



LEBE DEINE

UTOPIE

WARUM DIESES KURZE EBOOK?

- weil Du außerhalb der Box denken möchtest.
- weil Du Deine Komfortzone erweitern magst.
- weil Deine Kreativität Grenzen überschreiten mag .
- weil Du motiviert und inspiriert wirst neue Wege zu gehen.



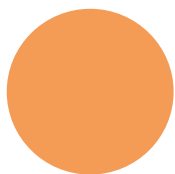
Dieses eBook ist interaktiv gestaltet. Wenn Du aktiv mit machst, hat es den größten Effekt für Dich!



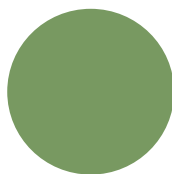
Dann kanns los gehen – viel Freude dabei!

WER SCHREIBT HIER?

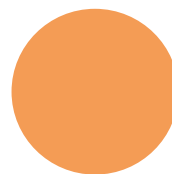
Ich heiße Tobi Rosswog. Als Mitweltpädagoge, Prozessbegleiter und Aktivist beschäftige ich mich beim Projekt- und Aktionsnetzwerk [living utopia](#) intensiv mit Utopien und gestalte Mitmachräume für den gesellschaftlichen Wandel nach den begleitenden Motiven:



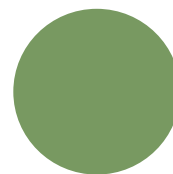
GELDFREI



ÖKOLOGISCH



VEGAN



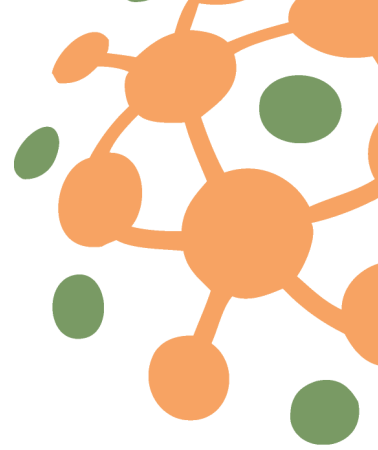
SOLIDARISCH

Vor allem durch Vorträge, Keynotes und Workshops möchte ich Menschen inspirieren und motivieren den eigenen Weg zu gehen. Praktische Erfahrung: Unter anderem habe ich das [utopival](#) mitorganisiert. Ein Mitmachkongress, der für 100 Menschen fünf Tage lang komplett geldfrei verwirklicht wurde. Eine großartige Herausforderung.

Mein Leitmotiv dabei:



„Alle sagten, das ist unmöglich.
Da kam eine, die wusste das nicht
und hat's einfach gemacht!“



Ich möchte Dich auf eine Reise hin zu Deiner Utopie mitnehmen.
Kommst Du mit?

UTOPIE – WAS BEDEUTET DAS (FÜR DICH)?

Beginnen wir mit einem kleinen Brainstorming. Halte gerne kurz inne und frage dich, was Du zu dem Begriff Utopie assoziiert ...
Im Laufe meiner letzten 200 Workshops auf Kongressen, an Unis oder an anderen Orten ließ ich die Menschen ebenso zu „Utopie“ brainstormen und heraus kamen immer wieder Assoziationen wie:



Nicht real - Traum - Wunschwelt
Realität von Morgen - Vision
Unerreichbar - Prozess ...

ABER WAS BEDEUTET UTOPIE ÜBERHAUPT WÖRTLICH?

In einem Buch über Utopien fand ich mal die altgriechische etymologische Bedeutung, die darlegte, dass nicht ganz klar ist, wie genau sich der Begriff ableitet: Es gibt zum einen den eu topos (guter Ort) und den ou topos (Nicht-Ort), woraus in der Philosophie dann gerne ein „guter Nicht-Ort“ oder ein nicht existierender guter Ort gemacht wird.

UTOPIE ALS PROZESS UND WEGWEISER*IN



Mein Verständnis von Utopie lässt sich am besten durch ein kurzes Gedicht von Fernando Birri wiedergeben:



Die Utopie – sie steht am Horizont.
Ich bewege mich zwei Schritte auf sie zu
und sie entfernt sich um zwei Schritte.
Ich nähere mich zehn weitere Schritte
und sie entfernt sich wieder um zehn Schritte.
Und wenn ich noch so weit gehe,
ich werde sie nie erreichen.
Wofür ist sie also da: die Utopie?
Dafür ist sie da: um zu gehen!

Es geht darum, los zulegen und den Wandel zu gestalten.
Es geht darum, sich auf den Weg zu machen und die Utopie als Prozess zu verstehen.

WIESO NICHT ABWARTEN UND TEE TRINKEN?

Der Postwachstumsökonom und Zukunftsforscher Prof. Dr. Niko Paech schreibt in seinem Buch „Befreiung vom Überfluss“:



Keine demokratisch gewählte Regierung eilt einem gesellschaftlichen Wandel voraus, sondern immer nur hinterher, um kein Risiko einzugehen.

Wir sollten nicht auf irgendwelche vermeintlichen Autoritäten warten, um erst dann etwas zu ändern, wenn es uns erlaubt oder per Gesetz vorgeschrieben wird.

Uns möchte weiß gemacht werden, dass „dieses System alternativlos“ sei. Das bestehende System von Ausbeutung und Mitweltzerstörung ist aber nicht alternativlos, sondern unbedingt notwendig zu überwinden.



UND WIESO BRAUCHEN WIR UTOPIEN?

Eine Alternative ist dringend notwendig, denn so kann es nicht weitergehen. Dazu wurde bereits genug geschrieben und gesagt. Ein System, welches auf unbegrenztes Wachstum auf einem begrenzten Planeten setzt, ist nicht zukunftsfähig.

Um es nur am Earth Over Shoot Day zu verdeutlichen: Der Earth Overshoot Day rückt immer näher in die erste Jahreshälfte. 2015 hatten wir bereits am 13. August alle für dieses Jahr vorhandenen Ressourcen verbraucht und lebten fast die komplette zweite Jahreshälfte „auf Pump“.



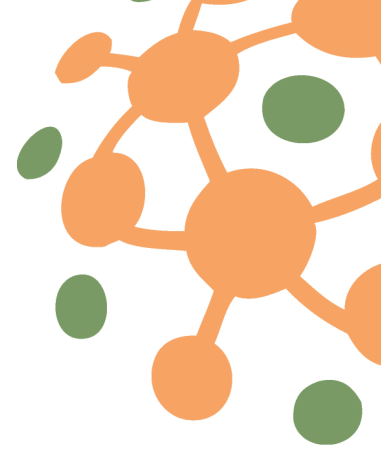
Wie können wir dieses Leben über unsere Verhältnisse verantworten, wenn wir doch wissen, dass die Erde endlich ist? Und wie können wir damit einhergehend diese Verantwortung durch verschiedenste Entgrenzungen aus unserem Alltag, unseren Köpfen und unseren Herzen drängen?

Niko Paech und andere wissenschaftliche Stimmen erkennen ebenso, dass wir vor einem Wandel stehen, den wir entweder selbst gestalten (by design) oder dieser unkontrolliert gestaltet wird (by disaster).

BY DESIGN, NOT BY DESASTER

Wir sollten den Wandel kreativ „by design“ gestalten. Hier und jetzt! Wir sollten neue Wege gehen und nicht darauf warten, dass fertig diskutiert wurde... Wir brauchen gesellschaftliche Experimente und neue Ideen, um uns während des Prozesses klar zu werden, in welche Richtung die Utopien gehen können.

Es geht darum, von unten graswurzelmäßig aktiv zu werden und einen Perspektivwechsel anzustoßen. Lasst uns Utopien diskutieren, aber vor allem auch praktisch erlebbar werden lassen.



UTOPIE – MOTOR FÜR KREATIVE VERÄNDERUNG

Unsere Visionen und Utopien sind es, die uns tragen und Motivation schenken. Deswegen sollten genau diese nicht aufgegeben werden. Dennoch darf die Utopie nicht zu einem Dogma werden. Wir sollten uns trauen, diese Art des statischen Konzeptdenkens zu verlieren, um offen und frei zu werden, uns innerhalb eines Prozesses flexibel auf Herausforderungen einzulassen und diese kreativ zu lösen.

Einfach mal los gehen – Schritt für Schritt
Deiner Utopie entgegen!

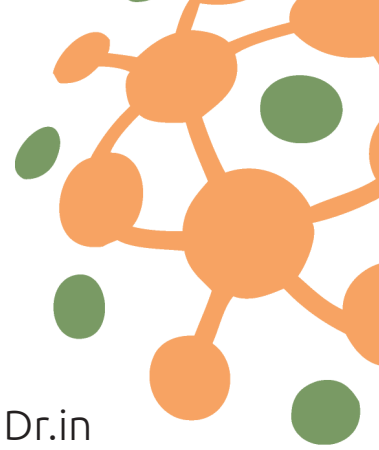
DIE FRAGE KÖNNTE SEIN:



Wieso handeln wir (noch) nicht genug,
fühlen uns handlungsunfähig,
erdrückt und ohnmächtig?

Eine Antwort könnte sein: Wir lernen von klein auf, dass das, was uns jetzt hier umgibt, die Realität ist, mit der wir uns auseinandersetzen haben. Und die wir als gegeben und unveränderbar hinnehmen müssen. Es fällt uns demnach sehr schwer, andere Gesellschaftsentwürfe in unsere Vorstellungswelt zu lassen.

Aber: Realität ist nicht starr, sie ist veränderbar!
Denn: „Alle sagten ‘Das ist doch unmöglich!’. Da kam eine, die wusste das nicht und hat’s einfach gemacht.“



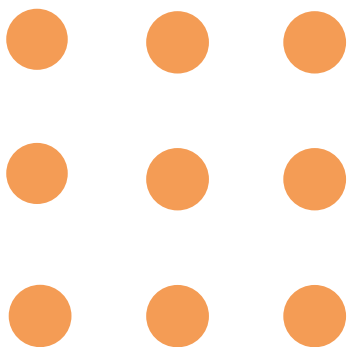
Die Ökonomin, Politikwissenschaftlerin und Historikerin Dr.in Friederike Habermann meinte in dem Zusammenhang mal:



Wir brauchen neue Erfahrungen, in denen wir uns verändern und so neue Erkenntnisse erlangen können. Insofern ist nicht nur realistisch, was im Augenblick durchführbar erscheint: Die Welt formt uns, und wir formen die Welt.

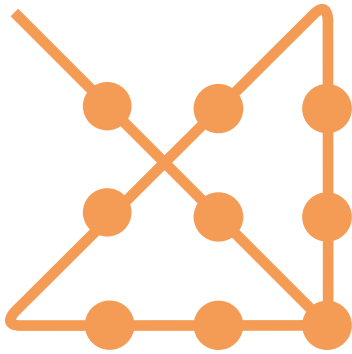
Nur weil etwas heute vielleicht noch nicht gedacht werden kann, bedeutet das nicht, dass es nicht möglich ist! Es ist nur undenkbar – bis jetzt ;)

DAS 9-PUNKTE PROBLEM – UNSERE DENKMUSTER FESSELN UNS

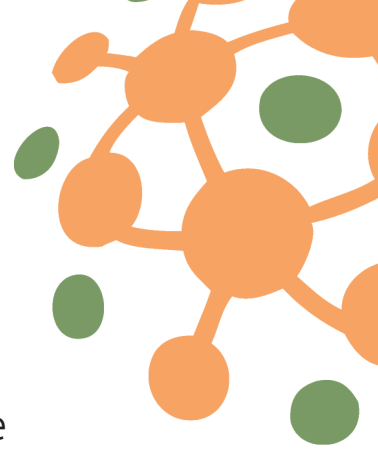


Damit einher geht es, neue Perspektiven zu entwickeln. Dabei kann es vor allem hilfreich sein sich auch außerhalb der bisherigen Denkstrukturen zu bewegen. Das 9 – Punkte Problem macht dieses Phänomen anschaulich. Die Aufgabe besteht darin, neun quadratisch angeordnete Punkte mit einem Stift durch vier gerade Linien zu verbinden, ohne den Stift abzusetzen. Wenn Du magst, probiere es aus!

(Aber Achtung: Noch nicht zu weit herunter scrollen. Die Lösung verrate ich Dir nämlich auf der nächsten Seite)



Eine sehr interessante Knobel­aufgabe, die auf­zeigt, dass wir außer­halb der Kon­ven­tionen nach Lösun­gen suchen sollten, weil sich manche Probleme ansonsten nicht lösen lassen.



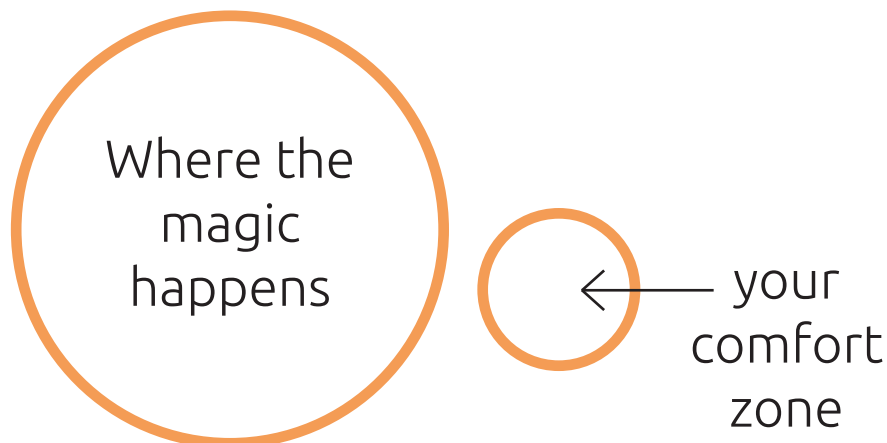
Wie Albert Einstein schon sagte:



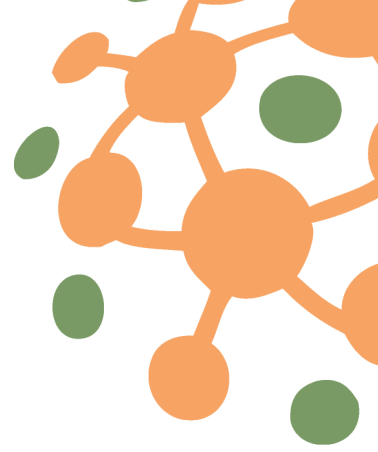
„Probleme können nicht mit der selben Denkweise gelöst werden, mit der sie auch entstanden sind.“

DIE ANGST VOR NEUEM – MACH EINEN SCHRITT AUS DEINER KOMFORTZONE

Warum veränderst Du nicht das, was Dich schon lange stört und hindert Deine Utopie zu leben? Ich glaube, dass das vor allem an Deiner Komfortzone liegt, die Du über die Jahre aufgebaut hast. Mit Vertrauen, Selbstbewusstsein und etwas Ausdauer kannst Du sie erweitern.



GEWOHNHEITEN DURCHBRECHEN: EINE SELBSTERFAHRUNG



Ein kurzes und simples Selbstexperiment zeigt eindrücklich, was ich damit meine:

- Verschränke kurz Deine Arme.

Wie fühlt sich das an? Vermutlich vertraut, gut, bequem.

- Nun lass die Arme wieder locker und verschränke sie dieses Mal genau umgekehrt.

Und, wie fühlt es sich dieses mal an? Wahrscheinlich unbequem, ungewohnt, komisch, Was glaubst Du passiert, wenn Du nun öfter bewusst diese Haltung annimmst und somit trainierst?

Voraussichtlich wirst Du Dich daran gewöhnen. Bald wird diese Haltung genauso bequem sein wie die andere vermeintlich „normale“ Verschränkung der Arme. Das ist ein einfaches Beispiel und macht deutlich, wieso es oft schwer fällt, Neues auszuprobieren und in den Alltag zu integrieren.

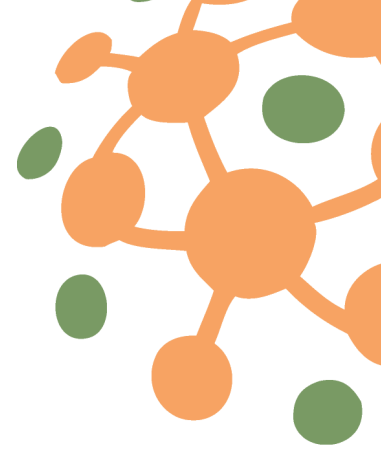
HÖR AUF DICH SELBST

Auf diesem Weg wird es sicherlich immer wieder Situationen geben, in welchen andere Menschen aufzählen, welche negativen Auswirkungen eine Veränderung theoretisch mit sich bringen könnte. Mit diesen Ängsten, die eigentlich ihre eigenen sind, verunsichern sie dann auch Dich und hindern Dich daran die Veränderung umzusetzen..



„Wo kämen wir hin, wenn jede*r sagte, wo kämen wir hin und keine*r ginge, um zu sehen, wohin wir kämen, wenn wir gingen.“

Du kannst im Hier und Jetzt utopietaugliche Alternativen gestalten. Wir sollten praktisch werden und uns nicht im Theoriediskurs verlieren.



● Lass uns gemeinsam etwas bewegen.

EIN WEITER WEG ZUR PERSÖNLICHEN UTOPIE?

Die meisten Menschen scheinen weit von ihrer persönlichen Utopie entfernt zu sein. Das zeigt leider auch die Erfahrung mit Menschen, wenn diese sich zu der Fragen positionieren dürfen, ob sie selbstbestimmt ihre Utopie leben.

Kaum ein Mensch steht da im Bereich des Positiven.

DIE ALLTÄGLICHE FREMDBESTIMMUNG

Leider ist das Ergebnis nicht verwunderlich. Wie sollen wir selbstbestimmt unseren Weg finden, wenn wir tagtäglich lernen fremdbestimmt und oft nicht sinngebend einer Tätigkeit nachzugehen.

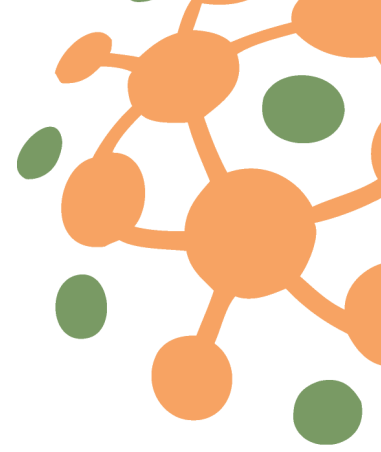
Bereits in der Schule werden Deine Tätigkeiten durch den Lehrplan bestimmt. Du kannst also nicht nach Deinem eigenen Zeitplan das machen, was Dich interessiert und Dir gefällt.

Wenn Du die Schule abgeschlossen hast, hast Du vermutlich zum großen Teil bereits Deine eigene innere Motivation und Deine Interessen verloren und vergessen.

Gerade wenn wir junge Menschen nach der Schule zum Beginn ihres Freiwilligenjahres während des Projekttagess „Lebe Deine Utopie“ fragen, ob sie schon Ideen haben, was sie gerne machen möchten, ist das Ergebnis ernüchternd.

Die meisten Jugendlichen sind verunsichert, wissen es nicht oder trauen sich nicht, ihren Träumen nach zu gehen.

FREMDBESTIMMT UND UNZUFRIEDEN



So passiert es, dass der Großteil von ihnen beginnt Standardberufe zu erlernen. Dieser Beruf wird dann oft unmotiviert und mit wenig Freude ausgeführt.

Ihre Berufung werden sie vielleicht nicht mehr finden. Was glaubst Du? Wieviel Prozent sind mit ihrem Job unzufrieden? 30%, 50%, 70% oder 90%?

Eine Überschrift im Handelsblatt titelt dramatisch mit einer offiziellen Zahl, die sie aus verschiedenen Studien belegt wissen:

90 %

„90 Prozent sind mit ihrem Job unzufrieden“.
Du auch?

ABER WIE SOLL DAS AUCH ANDERS GEHEN?

Motiviert und inspiriert voller Kreativität dem eigenen Herzen folgen und die eigenen Utopien leben? Dazu scheinen drei Fragen sehr spannende Impulse zu geben, die ich gerne mit Dir teilen möchte.

● Lass Dich darauf ein und probiere es aus.

Wenn Du magst, kannst Du Dir Zettel und Stift nehmen, damit Du Deine Ideen auf die Fragen gleich aufschreiben oder aufmalen kannst.

WAS IST DEIN HERZENSTHEMA?

#1 Halte kurz inne – spüre und denke darüber nach. Versuche außerhalb der allgemeinen Themen, die gerade Deinen Alltag bestimmen, tiefer zu blicken. Welche Herzensthemen schlummern da? Sei kreativ und nimm Dir die Zeit, die Du brauchst, um danach weiter zulesen mit Frage #2.

WAS MOTIVIERT DICH AKTIV ZU SEIN?

#2 Was ist der Grund, weswegen Du morgens motiviert aufstehst? Hat es etwas mit Deinem Herzensthema zu tun? Welche Gründe Deiner eigenen Motivation gibt es? Welche Situationen sind es, in denen Du motiviert bist?

WAS HINDERT DICH AKTIV ZU SEIN?

#3 Nachdem wir uns dem eigenen Herzensthema ein wenig genähert haben und erahnen können, was uns motiviert aktiv zu werden, ist die dritte wichtige Frage: Welche Hindernisse stehen Deinem Herzensthema und Deiner Motivation manchmal im Weg? Welche Situationen hindern Dich motiviert und mit vollem Herzen selbstbestimmt aktiv zu sein?

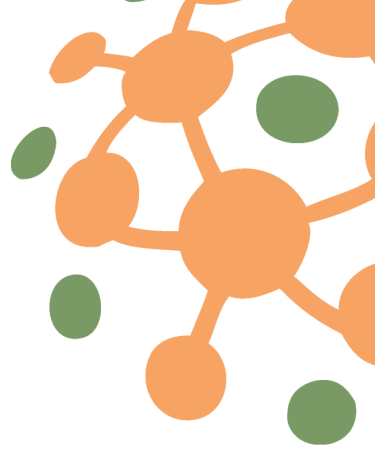


Und: Was steht nun so auf Deinem Zettel? Welche Impulse hast Du bekommen? Erkennst Du Schritte, um Deiner Utopie näher zu kommen?

Dann fange doch damit an und erweitere Deine Komfortzone. Wenn Du die ersten vorsichtigen Schritte gehst, kommst Du nach und nach in Deinen Flow.



WAS HÄLT DICH JETZT NOCH AB?



Na klar: Es gibt immer Gründe nicht heute schon der eigenen Utopie näher zu kommen. Wer kennt das nicht?

- Wir projizieren unser Glück in die Zukunft.

Wir glauben, dass wir erst nach dem Abi, nach der Arbeit, nach dieser Aufgabe oder diesem Lebensabschnitt anfangen können zu leben. Eine Palliativpflegerin schrieb ein Buch mit dem Titel: „Die fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“.

„Ich wünschte...

“

... ich hätte den Mut gehabt,
mein eigenes Leben zu leben“
... ich hätte nicht so viel gearbeitet“
... ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein“

Aber wenn wir tot sind, ist es zu spät für diese Erkenntnisse.

Wie lange willst Du noch warten?

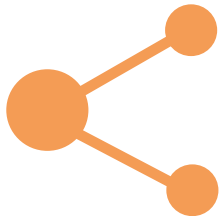
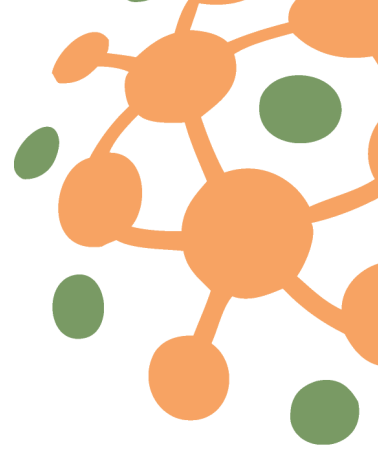


Die Utopie ist ein Freiraum, in dem Bedenken wie »Das kann ich mir nicht vorstellen!« oder »Das hat noch nie funktioniert!« keinen Platz haben. Jetzt geht's los:

LEBE DEINE UTOPIE - JETZT!

DANKE DIR HERZLICHST!

Danke, dass Du bis hierhin gelesen hast! Ich hoffe, dass Dich das eBook inspiriert und motiviert hat neue Perspektiven zu entwickeln und neue Wege zu gehen.



Gerne kannst Du das eBook mit anderen Menschen teilen – es ist commons!

WAS GIBT ES NOCH?



20 TAGE NEWSLETTER

Du kannst täglich eine Impulsmail über die Philosophie, Praxis und Perspektivwechsel bekommen.



WEBINAR

Wenn die Resonanz groß ist, werden wir mit edudip einmal die Woche Webinare anbieten.



KEYNOTE

Der persönliche Austausch ist immer am noch besten. Gerne kommen wir bei Dir vor Ort für einen Impulsvortrag vorbei.

BLEIB GERNE MIT UNS IM KONTAKT:



FACEBOOK



TWITTER



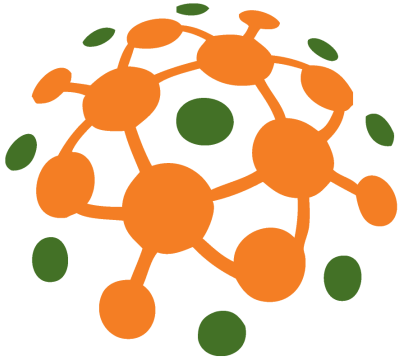
WEBSITE



NEWSLETTER



YOUTUBE



living utopia

ein Projekt- und Aktionsnetzwerk

ÜBER DAS PROJEKT- UND AKTIONSNETZWERK:

living utopia versteht sich als Projekt- und Aktionsnetzwerk mit ganzheitlichem Anspruch. Wir gestalten Mitmachräume für den gesellschaftlichen Wandel.

Die zentrale Frage ist dabei:



Wie stellen wir uns eine zukunftsfähige, sozial-gerechte Gesellschaft von Morgen vor?

Wir möchten utopietaugliche Alternativen lebendig werden lassen und zum Perspektivwechsel einladen. Alle unsere Projekte und Aktionen sind mit viel Kreativität nach unseren begleitenden Motiven geldfrei, vegan, ökologisch und solidarisch gestaltet.

NOT JUST TALKING ABOUT UTOPIA, BUT: living utopia!

HERZLICHSTEN DANK AN DIE MITWIRKENDEN:



Satz & Layout:
Lektorat:

Luise Laser
Pia Damm und Nadine Stalpes

Danke euch sehr, dass ihr eure Talente mit mir für dieses eBook geteilt habt. Dank euch dürfen andere dieses eBook nun lesen!