass sich 4-5 von der Gruppe einzeln entfernen, in dem Sie Schritte vorangehen. (Dazu kann für die Orientierung ein Ziel im Raum hängen).

Die letzte und anspruchsvollste Haltung ist die **präaktive Zukunftshaltung**. Hier lade ich Teilnehmende ein, nach vorne zu kommen und eine konkrete Idee oder Forderung an die Tafel oder das Flipchart zu schreiben. Dies kann eine kleine Anregung sein oder eine große Forderung – wichtig ist der mutige Schritt, den ersten Impuls sichtbar zu setzen. Präaktiv zu handeln bedeutet, neue Rahmenbedingungen für das eigene Ziel zu schaffen und aktiv die Zukunft zu gestalten.

Nachdem alle Haltungen durchgespielt wurden, leite ich eine **kurze Phase der inneren Reflexion** ein. Die Teilnehmenden schließen die Augen und stellen sich selbst vor. Sie überlegen, welche Probleme sie angehen würden und welche Themen in ihnen Leidenschaft auslösen. Diese Stille dauert zwei Minuten. Anschließend öffnen alle die Augen, drehen sich zu ihrer linken Nachbarin oder ihrem linken Nachbarn und berichten, für welches Thema sie proaktiv oder präaktiv handeln würden.

**Zum Abschluss wird es konkret:** Jede und jeder schreibt den nächsten persönlichen Schritt auf einen Zettel, steckt ihn in einen Briefumschlag und hängt diesen sichtbar auf. Damit entsteht ein kollektives Bild, das zeigt, wofür die Gruppe gemeinsam Zukunftsmut entwickelt.

Die Übung funktioniert sowohl in kleinen Gruppen als auch mit bis zu 500 Personen, sie kann im Hörsaal ebenso durchgeführt werden wie im Freien. Ein Mikrofon ist insbesondere bei großen Gruppen sehr empfehlenswert. Es werden keine Materialien benötigt, lediglich eine Tafel oder ein Flipchart mit Kreide oder Stift für die präaktive Haltung.

So entsteht ein Bogen, der von einem spielerischen Einstieg über das körperliche Durchspielen verschiedener Zukunftshaltungen hin zu einer persönlichen, verbindlichen Reflexion führt.

## Moderationsleitfaden: Zukunftsstimmungen erzeugen und wahrnehmen

André Winzer (Schaltzeit GmbH)

Stand: September 2025

### Ziel der Übung:

- Unterschiedliche Zukunftshaltungen körperlich erfahrbar machen.
- Verdeutlichen, dass Zukunftsgestaltung mehr braucht als Reaktion auf Druck – nämlich eigene Energie, Voraussicht und Mut.
- Die Gruppe zu persönlicher Reflexion und verbindlichen nächsten Schritten anregen.

### Rahmenbedingungen:

- Gruppengröße: geeignet für Kleingruppen bis zu 500 Personen.
- Ort: flexibel – Hörsaal oder Freiluft.
- Technik: Mikrofon empfohlen bei großen Gruppen.
- Material: keine weiteren Materialien notwendig.

Ausnahme: Tafel oder Flipchart + Kreide/Stift für die präaktive Haltung.

### Ablauf

#### 1. EINSTIEG & AKTIVIERUNG (CA. 5 MINUTEN)

##### Impulse:

„Häufig bewegen wir uns nur, wenn Druck entsteht. Zukunft gestalten heißt aber, eigene Energie zu entwickeln und nicht nur von außen stimuliert oder gesteuert zu werden, denn dies passiert oft nur durch Angst.“

##### Demonstration (Freiwillige Person kommt auf die Bühne):

Leicht schubsen → Bewegung entsteht nur durch äußeren Impuls.

Deutung: „Das ist menschliches Beharrungsvermögen – wir handeln oft erst, wenn Druck entsteht oder Energie auf uns einwirkt. Das ist physikalisch unter dem Begriff Trägheitsprinzip bekannt.“

##### Aufstehen:

„Alle stehen bitte auf – keiner bleibt sitzen.“

Blick nach links und rechts → visueller Kontakt zu Mitmenschen.

**„Wir erleben jetzt selbst die 5 Zukunftshaltungen“**

## 2. DIE FÜNF ZUKUNFTSHALTUNGEN DURCHSPIELEN (CA. 15 MINUTEN)

### a) Die passive Zukunftshaltung

- Anweisung: „Lasst eure Arme eng am Körper herunterhängen. Bewegt euch nur minimal, vielleicht leicht hin- und herschwingen.“
- Beobachtung: Hände – Symbol für Tatkraft – sind stillgelegt, es entsteht kaum Handlung.
- Überleitung: „Das ist die passive Haltung – man bewegt sich nicht, man wartet ab.“

### b) Die reaktive Zukunftshaltung

- Anweisung: „Stoßt oder piekst eure Nachbar:innen leicht an. Wenn ihr angestoßen werdet, bewegt euch ein Stück und gebt den Impuls weiter.“
- Beobachtung: Bewegung erfolgt ausschließlich durch äußere Reize, nicht aus eigenem Antrieb.
- Überleitung: „Das ist die reaktive Haltung – wir handeln erst, wenn jemand anderes etwas auslöst.“

### c) Die aktive Zukunftshaltung

- Anweisung: „Beginnt alle, rhythmisch zu schwingen oder zu grooven. Findet eine Bewegung, die euch Freude macht.“
- Beobachtung: Energie entsteht von innen heraus, ohne äußeren Anstoß.
- Überleitung: „Das ist die aktive Haltung – wir übernehmen Verantwortung und handeln aus eigener Kraft.“

### d) Die proaktive Zukunftshaltung

- Anweisung: „Legt die Hand an die Stirn, als würdet ihr in die Ferne schauen. Stellt euch vor, ihr erkennt, was auf euch zukommt, und bereitet euch schon jetzt darauf vor.“
- Beobachtung: Vorausschauendes Handeln wird sichtbar – man sieht Entwicklungen, bevor sie eintreten.
- Überleitung: „Das ist die proaktive Haltung – wir erkennen Signale und richten unser Handeln frühzeitig danach aus.“

### e) Die präaktive Zukunftshaltung

- Anweisung: „Wer eine konkrete Idee oder Forderung für die Zukunft hat, kommt nach vorne und schreibt sie an die Tafel oder das Flipchart. Das kann etwas Kleines oder etwas Großes sein – wichtig ist, dass ihr damit einen mutigen Schritt setzt.“
- Beobachtung: Einzelne übernehmen Führung, geben Impulse und inspirieren die Gruppe.
- Überleitung: „Das ist die präaktive Haltung – wir setzen Rahmenbedingungen, gestalten Zukunft aktiv und zeigen den Weg für andere.“

## 3. ABSCHLUSS & REFLEXION (10–12 MINUTEN)

### ▪ Innere Reflexion (2 Min)

- Augen schließen.
- Leitfragen:
  - „Welche Probleme würde ich angehen?“
  - „Welche Themen lösen in mir Leidenschaft aus?“

### Austausch

- Augen öffnen, nach links drehen.
- Gegenseitig berichten: „Für welches Thema würde ich proaktiv oder präaktiv handeln?“

### Verbindlicher nächster Schritt

- Nächsten Schritt auf einen Zettel schreiben.
- Zettel in einen Umschlag stecken und aufhängen → sichtbares Symbol für kollektiven Zukunftsmut.

### Moderationstipps

- Bei großen Gruppen klare, langsame Anweisungen über Mikrofon geben.
- Jede Haltung deutlich vormachen.
- Spiel und Ernst verbinden: spielerisch starten, verbindlich enden.
- Präaktive Beiträge ausdrücklich würdigen.

### Information

Dieses Handout wurde erstellt von André Winzer. Er ist Gründer und Geschäftsführer der Schaltzeit GmbH. Als Mediator, Moderator und Zukunftsforscher bringt er Menschen in Bewegung. Er verfügt über langjährige Erfahrung in der Konzeption und Durchführung interaktiver Zukunftsmethoden und legt besonderen Wert darauf, komplexe Fragestellungen für unterschiedliche Zielgruppen erfahrbar zu machen. Sein Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung von Formaten, die Zukunftsmut fördern und die Teilnehmenden befähigen, ihre innere Energie freizusetzen, eigene Gestaltungsräume zu erkennen und zu nutzen. Gemeinsames Wirken als Gemeinsame Erfahrung.

Die Schaltzeit GmbH begleitet Organisationen dabei, Zukunft aktiv zu gestalten. Mit Methoden aus der Zukunftsforschung schaffen wir Klarheit in komplexen Zeiten und eröffnen neue Perspektiven für Handeln und Wandel.

### Kontakt

Schaltzeit GmbH – Berlin  
[andre.winzer@schaltzeit.com](mailto:andre.winzer@schaltzeit.com)  
[www.schaltzeit.com](http://www.schaltzeit.com)

Experiences for Forward Thinking!