

**ThEx FRAUENSACHE. „Ein Abend fürs Morgen – Mit Netzwerken in die Zukunft“
am 14.11.2025**

Impulsbeitrag Anne Kolling

Zukunftsmut und Zukunftskompetenz

Eine optimistische Geschichte zum Einstieg:

Der Ingenieur Alfons Schwiderski und sein Partner Omar Shahin haben aus Kriegstrümern „Trümmersteine“ entwickelt, mit ökologisch sinnvollem geringem Zementanteil, für den raschen Wiederaufbau z.B. in Syrien und Gaza.

Eine Wirtschaft wird stark, wenn sie zukunfts-fähig ist.

Kümmert sie sich nicht um Risiken und Chancen in der Zukunft, dann erodiert sie.

Zukunft ist das, was noch nicht ist, aber werden könnte.

Sie ist Möglichkeitsraum.

Sie ist Emotion, Hoffnung, Befürchtung, Sehnsucht.

Zukunft ist die einzige Zeit, die wir gestaltend vorbereiten können.

Zukunft begegnet uns im Plural: Zukünfte.

Wie sollten wir also über Zukunft / Zukünfte denken, wenn wir eine haben wollen?!

Und wie bauen wir Zukunftskompetenz auf?

Es fängt an mit dem Denken über ... Das was und wie wir denken, werden wir in einem hohen Maße bekommen. Selbsterfüllende Prophezeiung.

Die Qualität des Denkens und Fühlens lädt ein Thema mit Energie auf.

Haben wir Zukunftsangst und sind im Katastrophendenken, sind wir zumeist starr und gelähmt. Selbstwirksamkeit schwindet.

ThEx FRAUENSACHE. ist ein Projekt der:

K. Beratungs- und
Projektentwicklungsgesellschaft mbH



Gefördert durch:

 Kofinanziert von der
Europäischen Union

Freistaat
 Thüringen

Ministerium für Wirtschaft,
Landwirtschaft und
Ländlichen Raum

Empfinden wir die heißen, schnellen Gefühle von Wut und Groll, fließt zu viel negative Energie, das kann uns kraftlos machen.

Verzweiflung bringt unseren Kern zum Schmelzen.

Verbinden wir mit Zukunft sehr blauäugig überwiegend rosarote Träume, werden wir Opfer eines naiven Wunschdenkens und verlieren Realitätssinn

Wer braucht schon Zukunft, wenn er eine tolle Vergangenheit hat?

Wenn wir so denken, könnten wir in unserer großkotzigen Sicherheit, die aus der Vergangenheit kommt, vom Mahlstrom der Veränderung untergepflügt werden, der nicht auf unsere Anpassungsbereitschaft und unser Tempo wartet. (Vgl. Florence Gaub).

Nein, das sind keine echten Alternativen.

Was aber wäre dann kluges Denken und Reden über Zukunft / Zukünfte?

Was eine produktive Haltung und Handlung für die gute Zukunft – nicht nur die eigene, sondern die, der vielen anderen auch?

Antwort 1: Verantwortung, hier: Autobiografie in 5 Kapiteln (Portia Nelson)

Kapitel 1

Ich gehe eine Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich falle hinein.

Ich bin verloren ... Ich bin ohne Hoffnung.

Es ist nicht meine Schuld.

Es dauert endlos lange, wieder herauszukommen.

Kapitel 2

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich tue so, als sähe ich es nicht.

Ich falle wieder hinein.

Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.

Aber es ist nicht meine Schuld.

Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

ThEx FRAUENSACHE, ist ein Projekt der:

K. Beratungs- und
Projektentwicklungsgesellschaft mbH



Gefördert durch:



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Freistaat Thüringen

Ministerium für Wirtschaft,
Landwirtschaft und
Ländlichen Raum

Kapitel 3

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es.
Ich falle immer noch hinein ... aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen.
Ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine eigene Schuld.
Ich komme sofort wieder heraus.

Kapitel 4

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum.

Kapitel 5

Ich gehe eine andere Straße.

Fazit: Trage Verantwortung für Deinen Weg in die Zukunft und spiele nicht das Opferspiel! Bahne Wege, kartiere das Terrain, erleide Zukunft nicht als Schicksal, sondern gestalte sie als Regisseurin.

Antwort 2: Freiheit des Denkens (Hannah Arendt und David Foster Wallace)

Du allein hast die Wahlfreiheit, mit welchen Inhalten Du deine Gedanken füllst! Bleibst Du im selbstbezogenen Autopilot Deines Denkens, in Urteilsgewissheit gefangen oder findest Du die Kraft, um neue Denkinhalte zu setzen und dadurch neue Handlungsmöglichkeiten zu gewinnen?

Stop and think!

In Zeiten riesiger selbstreferentieller Blasen nicht einfach, in denen sich geistiger Müll hoch auftürmt und Egos nach schneller Bestätigung gieren und Erkenntnis und Wahrheit keinen guten Lauf haben! Und gerade deshalb sehr lohnend.

Es ist Freiheit und Zukunftsarbeit, über das Wie und Was des eigenen Denkens Kontrolle auszuüben.

ThEx FRAUENSACHE. ist ein Projekt der:

K. Beratungs- und
Projektentwicklungsgesellschaft mbH



Gefördert durch:

Kofinanziert von der
Europäischen Union

Freistaat
Thüringen

Ministerium für Wirtschaft,
Landwirtschaft und
Ländlichen Raum

Sei aufmerksam und entscheide, worauf Du achtest und wie Du aus Erfahrungen Sinn konstruierst.

Ein Beispiel: eine Gründerin, die sich in einem Coaching mit einem „hochbezahlten Blender“ befindet und auch bereits viel in ihr Produkt investiert hat, war derartig selbstverliebt in dieses Produkt, dass sie ihre Kundin / Nutzerin, die sich die Mühe machte, mit einer Kritik und Verbesserungsidee zu ihr zu kommen, barsch abkanzelte und einfach so weiter machte, statt sich mutig, einem „kill your Darling, bevor es ein anderer tut“ zu verschreiben und mithilfe der Kundin zu lernen, wie es besser geht.

Antwort 3: Eine Frage der Haltung (Carol Dweck):

Wenn Bildung und Lernen eher eine Kostengröße in öffentlichen Haushalten sind und nachweislich dramatisch verflachen, sei die Frage erlaubt, welches Image hat Lernen für Dich?

Ich gebe jetzt 6 Aussagen in die Runde und bitte Dich um Selbsteinschätzung. Höre bitte die folgenden Aussagen und markiere spontan, ob du eher zustimmst + oder nicht - .

- „Entweder man hat Talent fürs Gründen und Unternehmerinnentum oder eben nicht.“
- „Scheitern bedeutet, dass ich vielleicht nicht geeignet bin dafür.“
- „Kritik an meiner Idee oder meinem Produkt nehme ich persönlich.“
- „Ich kann durch Feedback und Erfahrung besser werden.“
- „Fehler sind eine Chance, mein Geschäftsmodell zu verbessern.“
- „Ich kann Fähigkeiten durch Training und Praxis entwickeln.“

In der Auswertung bekommt Ihr eine Tendenz heraus, zu welchem Mindset Ihr neigt?

- Mehr + bei den ersten drei Aussagen → Tendenz Fixed Mindset.
- Mehr + bei den letzten drei Aussagen → Tendenz Growth Mindset.

Bei einem wachstumsbetonten Mindset (growth mindset), oder nennt es dynamisches Selbstbild, werdet Ihr Rückschläge eher als Lernchancen sehen. Ihr werdet leichter mit Entwicklung und Veränderung umgehen und weniger an Dauer und Sicherheit orientiert sein. Auch werdet Ihr abgewogene Risiken weniger scheuen. Alles in allem dienlich für die Zukunftsarbeit.

Wer hingegen glaubt, Fähigkeiten seien fix und schicksalhaft vergeben, blockiert Wachstum und führt zu Starrheit und Selbstbeschränkung.

Was Du konkret tun kannst, um Entwicklung zu fördern:

- ✓ Schreibe täglich eine Sache auf, die nicht funktioniert hat.
- ✓ Ergänze: Was habe ich daraus gelernt?
- ✓ Jeden Tag der Woche eine kleine Komfortzonen-Erweiterung ausprobieren (z. B. einen Kunden anrufen, eine neue Methode testen, eine mutige Frage stellen).
- ✓ Am Ende der Woche reflektieren: Was habe ich gelernt – über mich und über die Sache?
- ✓ Lobe Dich nicht nur für Ergebnisse, sondern auch für Anstrengung, Kreativität und Lernfortschritt.

Der Nutzen für Frauen in Verantwortung liegt auf der Hand:

Mit einem Growth Mindset baust Du der Zukunft eine Startbahn.

Growth Mindset unterstützt agile Methoden: kontinuierliches Lernen aus Kundenfeedback, schnelle Anpassung an den Markt.

Ein Phänomen ist auch das: Gründerinnen sind oft mit Selbstzweifeln konfrontiert, üben übermäßige innere Kritik. Das Growth Mindset hilft, Rückschläge nicht als Identitätskrise, sondern als Schritt im Entwicklungsprozess zu sehen. Damit stärkst Du Deine Resilienz.

Exkurs:

Ihr kennt alle das Zitat: „Houston, we have a problem“ (Apollo 13).

Seid Ihr Euch im Klaren, dass es anders heißt, nämlich: „Houston, we have had a problem here.“

Was ist der Unterschied?

Ich glaube, man darf, feststellen im Unterschied zu anderen Nationen, hat Deutschland vermehrt ein fixed Mindset; es jammert, nörgelt und hat den Problemfokus. Mit einem Growth Mindset würde es heißen: Willkommen Herausforderung, lass uns die Lösung finden. So wie die Astronauten das taten.

Antwort 4: Einfluss nehmen / Circle of Influence:

Frage an das Publikum: Was glaubst Du, worauf hast Du am meisten Einfluss? Bitte tu Dich mit einer Sitznachbarin zusammen und tauscht Euch ganz kurz dazu aus.

Wenn es mir gelingt, zu identifizieren, wo ich Einfluss nehmen und aktiv gestalten kann, dann erlebe ich mich als handlungsfähig! Andernfalls verkämpfe ich mich an Punkten, wo ich nichts bewegen kann und meine Energie geht nutzlos weg.



Schaubild: Circle of Influence



Quelle: <https://www.loquenz.de/circle-of-influence-wirksame-fuehrung/>

Zukunft wächst aus Zuversicht. Aus meinem zuversichtlichen, mutigen Denken und Fühlen entwickelt sich die Bereitschaft Einfluss zu nehmen und aktiv zu handeln.

Beispiel: ein israelisches Orchester gab ein bewegendes Konzert, das ich besuchte. Es hieß, im Orchester spiele eine ehemalige Geisel der Hamas mit. Dieser Mensch wollte raus aus dem Krankenhaus und den Therapien, rasch wieder in die Klänge, die Gemeinschaft und die Konzerthallen, um das Leben zu spüren und sich eine individuelle Zukunft zu eröffnen:

Ich bin mehr als ein Gewaltopfer; ich bin Musiker, dafür lebe ich und das ist mein Ding!

Das nenne ich Zukunftsmut und Zuversicht: dass es gut wird, selbst wenn man aus der Hölle kommt.

Antwort 5: Öffnen des Denkens, Fühlens, Willens (Otto Scharmer)

Welche Fähigkeit brauchen wir ganz besonders für die gelingende Zukunftsarbeit?

Stellt Euch eine Malerin vor. An was denkt Ihr zuerst: vielleicht an ein wunderschönes Bild, das von ihr in einer Ausstellung hängt. Vielleicht an den Schaffensprozess: die Malerin im fleckigen Malerkittel mit dem Pinsel in Aktion.

Eher weniger stellen wir uns vor, wie die Malerin sehr still vor der weißen Leinwand steht! Aber genau darum geht es: um diesen Moment, wo innerlich hervortritt, was von der Malerin auf diese Leinwand gebracht werden will. Welches Motiv will sie neu in die Welt bringen?

Dieser Presencing-Moment ist der Unterschied ums Ganze: sich hineinlehnen in die entstehende Zukunft, um zu hören, was diese von uns will, um verwirklicht zu werden. Dieser neugierig-achtsame Blick nach vorne, der sich nicht von einer Vergangenheit festbinden lässt, die gerne bloß reproduziert, was immer schon war.

Es geht darum, von der Zukunft her zu leben, also sich aus den Seilen der Vergangenheit zu lösen. Wie können wir das tun, wie fängt das an?

Wieder eine sehr kurze Übung zum inner state (der eigenen inneren Verfassung)

Bitte findet, jede für sich, jeweils Worte und Bilder für

- a) Das innere geschlossen und hart sein
- b) Das innere offen werden

Schaut, was Euch leichter fiel!

Otto Scharmer gibt uns Impulse, wie es uns gelingt, die „inneren Instrumente“ zu stimmen, um der Zukunft zu zuhören und sie damit zu uns einzuladen: Es geht um die Kompetenz des (inneren) Aufmachens, sich Öffnens.



Aufmachen im doppelten sprachlichen Sinn: eine Tür, ein Fenster aufmachen und sich selbst aufmachen, auf den Weg machen in die Zukunft!

Es geht um Öffnungsbewegungen und Erkunden.

Die Zukunft kann ja nicht herein, wenn unseren Türen zu sind und wir unbeweglich auf der Stelle verharren.

Menschen haben drei Instanzen und eine jede können, sollten wir öffnen:

- ✓ Wir können unser Denken öffnen von starren Bewertungen und Urteilen zu Neugier und Interesse.
- ✓ Wir können unser Herz öffnen von Distanz und Zynismus zu Mitgefühl.
- ✓ Wir können unseren Willen und unser Handeln öffnen von Angst und Verzagtheit zu Mut und Entschlossenheit.

So wenden wir unser Gesicht in Richtung Zukunft.

Antwort 6: Vertrauen (Niklas Luhmann)

Wenn Krise überall ist, welchen Raum bekommt dann Zukunft?

In der überkomplexen, von Krisen geschüttelten Welt gehen Menschen stark in das Misstrauen. Wir können es überall besichtigen: in der Politik und Verwaltung, der Wirtschaft, den zwischenstaatlichen Beziehungen, von Erpressung bis zum Krieg, unter den Individuen, im „Stadtbild“, in Social Media...

Menschen erleben Dysfunktion und Lösungsunfähigkeit, teilweise Systemversagen, den Bruch von Versprechen, soziale Entkopplung, den Schwund von Lebensgrundlagen (Klima, Naturressourcen), Armut und Ungerechtigkeit...

Niemand, wirklich niemand – kein Mensch und keine Gruppierung, kann das alles in seinen Wechselwirkungen noch überblicken, erkennen, gar planen, steuern oder kontrollieren!

Der einzige Mechanismus zur Reduktion von derartiger Komplexität ist VERTRAUEN. Zukunftsvertrauen.

Wir brauchen es am nötigsten, wo es massiv unter die Räder kommt!

Eine Kernfrage ist somit, wie schaffen wir es, wieder Vertrauen ins Miteinander, ins System zu bringen, damit wir eine Zukunft haben?

Erste Vorschläge: vertraue Dir erst einmal selbst. Traue auch andere etwas zu.

Gehe bewusst in soziale Begegnungen, in Netzwerke, vermeide sie nicht. Gebe in sozialen Beziehungen Vertrauensvorschuss, ggf. mit einer Portion Vorsicht. Und erlebe, wie Vertrauen größer und schöner wird, wenn man es teilt!

Verabschiede Dich von der übergroßen Kontrolle, denn Du kannst wenig wirklich kontrollieren. Spüre stattdessen in Beziehungen, was gerade geschieht und dann antworte mit offenem Herz und Kopf darauf, kurz: stärke Deine soziale Intuition und Resonanzfähigkeit (vgl. Hartmut Rosa).

Antwort 7 (Svenja Flasspöhler): Produktiver Streit und kritische, auf Wahrheit ausgerichtete Analyse sind überlebenswichtiger denn je!

Brutale Feindseligkeit, populistische Gegnerschaft auf der einen, und naive, manchmal weinerliche Harmoniesoße in einem selbstreferentiellen Biotop auf der anderen Seite bringen uns keine guten Zukünfte.

Stattdessen geht um den Rückgewinn der Fähigkeit, produktiv, faktenbasiert zu streiten.

Hannah Arendt sagte, „Wahrheit gibt es nur zu zweien“.

Flasspöhler und Arendt laden uns ein zu Perspektivwechsel, zu Thesen, die begründet und für andere anschaulich werden, zu Überzeugungsarbeit und der Bereitschaft, Positionen zu ändern und auch mit dem Dissens zu leben, ohne sich die Köpfe einzuschlagen.

Dann verschwistern sich kreative Ideenflut mit gut abgewogenen Argumenten und wir sind gut aufgestellt, miteinander Themen von Relevanz zukunftsbezogen zu verhandeln und zu entscheiden.

In Hannah Arendts Sinn verstehe ich Empowerment so: „Macht (Gestaltungsmacht) entspricht der Fähigkeit, sich mit anderen zusammenzuschließen und im Einvernehmen mit ihnen zu handeln.“

Und zuletzt eine Ermutigung auf Eurem Zukunftsweg:

Die Flüsse finden immer den Weg zum Meer!