

# ANSTATT VOR VER ÄNDERUNG

Transformation prototypen

# INHALT

Ein partizipativer  
Workshop zum  
Thema „Angst vor  
Beschleunigung“

**Futuro Reisen**

## WORKSHOP 1

Der Workshop	06
Ablauf	07
Problemraum	08
Lösungsraum	10
Impressionen	14
Übersicht Vorlagen	15

Interkulturelles  
Zusammenleben auf dem  
Spielfeld erproben

**Traumland**

## WORKSHOP 2

Der Workshop	18
Ablauf	19
Awareness	20
Durchführung	20
Übersicht Vorlagen	24

Ein partizipativer  
Workshop zum Thema  
„gesellschaftlicher  
Druck nach  
Selbstopтимierung“

**Optimize\_**

## WORKSHOP 3

Der Workshop	28
Awareness	29
Vorbereitung	29
Material	30
Ablauf in 4 Phasen	31
Übersicht Vorlagen	39

# EDITO RIAL

Wie kann partizipatives Prototyping eingesetzt werden, damit sich Bürger\*innen mit gesellschaftlichen Veränderungen auseinandersetzen und Zukunft mitgestalten? Geschlechterrollen lösen sich auf, künstliche Intelligenz disruptiert die Arbeitswelt und die Klimakatastrophe erfordert den Übergang zu einer nachhaltigen Postwachstumsökonomie. Diese gesellschaftlichen Transformationsprozesse gehen mit Gefühlen von Unsicherheit und Kontrollverlust einher. Populistische Akteur\*innen machen sich die Verlustängste zu Nutze und inszenieren sie als Bedrohung.

Im Zentrum des Kurses „Angst vor Veränderung – Transformation prototypen“ unter der Leitung von Paula Schuster und Pascal Ackerschott stand daher die Frage, wie partizipatives Design als Mittel der Teilhabe und Verständigung genutzt werden kann, um gesellschaftlicher Spaltung entgegenzuwirken. Die Kursteilnehmer\*innen aus den Bereichen Interface-, Produkt- und Kommunikationsdesign von der Fachhochschule Potsdam erforschten ein Semester lang co-kreatives Prototyping als politisches Instrument im Transformationsdesign, um Demokratie zu stärken.

In dieser Publikation werden die drei entstandenen partizipativen Workshopformate, die sich auf aktuelle gesellschaftliche Themen mit Transformationsbedarf beziehen, vorgestellt und Schritt für Schritt erläutert. Mit den Anleitungen können die Workshopformate eigenständig durchgeführt werden, um in den Austausch zu den Themen Beschleunigung, interkulturelles Zusammenleben und Selbstoptimierung zu kommen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Entdecken.

# FUTURO REISEN

Ein partizipativer Workshop  
zum Thema „Angst vor Beschleunigung“

## LEITFRAGE

Wie können wir Menschen, die Angst haben vom technologischen Fortschritt überfordert zu werden, dabei helfen Druck (Leistungsdruck, Selbstoptimierung, Overachieving, Angst abgehängt zu werden, Perfektionismus) zu reduzieren, sodass sie das Tempo ihres Lebens selbstbestimmt entscheiden können?

---

## ABLAUF

Einleitung	06
Haltestelle	08
Einsteigen	09
Postkarte	10
Polaroid	11
Souvenir	12
Rückreise	13
Impressionen	14
Übersicht Vorlagen	15

---

## KONZEPT

Lea Rüdric  
Maïke Klingler  
Philipp Buhlmann  
Toni Flügel

# ZUTUN REISEN

Ein partizipativer Workshop  
zum Thema „Angst vor Beschleunigung“



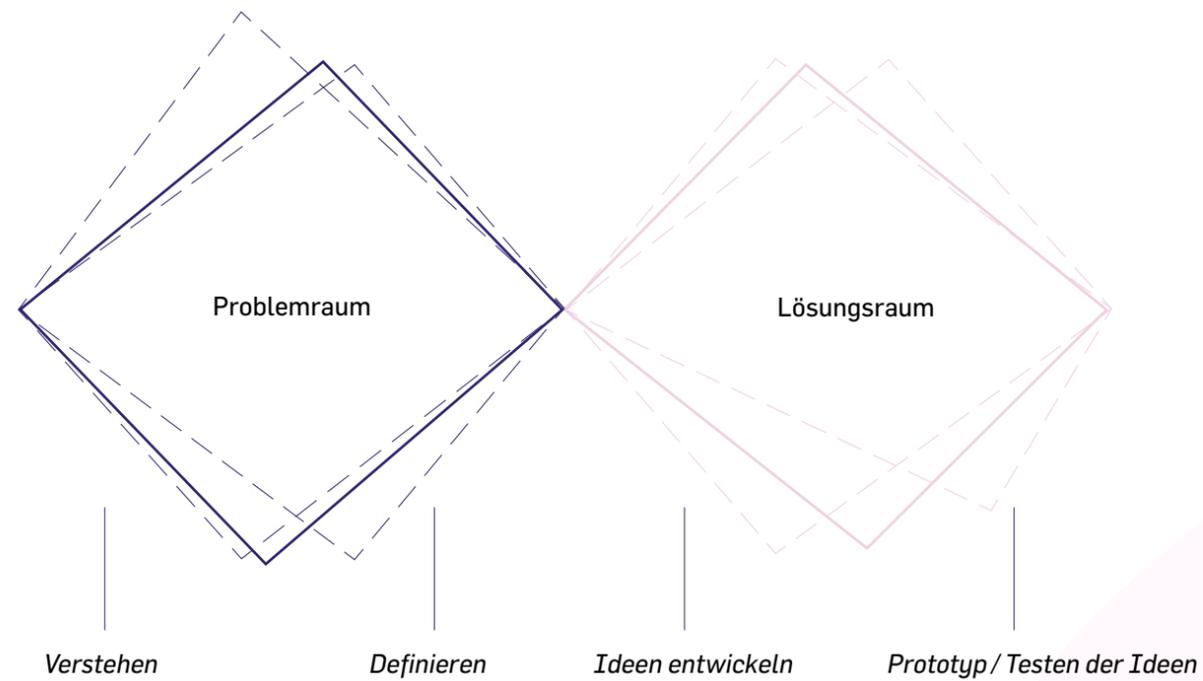
# SINLEITUNG

Das Thema „Angst vor Beschleunigung“ steht im Zentrum einer tiefgreifenden gesellschaftlichen Transformation. Die voranschreitende Digitalisierung und Technologisierung prägen zunehmend unseren Alltag, positiv wie negativ, und lösen Ängste aus. Die rasche Verbreitung von Informationen über Social Media birgt das Risiko der Meinungsmache und Manipulation. In diesem Kontext wird die Frage nach der eigenen digitalen Identität und der Konnektivität zu einem zentralen Anliegen, begleitet von der Furcht vor dem Verlust persönlicher Kontrolle.

Die Fortschritte im Bereich der Künstlichen Intelligenz (KI) werfen weitere Fragen auf, angefangen bei Arbeitsplatzverlusten bis hin zu ethischen Dilemmas. Die beschleunigte Einführung von KI-Technologien führt zu einer Unbehaglichkeit in Bezug auf die sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen. Gleichzeitig erschwert das zunehmende Tempo gesellschaftlicher

Veränderungen die langfristige politische Planung und Regulation. Die Angst vor Beschleunigung manifestiert sich in der Sorge, dass politische Prozesse nicht im gleichen Tempo wie die Veränderungen in der Gesellschaft voranschreiten können. Die Sorge vor unzureichender Regulierung verstärkt die Unsicherheit über die Auswirkungen dieser technologischen Beschleunigung.

Die Auseinandersetzung der Angst vor Beschleunigung erfordert eine kritische Reflexion über die Auswirkungen auf individueller Ebene sowie auch eine umfassende Diskussion über die gesellschaftlichen, politischen und regulatorischen Herausforderungen, um einen ausgewogenen Umgang mit der voranschreitenden Transformation zu gewährleisten. Der partizipative Workshop „Reise in die Zukunft“ kann ein Startpunkt für die Auseinandersetzung sein und bietet spielerischen Zugang zu diesem Diskurs.



### Kontext

Der Workshop „Reise in die Zukunft“ ist in zwei Phasen unterteilt. Analog zum Double Diamond Modell, wird zuerst der Problem- und anschließend der Lösungsraum betrachtet. Das Rückgrat des Workshops bildet ein Zukunftsszenario, das durch die einzelnen Phasen leitet. Die Reise beginnt mit seiner Vorstellung und der des Awarenesskonzepts. Darauf folgt der Problemraum mit zwei Prototypings. Darin widmen sich die Teilnehmenden dem Beobachten, Verstehen und der Formulierung der eigenen Ängste.

Der Lösungsraum wird mithilfe eines dritten Prototypings erkundet. Dort geht es um Ideenentwicklung für den Umgang mit den eigenen Ängsten durch Prototypenbau und das anschließende Testen und Bewerten. Für einen runden Abschluss wird für die letzte Aufgabe das Material des ersten Prototypings wiederverwendet. Je nach Ziel des Workshops, kann auch nur der Problem- oder der Lösungsraum untersucht werden.

### Wie verwende ich diese Anleitung?

Für die Durchführung des Workshops braucht es mindestens zwei moderierende Personen. Falls ihr den Workshop dokumentieren möchtet, empfiehlt es sich, noch eine Person mehr zu sein.

Auf jeder Seite dieser Anleitung ist ein Abschnitt des Workshops erklärt. Lest zuerst die Moderation vor und erklärt danach die Aufgabe, die jeweils im „Task“-Feld beschrieben ist. Außerdem findet ihr zu jeder Aufgabe zusätzlich eine kurze Erklärung der angewendeten Methode und hilfreiche Tipps.

# ABLAUF

<b>01 An der Bushaltestelle</b> Ankommen und Begrüßung	<b>30 Min.</b>
<b>02 Alles Einsteigen!</b> Szenario, Awareness, Zeitreise Check-In	<b>30 Min.</b>
<b>03 Erster Tourstopp</b> Postkarte – Blick in die Zukunft Besprechung	<b>15 Min.</b> <b>10 Min.</b>
<b>Pause</b>	<b>10 Min.</b>
<b>04 Zweiter Tourstopp</b> Polaroid – Der Ausflug Besprechung	<b>10 Min.</b> <b>10 Min.</b>
<b>05 Dritter Tourstopp</b> Fahrt zum Tourstopp – Diskussion Souvenir aus der Zukunft Besprechung	<b>05 Min.</b> <b>10 Min.</b> <b>10 Min.</b>
<b>06 Die Rückreise</b> Post aus der Zukunft Feedback und Abschluss	<b>10 Min.</b> <b>&gt;10 Min.</b>

### Materialsammlung

Bei der Reise mit Futuro werden für die Tourstopps bestimmte Materialien benötigt. Diese liegen zu Beginn der Fahrt zusammen mit ein paar kleinen Snacks und Getränken auf jedem Platz. Unsere Materialien könnt ihr in einem extra PDF herunterladen und benutzen.



### Leitfrage

Während der Workshopkonzipierung ist es sinnvoll das Ziel des Workshops durch eine gemeinsam formulierte Leitfrage zu schärfen. Unser Team formulierte für Futuro Reisen vorab folgende Leitfrage: „Wie können wir Menschen, die Angst haben vom technologischen Fortschritt überfordert zu werden, dabei helfen Druck (Leistungsdruck, Selbstoptimierung,

Overachieving, Angst abgehängt zu werden, Perfektionismus) zu reduzieren, sodass sie das Tempo ihres Lebens selbstbestimmt entscheiden können?“ Diese Frage muss nicht konkret im Workshop gestellt werden. Die ausgewählten Methoden sollten aber darauf ausgerichtet sein, der Leitfrage näher zu kommen.

# TIPP

Achtet darauf, dass sich alle Reisenden wohlfühlen. Dabei helfen Snacks und Getränke, eine entspannte Atmosphäre und eine gemeinsame Vorstellungsrunde.

Der Workshopraum sollte ebenfalls zum Szenario passen. Es kann helfen entsprechende Poster an die Wand zu kleben oder den Tisch passend zu dekorieren, um das Erlebnis immersiver zu gestalten.

### ABFAHRTSPLAN

18.30 UHR RUNDREISE VON FUTURO REISEN

Bitte seien Sie pünktlich. Für mögliche Verspätungen während der Expedition übernehmen wir keine Haftung



### Tourguide

Der Tourguide soll den Reisenden einen Überblick zum Ablauf der Reise geben und ihnen als Gedankensstütze dienen. Sie finden darin die Agenda, das Szenario und die Tasks zum nachlesen.

### Die Mitreisenden

Alter: ab 16 Jahre

Größe Reisegruppe: 5-7

Warteliste: 1-2 Reisende als Back-up

Reiseerfahrung: keine

Ausstellung Ticket: ca. 1 Woche vor Abfahrt

Tipp: je heterogener die Gruppe, desto spannender die Reise



# HALTSTELLE

Start • 30 Min.

# TRIP

Durch ein Szenario oder Storytelling wird dem Format ein konkreter und kreativer Rahmen gegeben, der den Reisenden erlaubt, aus gewohnten Denkweisen auszubrechen.

## Moderation

„Heute Abend hat Sie, liebe Gäste, das Glück geküsst. Sie wurden unter Millionen Menschen für eine einmalige Erfahrung ausgelost. Betreten Sie gemeinsam mit Ihren (X) Mitreisenden das Transportmittel, von dem Menschen seit jeher geträumt haben. Es mag wie ein normaler Reisebus anmuten, jedoch wird er uns an noch unbekannte Ziele bringen. Wir verlassen heute gemeinsam das Jahr 2024, um eine Expedition in die Zukunft zu wagen. Auf geht's in das Jahr 2066! Um Ihnen den Besuch in der Zukunft leichter zu gestalten, wollen wir Sie jetzt auf einige Entwicklungen vorbereiten.

Viele der uns heute bekannten Technologien wurden weiterentwickelt. Sie werden erleben, wie Menschen mit der digitalen Welt verschmolzen sind. Unzählige künstliche Intelligenzen unterstützen sie in ihrem Leben und haben die Menschen zu neuen Höchstleistungen gebracht. Der Zugang zu maßgeschneiderter Bildung für alle konnte dadurch sehr stark erleichtert werden und die Möglichkeiten, seine eigenen Ideen zu verwirklichen, waren nie größer.

Die neuen Technologien haben uns aber nicht mehr Freizeit beschert, sondern lediglich das zu erfüllende Soll an Aufgaben erhöht. Wir müssen immer mehr in immer kürzerer Zeit erledigen. Hat der Trend gesellschaftlicher Beschleunigung die Menschheit glücklicher gemacht?

Auch die Demokratie scheint unter Druck zu stehen. Wie halten politische Prozesse mit dem rasanten Tempo technologischer Entwicklung Schritt? Die langwierige Aushandlung von Gesetzen kommt ins Wanken. Debatten werden zunehmend über Social Media ausgetragen. Ein Hype löst den anderen ab. Das Betreiben eines Social Media Accounts wird zur Voraussetzung für politische Teilhabe. Haben die globalen Tech-Firmen das Sagen oder ermächtigen sich die Menschen mithilfe von Augmented Reality, Social Media und Co. selbst? Wie wirkt sich diese beschleunigte Zukunft auf das physische und psychische Wohlbefinden der Menschen aus?

Sie haben heute das Privileg, sich persönlich ein Bild davon zu machen. Ein kühner Sprung um 42 Jahre voraus, sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Nun wollen wir, Ihre Crew, uns vorstellen und danach Sie als Zeitreisende kennenlernen.“

## Awareness

Als Reiseleitung sind wir darauf vorbereitet mit Ängsten und unguuten Gefühlen umzugehen. Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit neue Menschen und Eindrücke in einem gesicherten Umfeld kennenzulernen. Zu Beginn der Reise werden Name, gewünschte Ansprachformen abgefragt und Umgangsformen besprochen. Durch die Crewbildung zu Beginn halten wir Hierarchien flach und fördern einen offenen Austausch. Um allen Beteiligten ein Maximum an Wohlbefinden zu ermöglichen, werden folgende Punkte vorgestellt:

### Repräsentation

Alle Teilnehmende sind als Individuen hier. Es wird keine Repräsentation irgendeiner Zugehörigkeit erwartet.

### Umgang an Bord

Wir wünschen uns von allen respektvolle und wertschätzende Meinungsäußerungen. Aufgaben oder Fragen, die Unbehagen hervorrufen, müssen nicht beantwortet werden. Wir bilden eine gemeinsame Crew an Bord.

### Ablauf der Reise

Die Reiseleitung macht den geplanten Ablauf transparent. Pausen sind Teil der Planung. Auf Wunsch können weitere Pausen jederzeit eingelegt werden.

### Leibliches Wohl

Als Reiseleitung stellen wir Getränke und Snacks zur Verfügung. Wir kreieren eine möglichst angenehme Situation im Zeitreisebus. Sollte es erwünscht sein, steht ein weiterer Raum zur Verfügung, um die Szenariosituation (vorrübergehend) verlassen zu können.

### Dokumentation

Für interne Nachbesprechungen werden wir im Laufe der Reise Fotos machen. Sollten Teilnehmende dabei nicht erkenntlich sein wollen, werden von ihnen nur die Prototypen mit z. B. den Händen sichtbar sein.

## Die Methode

Der „Zeitreise Check-In“ hilft den Reisenden, im Hier und Jetzt anzukommen. Dadurch können sich alle ihrer momentanen Verfassung bewusst werden und diese mit den anderen teilen. Sowohl Reisende als auch Reiseleitung nimmt am Check-In teil. So entsteht eine erste Vertrauensbasis.

## Zeitreise Check-In

Um gemeinsam eine Zeitreise zu bewältigen, wollen wir sichergehen, dass alle Reisenden bereit sind. Dafür sollten wir unsere Namen kennen und wie wir gerne angesprochen werden wollen. Dabei helfen wird unser Futuro Reisen Crew Tag. Nun starten wir ein kleines Check-In und lernen uns kennen. Dafür nehmen wir uns 10 Minuten Zeit.

### Alle beantworten sich selbst zwei Fragen:

1. Was fühle ich gerade?
2. Was hält mich davon ab, gerade 100% bei der Zeitreise zu sein?

Nach ein paar Minuten, stellt sich jeder mit Namen vor wir erzählen uns gegenseitig unsere Antworten. Wir hören uns zu, Kommentare sind nicht nötig. Danach sind wir bereit, die Reise zu beginnen!

# SINNSTREISEN

Start • 30 Min.

# TIPP

Die Bildersammlung für die Collagen kann je nach Reiseziel angepasst werden. Achtet darauf, dass der Bezug zum jeweiligen Thema vorhanden ist, die Kreativität jedoch nicht zu sehr einschränkt.



## Blick aus dem Fenster

Vor euch liegen Fotos, Stifte, Aufkleber und alle möglichen Materialien die ihr für eine Collage braucht. Zeichnet oder collagiert euren Blick auf die Zukunft. Dafür habt ihr 10 Minuten Zeit. Im Anschluss stellen wir uns die Postkarten mit unseren ersten Eindrücken gegenseitig vor.

## Material

- Futuro Postkarte – Vorderseite
- Bildersammlung
- Stifte
- Aufkleber
- sonstiges Collagematerial

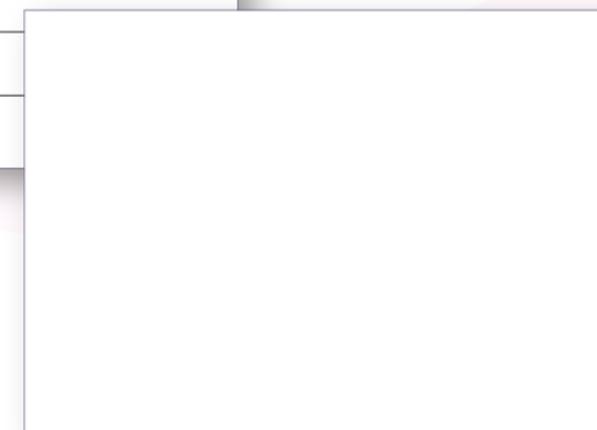
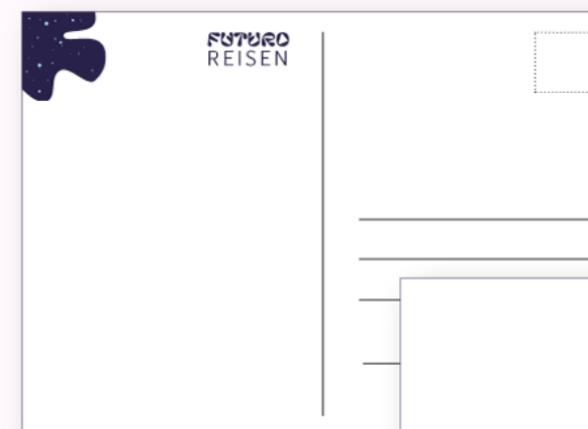
## Die Methode

Die „Postkarte“ bietet eine erste kreative Annäherung an das Workshopthema durch visuelles Brainstorming. Reisende nutzen Fotomaterial, um erste Ideen zu generieren und ihre Gedanken zu visualisieren. Der Mehrwert dieser Methode liegt darin, dass sie einen spielerischen und zugänglichen Ansatz bietet, um Ideen zu entwickeln und den kreativen Prozess in Gang zu setzen. Durch die Verwendung von visuellen Elementen können Teilnehmende ihre Gedanken besser ausdrücken und Verbindungen zwischen verschiedenen Konzepten herstellen.

## Moderation

„Unser Zeitreisebus befindet sich im Anflug auf die Erde der Zukunft. Während die Crew die Landung vorbereitet, habt ihr Zeit, erste Eindrücke zu sammeln und sie auf den vorbereiteten Postkarten festzuhalten. Blickt jetzt aus dem Fenster unseres Reisebusses und beobachtet die Stadt von Morgen. Was seht ihr, wenn ihr aus dem Fenster blickt? Wie hat sich die Stadt

durch die konstante Beschleunigung unserer Gesellschaft im Jahr 2066 verändert? Welche neuen Orte gibt es? Wie sehen die Menschen aus, die ihr beobachten könnt? Was treibt sie an? Legt besonderes Augenmerk auf Beobachtungen, die eine emotionale Reaktion hervorrufen. Welche Dinge, die ihr seht, faszinieren euch und welche machen euch Angst?“



# POSTKARTEN

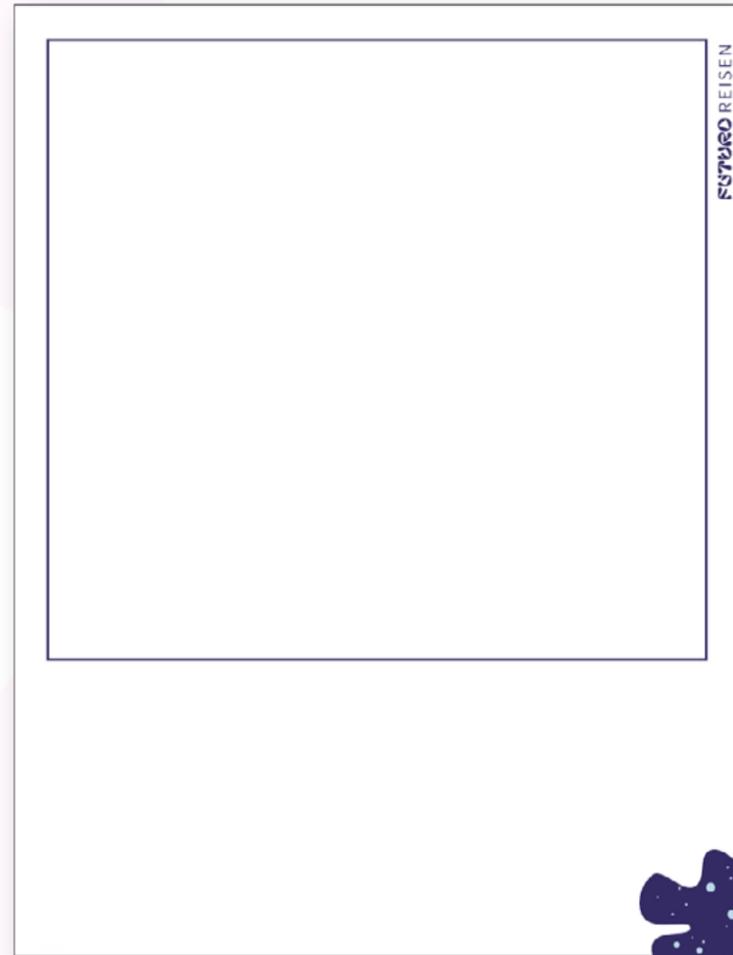
Problemraum • 25 Min.

## Moderation

„Wir sind sicher gelandet! Was für ein Anblick, den wir aus dem Fenster genießen konnten. Doch es ist nicht alles Gold, was glänzt. An einem Ort, an einer Beobachtung, ist euer Auge ganz besonders hängen geblieben. Er hatte etwas angsteinflößendes und dennoch faszinierendes. Bis jetzt konntet ihr den Ort nur aus der Ferne beobachten. Mutig, wie ihr seid, begeht ihr Euch nun an diesen Angstort und untersucht ihn genauer. Ihr kriegt dafür eine Polaroidkamera mit, um ihn zu dokumentieren.“

## TIPPS

Plant für euren Workshop genügend Pausen ein. Je nach Energie im Reisebus können diese flexibel gelegt werden, oder kurze Toilettenpausen spontan hinzugefügt werden. Achtet darauf ab und zu zu lüften und die Teilnehmenden nach ihrem Wohlbefinden zu fragen. Allgemein gilt je länger der Workshop geht desto mehr Pausen solltet ihr einlegen. Dabei können kurze mit längeren Pausen kombiniert werden.



## Der Ausflug

Um euer Foto zu schießen, habt ihr 10 min Zeit. Überlegt, wie genau der Ort aussieht und vor allem, welche Dinge euch daran Sorgen bereiten. Nutzt für euer Foto wieder das Collagenmaterial.

In 10 min treffen wir uns wieder hier. Wir freuen uns auf eure Entdeckungen!

## Material

- Futuro Polaroid
- Bildersammlung
- Stifte
- Aufkleber
- sonstiges Collagenmaterial

## Die Methode

Das „Polaroid“ konzentriert sich auf eine konkrete Angst und nutzt bereits vertraute Materialien, um eine tiefgreifende Auseinandersetzung zu ermöglichen. Der Mehrwert liegt darin, dass Reisende sich voll und ganz auf den Inhalt konzentrieren können, ohne von der Erkundung neuer Materialien abgelenkt zu werden. Dies fördert kreative Lösungen und neue Blickwinkel.

# POLAROID

Problemraum • 20 Min.

# TIPP

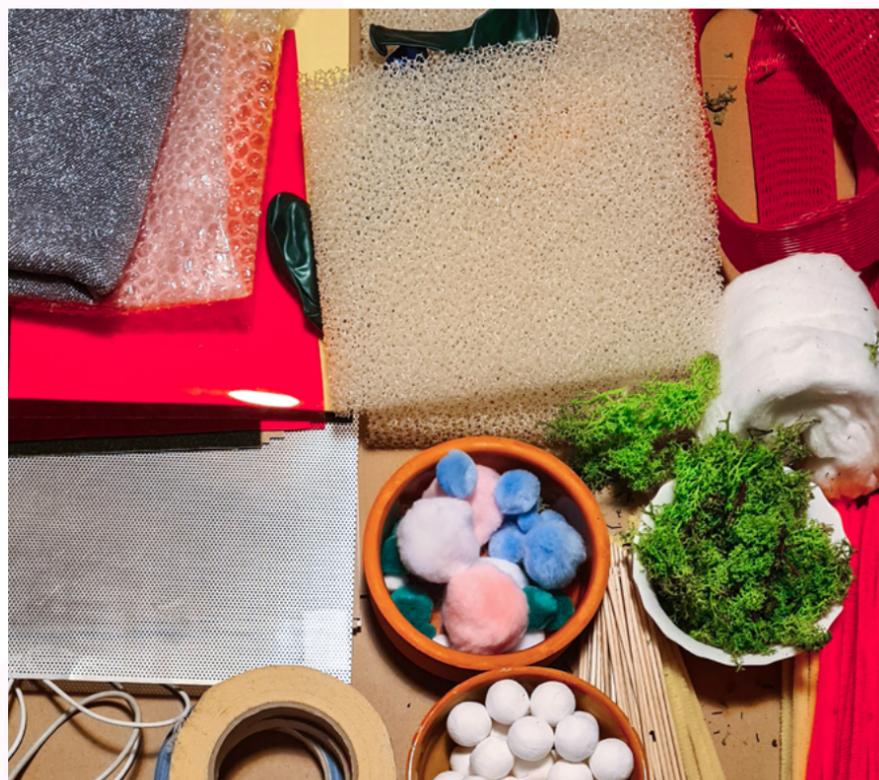
Bei dieser Diskussion ist es wichtig, dass sich alle Reisenden gehört fühlen. Je nachdem, wie die Gruppendynamik in eurer Gruppe ist, könnt ihr die Diskussion mehr oder weniger stark moderieren. **Wichtig:** Alle Reisenden sollen sich abgeholt fühlen und für das letzte Prototyping motiviert werden.

## Moderation

„Die Expeditionen an die Orte der Angst sind erfolgreich abgeschlossen. Die letzte Station der Zeitreise wollen wir gemeinsam erleben. Dank eurer Polaroids haben wir (X) Orte kennengelernt. Welcher dieser Orte hat euch am meisten fasziniert? Wir entscheiden als Reisegruppe, welchen Ort wir nochmals gemeinsam besuchen wollen.“

Euch ist es bei eurem ersten Besuch nicht aufgefallen, denn ihr habt euch auf die Orte konzentriert, aber die Menschen aus der Zukunft haben Wege gefunden, sich der omnipräsenten Beschleunigung entgegenzusetzen.

Bis wir am letzten Tourstopp ankommen, haben wir noch etwas Zeit. Die wollen wir dafür nutzen, uns gemeinsam darüber Gedanken zu machen, was die Gründe für eure Angst vor dem Ort sind. Dafür kriegt ihr kleine Zettel, auf denen ihr einen Grund notiert.“



# SOUVENIR

Lösungsraum • 25 Min.

## Souvenir aus der Zukunft

**Bauchladenverkäufer:** Hallo, ich verkaufe hier normalerweise die Tools, die Menschen dabei helfen mit (besprochene Angst) umzugehen. Jetzt bin ich gerade aber leider gestolpert und in meinem Bauchladen ist alles durcheinander und kaputt gegangen. Könnt ihr mir helfen, die Dinge wieder zusammenzubauen?

Nehmt Euch einfach die Materialien, die ihr hier in meinem Bauchladen seht und baut daraus etwas, was Euch helfen würde, mit (besprochene Angst) umzugehen. Als Dankeschön, dürft ihr die Dinge behalten als Souvenir aus der Zukunft.

**Fahrer:** Wir haben ja gerade schon über die Gründe für (besprochene Angst) gesprochen. Nehmt diese als Startpunkt für eure Überlegungen. Ihr habt noch 10 min. Dann müssen wir zurückfahren, denn unser Zeitfenster schließt sich langsam.

## Material

- Luftpolsterfolie
- Strukturblech (Aluminium)
- Farbiges Papier, Pappe
- PVC Folie
- Stoff
- Schaumstoff
- Bunte Wattekugeln
- Pfeifenreiniger
- Schnur und Draht
- Holzspieße
- Farbiges Klebeband
- PE-Netzschlauch
- Grünes Moos
- Luftballons
- Elektroschrott (optional)
- Pfeifenreiniger
- Schnur und Draht
- Holzspieße
- Farbiges Klebeband
- PE-Netzschlauch
- Cutter
- Schere
- Klebestift
- Blechschere

## Die Methode

Die Methode kombiniert ein offenes Prototyping mit einer breiten Materialauswahl, was einen reibungslosen Übergang vom Problem- zum Lösungsraum ermöglicht. Durch den vorherigen Einsatz von Collagen als Ausgangspunkt und dem Wechsel zu zukunftsorientierten Baumaterialien entsteht ein Raum für maximale Kreativität und innovative Lösungen. Die Integration von Storytelling lockert den Prozess auf und unterstützt die Entwicklung und Kommunikation der Ideen.

TASK



**Moderation**

„In wenigen Minuten werden wir wieder in Berlin, 2024, landen. Bevor die Crew sich verabschiedet, möchten wir euch für eure mutige Reiselust bedanken!

Wir möchten unseren Service stetig verbessern und sind sehr an eurer Erfahrung mit uns interessiert. Wir freuen uns über euer Feedback.“



**TIPP**

Oft haben die Reisenden am Ende der aufregenden Erfahrung noch Rede- und Austauschbedarf. Gebt dem Feedback und dem Austausch genügend Raum. Es hilft den Workshop mit Snacks und Getränken ausklingen zu lassen.

**Post aus der Zukunft**

Ihr habt nun noch ein paar Minuten Zeit um eure Erkenntnisse aus dem Jahr 2066 auf der Rückseite eurer Postkarte festzuhalten. Was habt ihr in der Zukunft gelernt, wie man mit Beschleunigung umgehen kann? Wollt ihr etwas in euren Alltag verändern, um dem entgegen zu wirken? Als Erinnerung an diese aufregende Reise erhaltet ihr dann in wenigen Tagen Post aus der Zukunft. Vielen Dank für eure Reise mit Futuro Reisen.

**Material**

- Futuro Postkarte – Rückseite

TASK

**RÜCKREISE**

Lösungsraum • 10 Min. mit open end

## Materialien im Workshop

Der Übergang vom Problem- zum Lösungsprototyping wird durch einen Materialwechsel begleitet: anstelle von Bildern und Papier werden nun Materialien verwendet, die mehr Spielraum in der Gestaltung lassen. Sie präsentieren sich als Halbzeuge, aus denen Dinge aus der Zukunft gefertigt werden. Familiär und doch fremd im Anwendungsfeld. Ein bisschen technoid, ein bisschen biomimetisch. Als undefiniertere Zwischendinge bieten sie einerseits mehr Freiraum für die Vorstellung eigener Ideen, andererseits erfordern sie mehr Vorstellungskraft. Um die Komplexität zu verringern, haben alle Materialien eine ähnliche Form und sind ästhetisch sowie funktional aufeinander abgestimmt. Sie gliedern sich in folgende drei Gruppen:

1. Flächen & Volumen
2. Verbinder
3. Werkzeuge.

Dafür unterscheiden sich die Materialien, Farben, Werkstoffen, Texturen und Haptiken. Die Vielfalt an verschiedenen Materialien unterstützt die Ideenfindung: Sie erhöht die Chance für Assoziationen und durch ihre Kombination entstehen die Ideen durchs Tun.

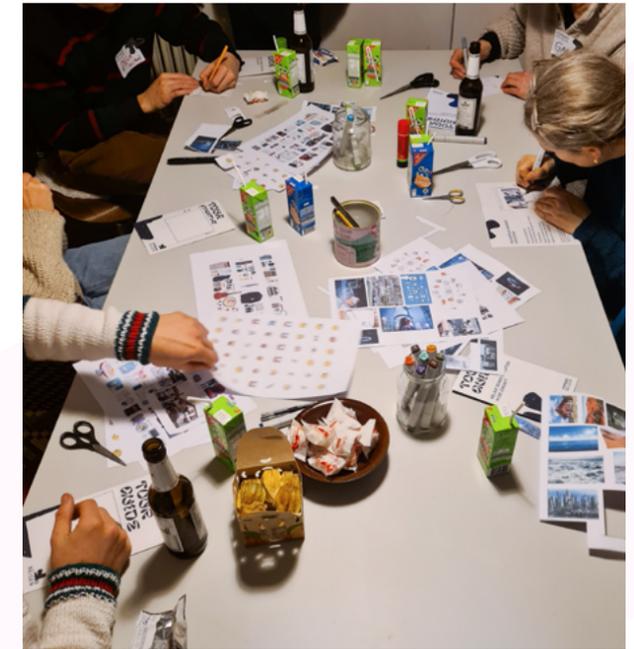
### Wie wählt man die Materialien für den eigenen Workshop?

Für die einzelnen Methoden sind die richtigen Materialien unabdingbar. Ihr könnt die Materialien für euren Workshop beliebig anpassen, jedoch solltet ihr immer vorher bedenken, welches Ziel eure Methode hat.

Gerade für das Prototyping, wie bei unserem Souvenir, können Materialien wie Knete, Lego oder eine Zusammenstellung an verschiedenen Bastelmaterialien sehr gut funktionieren. Jedes Material bringt dabei eigene Eigenschaften mit, welche das Prototyping beeinflussen. Während Knete z. B. sehr organisch und frei in der Form ist, gibt Lego schon bestimmte Rahmen vor. Eine wilde Mischung an Materialien kann den ein oder anderen überfordern, wieder andere werden viel kreativer als mit Lego. Im Zweifelsfall sollte man die Materialien vorher testen.

### Wo findet man solche Materialien?

Knete und Bastelmaterialien für freie Prototypings könnt ihr sehr gut in Künstlerbedarfsläden oder Hobbybastelläden zusammensuchen. In Berlin sind z. B. Boesner, Modulor oder Idee Läden in denen ihr viele Materialien findet und kreativ werden könnt.



# IMPRESSIONEN

## TIPP

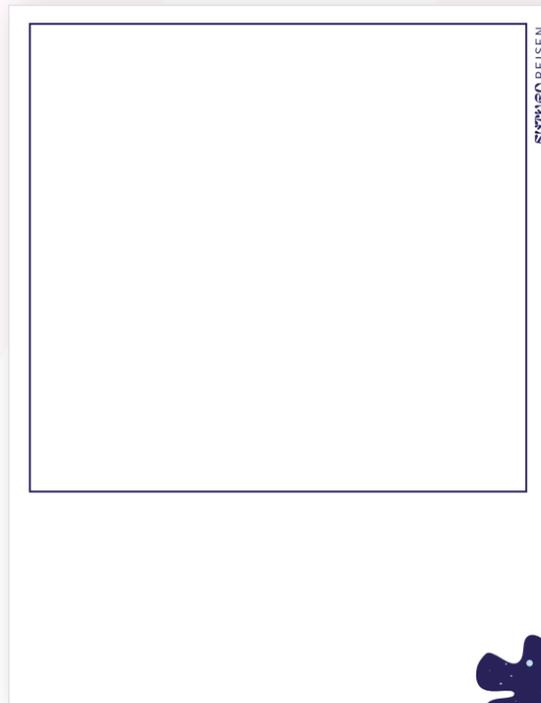
Um den Problem- bzw. Lösungsraum zu erkunden, gibt es jeweils passende Methoden. Diese sind unterschiedlich kombinierbar. [Hier](#) findet ihr einige Beispiele für Methoden und Inspiration.



Namensschilder



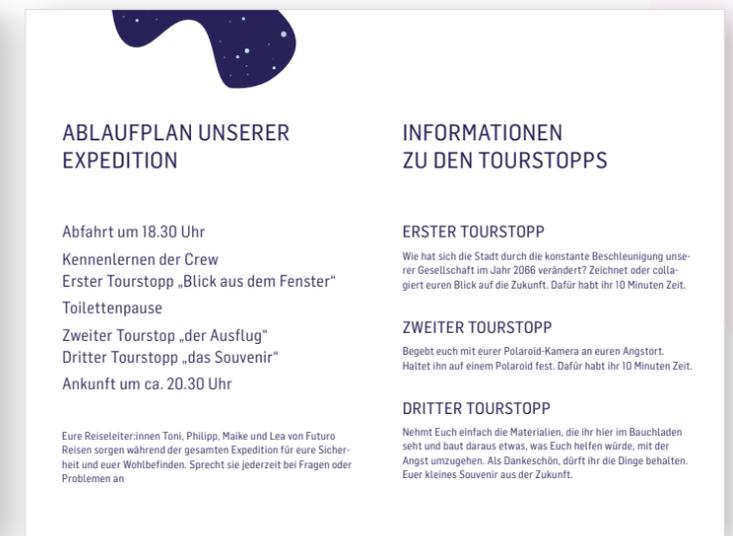
Postkarte



Polaroid



Flyer Außenseiten



Flyer Innenseiten



Türschild



Notizzettel

# WORLADZEN

Übersicht Arbeitsmittel für die Durchführung des Workshops

# TRAUM LAND

Ein partizipativer Workshop zum Thema  
„interkulturelles Zusammenleben“

## LEITFRAGE

Du, als ein/e In- oder Ausländer:in in einem Land, wie betrachtest oder stellst du dir **das Leben mit anderen Kulturen** vor?

Wie sieht ein Traumland aus, in dem alle, egal von welchen Hintergründen, **harmonisch zusammenleben** können?

---

## ABLAUF

Der Workshop	18
Übersicht	19
Awareness	20
Durchführung	20
Materialien	24

---

## KONZEPT

Mihye Kim  
Maria Giannisi  
Guolong Wang

# Traumland

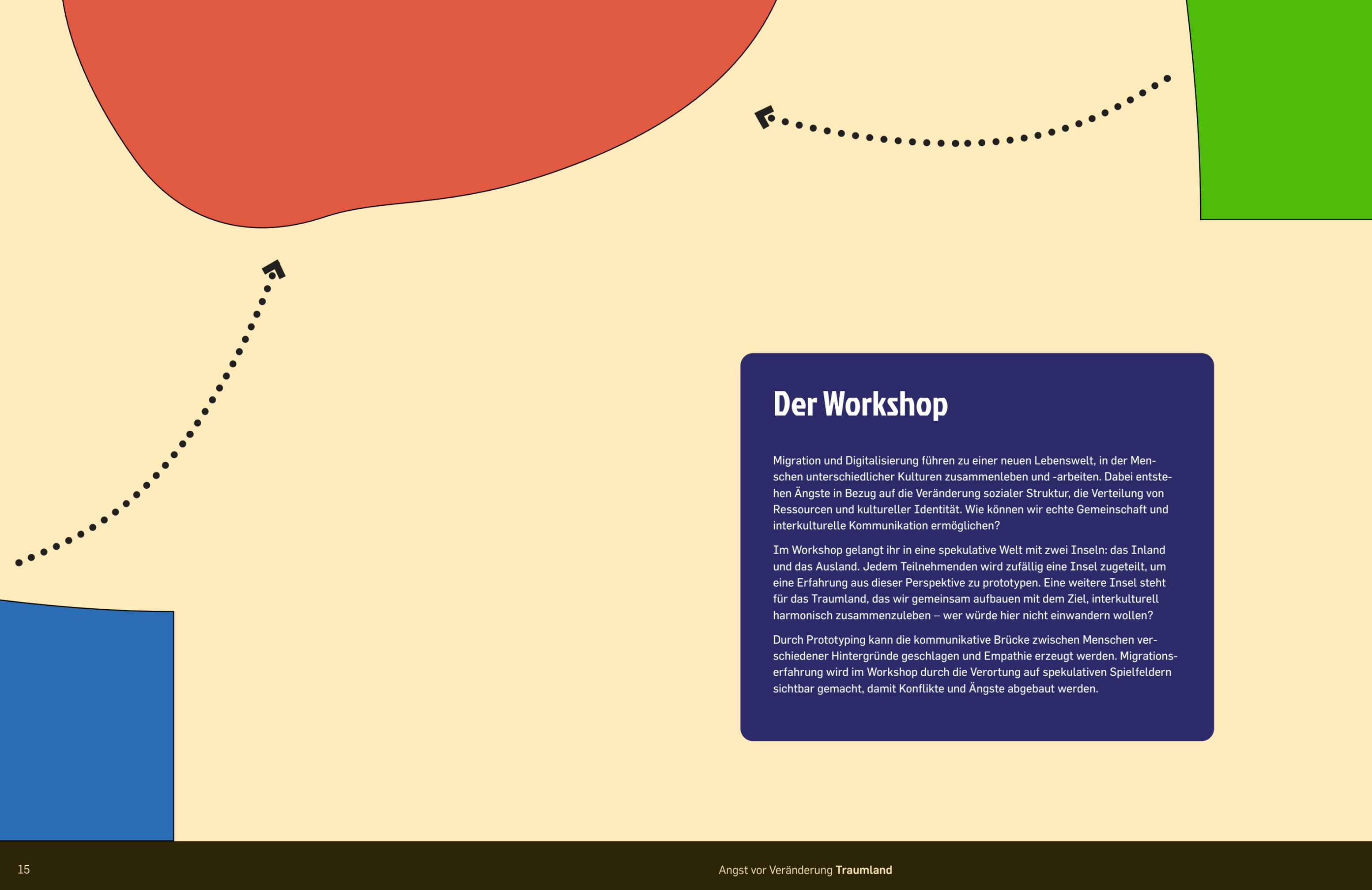
Ein partizipativer Workshop zum Thema  
„interkulturelles Zusammenleben“

Konzipiert von:

Mihye Kim

Maria Giannisi

Guolong Wang



## Der Workshop

Migration und Digitalisierung führen zu einer neuen Lebenswelt, in der Menschen unterschiedlicher Kulturen zusammenleben und -arbeiten. Dabei entstehen Ängste in Bezug auf die Veränderung sozialer Struktur, die Verteilung von Ressourcen und kultureller Identität. Wie können wir echte Gemeinschaft und interkulturelle Kommunikation ermöglichen?

Im Workshop gelangt ihr in eine spekulative Welt mit zwei Inseln: das Inland und das Ausland. Jedem Teilnehmenden wird zufällig eine Insel zugeteilt, um eine Erfahrung aus dieser Perspektive zu prototypen. Eine weitere Insel steht für das Traumland, das wir gemeinsam aufbauen mit dem Ziel, interkulturell harmonisch zusammenzuleben – wer würde hier nicht einwandern wollen?

Durch Prototyping kann die kommunikative Brücke zwischen Menschen verschiedener Hintergründe geschlagen und Empathie erzeugt werden. Migrationserfahrung wird im Workshop durch die Verortung auf spekulativen Spielfeldern sichtbar gemacht, damit Konflikte und Ängste abgebaut werden.

# 1 Übersicht

Hier beginnt deine Reise in den Workshop

## Inhalte

Im Mittelpunkt des Workshops steht ein Gesellschaftsspiel. Die Teilnehmenden spielen zwei Arten von Rollen – In- und Ausländer:innen und bewegen ihre Figuren auf dem Spielbrett anhand der Zahl eines Würfels. Unterwegs bekommen die Spieler\*innen verschiedene Aufgaben. Für erfüllte Aufgaben, erhalten sie Bauteile für den Aufbau einer symbolischen Brücke, über die das Traumland erreicht werden kann.

## Zielgruppe und Akquirierung

Zur Zielgruppe gehören alle Menschen, die sich für interkulturelles Zusammenleben interessieren. Die Teilnehmenden können dem Thema auch kritisch gegenüber eingestellt sein und es mit Ängsten oder Problemen verbinden. Mögliche Teilnehmende sind: Studierende, Mitarbeitende, Freunde, Verwandte usw.

## Dauer

ca. 90 Minuten

## Zahl der Teilnehmenden

2 – 8 Personen

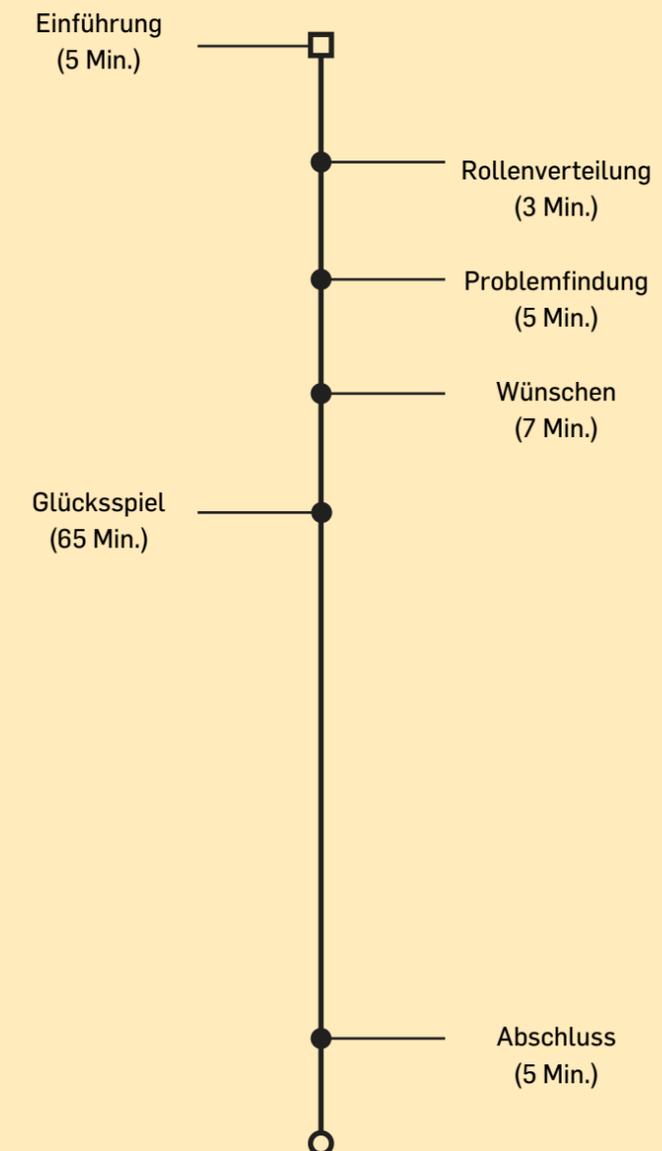
## Räumlichkeit

Der Workshop sollte in einem ruhigen Raum stattfinden, in dem die Teilnehmenden in zwei Gruppen unterteilt werden und gegenüber sitzen können.

## Team

Der Workshop sollte mindestens von einem/einer Moderator:in und einer Person, die für Dokumentation zuständig ist, geführt werden.

## Agenda



# 2 Awareness

Eine gute Atmosphäre und Zusammenarbeit müssen bewusst erzeugt und erhalten werden. Hier sind ein paar Tipps dafür.

## Für das Team

Die Dauer des Workshops sollte am Anfang den Teilnehmenden mitgeteilt werden. Das bedeutet, dass ihr die Zeit immer unter Kontrolle haben solltet, sowohl für den gesamten Workshop, als auch für jeden einzelnen Part.

Es ist ok, wenn jemand Pause machen oder den Workshop abbrechen möchte. Die Anderen können trotzdem weiterspielen.

Als Moderator:innen oder Coaches solltet ihr immer voller Energie sein, um eine positive Atmosphäre zu erzeugen und diese auch zu erhalten. Außerdem gehört es zu eurer Rolle bei Problemen von Teilnehmenden einzugreifen oder ihnen Orientierung zu geben.

## Für die Teilnehmenden

In diesem Workshop werden sensible Themen besprochen, deswegen sollte man sich gegenseitig respektieren. Wenn man sich wegen des Verhaltens anderer unwohl fühlt, ist es wichtig diese Gefühle zum Ausdruck zu bringen und sich andersherum nicht persönlich angegriffen zu fühlen. Alle lassen sich gegenseitig ausreden und hören dem Gegenüber aufmerksam zu.

Es gibt keine falschen Gedanken oder dumme Fragen. Macht den Teilnehmenden bewusst, dass sie bei Problemen offen reden und jederzeit Fragen stellen können, sollte etwas unklar sein. Für die Verständlichkeit ist es ebenso wichtig, eine leicht verständliche Sprache zu verwenden und schwere Wörter oder Fremdwörter zu erklären.

Das Team steht den Teilnehmenden bei allen Fragen und Problemen zur Verfügung. Feedbacks zum Workshop sind immer erwünscht.

Pausen sind jederzeit möglich.

Man sollte Vorurteile vermeiden, Diskriminierungen sind zu unterlassen – jede(r) steht für sich, aber nicht für eine Gruppe.

Übersetzer dürfen jederzeit von allen genutzt werden, um unbekannte Wörter nachzuschlagen.

*Diese Tipps für Awareness sollten am Anfang des Workshops vorgestellt werden.*

# 3 Durchführung

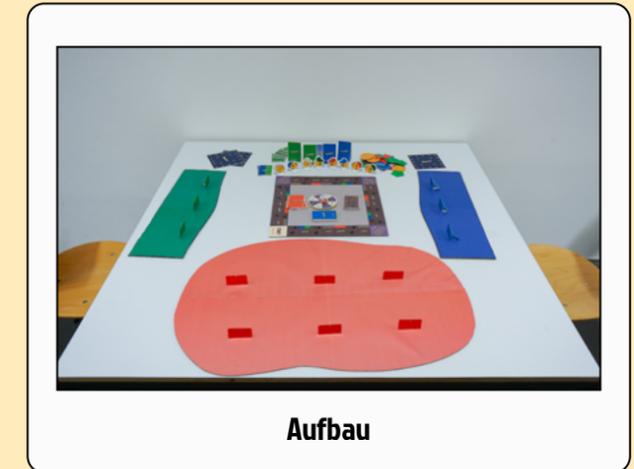
Jetzt starten wir den Workshop.

## Aufbau

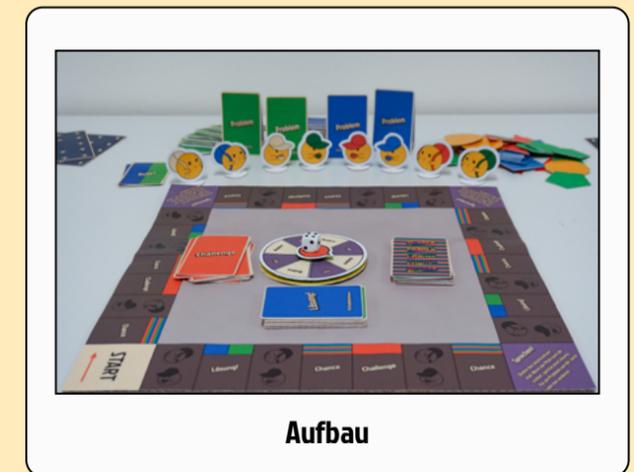
Der Hauptteil des Workshops ist ein Gesellschaftsspiel, deswegen wäre ein gemütlicher und ruhiger Raum mit z. B. warmer Beleuchtung und Holztischen am besten!

Die Stühle sollten um einem Tisch herum gestellt werden. Dabei ist darauf zu achten, dass die Teilnehmenden sich gegenseitig sehen können.

Alle Materialien werden am Anfang auf den Tisch gelegt. Das Spielfeld wird mittig auf dem Tisch platziert und die ausgedruckten Landkarten „In- und Ausland“ links und rechts von ihm angeordnet. Das Traumland wird neben das Spielfeld gelegt. Auf dem Spielfeld befinden sich die Challenge-, Chancen- und die Lösungskarten sowie das Glücksrad. Die anderen Materialien wie die Rollen-, Problem- und Wunschkarten sowie die Figuren und die Brückenbauteile können ringherum angeordnet werden.



Aufbau



Aufbau

# 3 Durchführung

Weiter geht's! Die empfohlene Dauer jedes einzelnen Parts ist in Klammern beschrieben.

## Einführung (5 Min.)

Nach dem Aufbau können die Teilnehmenden sich um den Tisch setzen. Dann begrüßt der/die Moderator:in zuerst alle und stellt danach die Agenda vor. Danach werden die Tipps für Awareness vermittelt.

## Rollenverteilung (3 Min.)

Jetzt fangen wir mit dem Spiel an! Als erstes werden die Rollenkarten gezeigt. Wenn die Anzahl der Teilnehmenden gerade ist, stellen wir entsprechend viele Rollenkarten zur Verfügung. Ist die Anzahl der Teilnehmenden ungerade, wird eine Karte mehr als die vorhandene Teilnehmeranzahl zur Verfügung gestellt. In allen Fällen ist die Anzahl der Karten für Inländer:innen und Ausländer:innen gleich verteilt. Alle Teilnehmende ziehen eine beliebige Karte und bekommen so ihre Rolle – als Aus- oder Inländer:in. Danach wird eine Figur, die für die entsprechende Rolle steht, ausgewählt und auf das entsprechende Länderfeld gestellt.



Zufällige Verteilung der Rollen



Auswahl der Figuren

## Problemfindung (5 Min.)

Jetzt können die Teilnehmenden ihre Problemkarten im interkulturellen Zusammenleben selbst auswählen oder definieren. Es gibt Karten, auf denen die selbst-definierten Probleme geschrieben werden können. Ab mindestens zwei Teilnehmenden wird empfohlen, dass alle zwei bis drei Problemkarten haben.

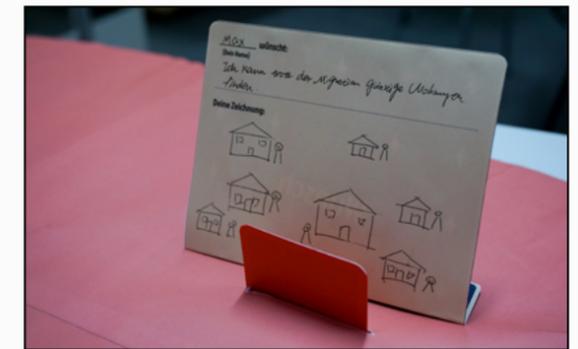
Die Problemkarten werden auf die eigenen Länder hinter die Sockel gestellt. Die Seite mit Text zeigt nach vorne, damit sie von den gegenüber sitzenden Teilnehmenden gelesen werden können.

## Wünsche (7 Min.)

Was würdest du dir zu jedem Problem wünschen? Alle Teilnehmenden erhalten jetzt die gleiche Anzahl an Wunsch- und Problemkarten. Auf der Rückseite kann man seinen Wunsch schriftlich und/oder visuell beschreiben und dann nach dem Hinweis die Wunschkarten falten und auf das Traumland stellen.



Auswahl oder Definierung eigener Probleme



Wünsche

# 3 Durchführung

Weiter geht's! Die empfohlene Dauer jedes einzelnen Parts ist in Klammern beschrieben.

## Glücksspiel (65 Min.)

Starten wir jetzt mit dem Glücksspiel! Das Ziel des Spiels ist es, Bauteile für die Brücken zu sammeln und Brücken aufzubauen. Die Brücken repräsentieren gelöste Probleme bzw. erfüllte Wünsche. Deswegen werden die Brücken zwischen den eigenen Ländern und dem Traumland aufgebaut. Jede Brücke steht für ein Problem bzw. einen Wunsch.

Durch „Schere, Stein, Papier“ bestimmen die Teilnehmenden wer beginnt. Die erste Person erwürfelt die Schrittzahl, ihrer Rolle. Auf den Feldern bekommt man bestimmte Aufgaben bzw. funktionale Karten und muss sich dementsprechend verhalten. Durch das Glücksspiel kann man die Bauteile für die Brücken gewinnen.

Das Spiel endet, wenn alle Brücken aufgebaut sind.



Entscheidung der Reihenfolge



Gewinnen der Bauteile



Glücksspiel



Aufbau der Brücke

## Abschluss (5 Min.)

„Herzlichen Glückwunsch an euch alle! Durch gemeinsame Anstrengungen habt ihr die Brücken zum Traumland aufgebaut! Wir hoffen, dass der Austausch heute dazu beigetragen hat, ein besseres Verständnis für die unterschiedlichen Positionen im interkulturellen Zusammenleben zu gewinnen, damit wir alle toleranter werden und bereit sind, Brücken der Kommunikation zu bauen. Wenn ihr eines Tages eine neue Rolle übernimmt, hoffen wir, dass ihr mit diesem Verständnis Menschen aus unterschiedlichen Kulturen akzeptieren könnt. Ihr könnt eure Wunschkarten als Andenken mitnehmen. Vielen Dank für eure Teilnahme!“

# 3 Durchführung

Hier sind noch einige Erklärungen zu den Spielregeln :)

## Die Chancenkarten „Dialog“

Sie erfordert eine zeitlich begrenzte Diskussion. Egal ob ihr in der vorgegebenen Zeit eine Lösung findet oder nicht, soll der Dialog innerhalb von ca. fünf Minuten beendet werden. Wenn eine Lösung gefunden wird, bekommt die Person, die das besprochene Problem bzw. den Wunsch hat, die Bauteile.

## Die Challengekarten

Sie erfordert auch eine zeitlich begrenzte Lösungsfindung bzw. einen mündlichen Austausch. Zwei Minuten sind empfohlen. Wenn die Challenge bewältigt wird, bekommt man die Chance zu würfeln.



Chancenkarte: Dialog



Challengekarten

## Die Lösungskarten

Man bekommt direkt eine Lösung und muss schauen, ob sie bei einem selbst oder den anderen Teilnehmenden passt. Wenn die Lösung passt, bekommt die entsprechende Person die Bauteile.

## Die Aufgabe „Sprechen!“

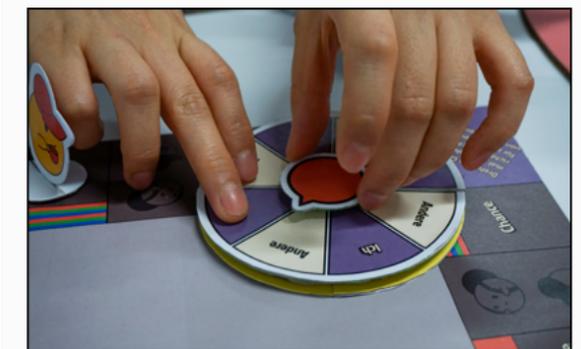
Sie erfordert auch eine zeitlich begrenzte Lösungsfindung bzw. einen mündlichen Austausch. Zwei Minuten sind empfohlen. Die Auswahl des besprochenen Problems richtet sich auf das Ergebnis des Glücksspiels. Wenn eine Lösung gefunden wird, bekommt man die Bauteile.



Lösungskarte: Passt dir oder den anderen?



Das Feld „Sprechen!“



Glücksrad: Meins oder andere?

# 4 Materialien

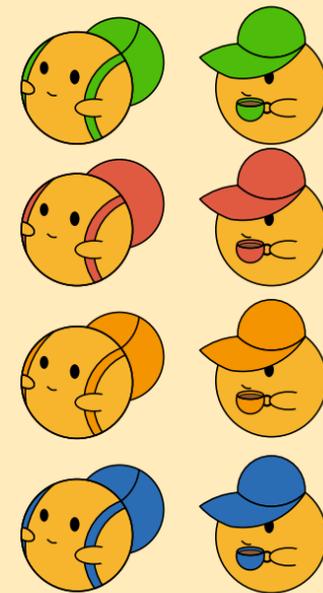
Schaue erstmal, welche Materialien gebraucht werden. Diese kannst du später in dem Vorlagen-PDF finden und auf Papier ausdrucken.



Rollenkarten



funktionale Karten



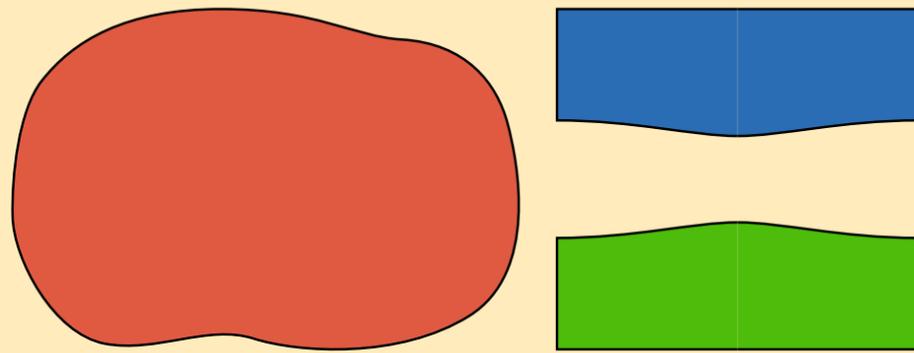
Figuren



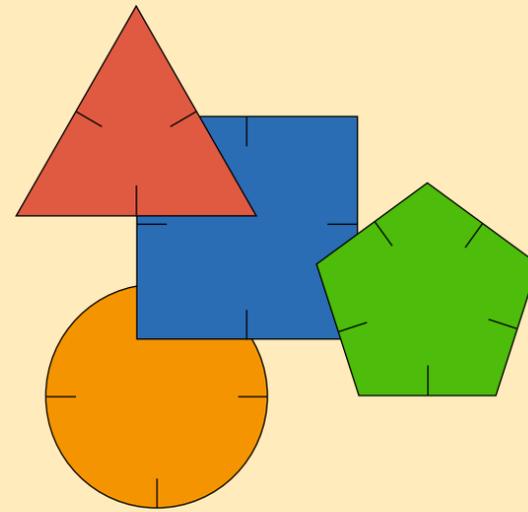
Spielfeld

# 4 Materialien

Schaue erstmal, welche Materialien gebraucht werden. Diese kannst du später in dem Vorlagen-PDF finden und auf Papier ausdrucken.



**Landkarten**



**Brückenbauteile**



**Würfel**

*Den musst du kaufen.*



**Stifte**

*Die musst du kaufen.*

*Snacks und Getränken sind empfehlenswert!*

# OPTI MIZE\_

Ein partizipativer Workshop zum Thema  
„gesellschaftlicher Druck nach Selbstoptimierung“

## LEITFRAGE

Wir erforschen gemeinsam den **Druck nach Selbstoptimierung** und verstehen die Ursachen und Zusammenhänge.

Anschließend entwickeln wir **kreative Lösungsansätze** für ein Umfeld, indem gesundes persönliches Wachstum möglich ist.

---

## ABLAUF

Der Workshop	28
Awareness	29
Vorbereitung	29
Material	30
4 Phasen	31
Connection	32
Exploration	33
Ideation	35
Activation	38
Übersicht Vorlagen	39

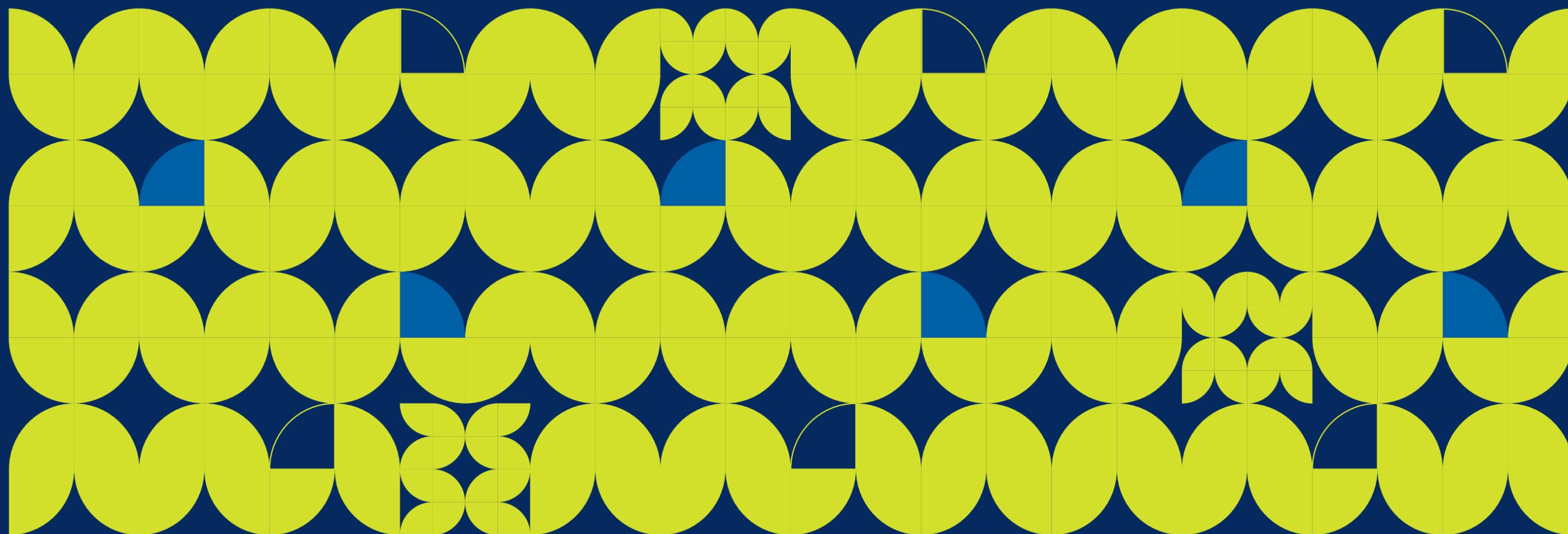
---

## KONZEPT

Vi Quan Ta  
Luka Saje  
Yette Shira Strauss Suhr  
Annika Ehrhrit

# Optimize\_

Ein partizipativer Workshop zum Thema „gesellschaftlicher Druck nach Selbstoptimierung“.



# Der Workshop

**Wer kennt das nicht** – den Druck, einen gesunden Lebensstil zu führen, um bestimmten Schönheitsstandards zu entsprechen. Den Druck nach ständiger beruflicher Weiterentwicklung. Den Druck, eine tiefere Bedeutung im Leben zu finden und in mehr als einem 9 to 5 Job zu arbeiten. Den Druck, pausenlos produktiv zu sein, und gleichzeitig Zeit für Freunde, Familie und Freizeit zu haben. Ob im Beruf, Studium, Fitnessstudio oder auf Social Media: Druck nach Selbstoptimierung hat viele Facetten und alleine dadurch eine unfassbar hohe gesellschaftliche Relevanz.

Deshalb haben wir iterativ das Workshopkonzept „**Optimize\_**“ entwickelt. Ziel war es, in einem partizipativem Rahmen das Thema Druck nach Selbstoptimierung zu erforschen – und im Anschluss kreative Lösungsansätze zu entwickeln, für eine Gesellschaft, in der gesundes persönliches Wachstum möglich ist.

Denn es geht uns mit Optimize\_ nicht darum, persönliches Wachstum als schlecht darzustellen oder den Druck komplett aus der Gesellschaft radieren zu wollen. Vielmehr wollen wir ein Bewusstsein für die Problematik des hohen, oft negativen Leistungsdruckes unserer Zeit schaffen und im besten Fall dafür sorgen, dass unsere Teilnehmer\*innen (TN) selber Lösungsansätze für den Umgang mit Druck finden.

## **Drucksituationen**

Ja, wir machen einen Workshop zum Thema Druck und schaffen gleichzeitig mit dem Workshop automatisch eine Art Drucksituation. Dem gewissen Widerspruch in der Thematik sind wir uns bewusst. Deshalb haben wir einige Strategien entwickelt, um dem Druckgefühl entgegenzuwirken. Dazu gehört das gemeinsame Essen vorab und die Awareness Guidelines. Außerdem helfen die klare Moderation (nein, es muss und soll nicht perfekt sein!) und die (wenn mögliche) Reduktion von zeitlichem Stress durch zu eng getaktete Inhalte.

# Awareness

Grundlage eine angenehme, kreative und achtsame Atmosphäre.

Optimize\_ ist ein Workshop, der sich sehr stark mit **persönlichen Druckthemen** beschäftigt. Gezielte Awareness-Aspekte sind uns aufgrund dieser Thematik besonders wichtig. Aus der Iteration und unseren Erfahrungen haben wir hier unsere Empfehlungen zusammengestellt.

Eine offene und intime Atmosphäre ist der Kern unseres Konzepts. Die Umsetzung beginnt bei der Raumgestaltung. Im Idealfall sitzen alle an einem Tisch in der Mitte des Raumes, um eine möglichst hierarchiefreie Raumgestaltung zu erreichen.

Zu Beginn wird eine klare Agenda und das Ziel des Workshops kommuniziert. Das Team wird vorgestellt, auch der/die Awareness-Beauftragte, der/die während des Workshops möglichst diskret ansprechbar sein sollte. Für kleinere Probleme während des Workshops, z. B. Zeitmangel, kann auf humorvolle Weise ein Emoji als Zeichen hochgehalten werden. Dadurch wird die Hemmschwelle, Probleme zu kommunizieren, gesenkt. Es werden regelmäßig Pausen eingelegt, nach denen gezielt nach dem Befinden gefragt wird. In Diskriminierungsfällen oder Auseinandersetzungen greift die Moderation umgehend ein, versucht objektiv zu vermitteln und bezieht konkret Stellung, wenn es von Nöten ist.

Ein wichtiger Bestandteil des Workshops ist der Teamvertrag, der zu Beginn des Workshops gemeinsam besprochen und erarbeitet wird. Auf einem ausgedruckten Poster haben die Organisator\*innen bereits die wichtigsten Punkte notiert. Diese sind als Angebot („unsere Wünsche ...“) und eher indirekt formuliert, um Verunsicherung und Druck zu vermeiden. Sie sollen motivieren und zum Mitdenken anregen, statt Resignation hervorzurufen. Außerdem können auf dem Plakat individuelle Bedürfnisse und eigene Vorschläge ergänzt werden. Für das Teamgefühl ist es sinnvoll, diese Ergänzungen gemeinsam zu erarbeiten. Wichtig für die Moderation ist es, hier auch nach kurzer Stille geduldig abzuwarten, um auch zögerliche Beiträge aufnehmen zu können. Abschließend wird der Teamvertrag symbolisch und gut sichtbar aufgehängt. Dies schafft Verbindlichkeit und erinnert die Teilnehmer\*innen an die gemeinsam geschaffene Grundlage.

Um Nähe zu kreieren, beteiligen sich die Moderator\*innen an den Warum-Ups. Als Moderation Gefühle offen zu zeigen und auch über erlebte Drucksituationen zu sprechen, hilft die Hemmschwelle der Teilnehmer\*innen (TN) zu senken. Außerdem versuchen die Moderator\*innen stets, offene Fragen zu stellen und nicht zu bewerten.

Zur Stressvermeidung stoppt die Moderation oder ein anderes Teammitglied subtil die Zeit, anstatt eine große Uhr im Raum zu haben. Die Moderator\*innen können so nach Bedarf spontan mit kleineren Zeitanpassungen reagieren. Abschließend werden die Gruppenarbeiten in den Teams abgezählt und von Zeit zu Zeit rotiert, um unterschiedliche Perspektiven zu fördern.

# Vorbereitung

Diese Dinge sind nötig für den Workshop

## Setting

Für eine erfolgreiche Durchführung des Workshops sind zunächst einige Rahmenbedingungen zu beachten. Diese können natürlich variabel an die Bedürfnisse der Gruppe und der Organisator\*innen angepasst werden.

## Dauer

Die Dauer des Workshops ist auf **ca. 3 h** angesetzt. Eine **längere Pause** in der Mitte wird empfohlen. Wenn der Workshop am Vormittag beginnt, kann diese Pause die Mittagspause sein. Beginnt der Workshop nach dem Mittagessen, ist eine 30-minütige Kaffeepause in der Mitte sinnvoll.

## Team

Der Workshop sollte idealerweise von **2 Moderator\*innen** geleitet werden. Die Aufgaben wie Dokumentation, Catering, Awareness und Fotografie können flexibel im **restlichen Team**, auch in der Doppelbesetzung, verteilt werden.

## Zielgruppe

Das Konzept lässt sich am besten mit bis zu **8 TN** durchführen, da so der Rahmen persönlich bleibt und **längere Redezeiten** möglich sind. Alter und Herkunft der TN sind nicht vorgegeben und können beliebig variiert werden. **Durchmischte Gruppen** können sehr gut voneinander lernen, aber die Moderation sollte besonderes Augenmerk darauf legen, dass sich alle wohlfühlen und gleichberechtigt zu Wort kommen können.

## Hinweise

Um das Stresslevel der TN so weit es geht zu reduzieren, empfehlen wir bei zeitgebundenen Aufgaben („Ihr habt 10 Minuten Zeit“) **keine offene Uhr** zu zeigen, und stattdessen ab und zu mündlich reinzugeben, wie viel Zeit ihnen noch bleibt.

Es ist auch wichtig, je nach Bedarf **kleine Pausen** einzuplanen, in denen der **Raum gut gelüftet** wird. Kleine Snacks und Getränke sollten zur Verfügung stehen, aber nicht dauerhaft in der Mitte des Tisches, da dies zu häufigen Ablenkungen führen kann.

## Raumgestaltung

Der Workshop sollte in einem ausreichend großen Raum mit **Tisch und genügend Sitzgelegenheiten** stattfinden. Um die Präsentationsfolien gut zeigen zu können, sollte ein **Beamer** oder eine große Leinwand vorhanden sein. Die Moderation erfolgt von einem gut sichtbaren Ort im Raum, nicht zu weit vom Tisch entfernt, um eine entspannte Atmosphäre zu schaffen. Denkt auch an Stühle für die Moderator\*innen und andere Organisator\*innen.

Im Raum hängen der Teamvertrag, das **Poster „How to Prototype“** und das **Poster „Inspiration“**. Außerdem sollten Emojis, Arbeitsblätter, Feedbackbögen und Namensschilder bereitliegen. Abhängig von der Größe des Tisches können Materialien für Prototypen oder Snacks an anderer Stelle im Raum platziert werden. Es ist wichtig, dass das Material nicht irgendwo in einer dunklen Ecke liegt, um für die TN einladend zu wirken.

# Material

Diese Dinge sind nötig für den Workshop

## Organisation

### Wo können Materialien gekauft werden?

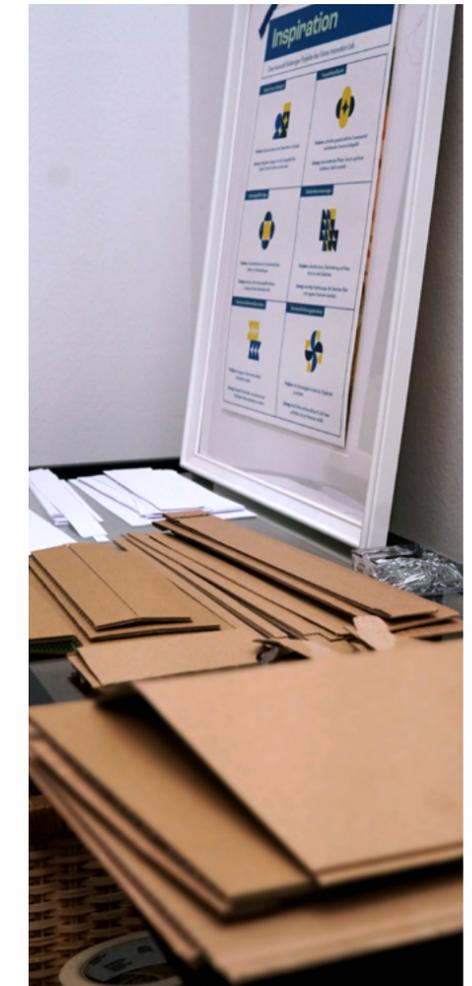
Einige Materialien können in Kunst-, Bastel- und Schreibwarengeschäften wie Modulor oder Boesner gekauft werden. Darüber hinaus ist die Verwendung von Materialien aus dem eigenen Haushalt möglich.

### Hinweis:

Der Umwelt zuliebe muss nicht alles neu gekauft werden. Selbstverständlich kann auch mit Materialien gearbeitet werden, die man bereits zu Hause hat - die Liste kann je nach Bedarf angepasst und verändert werden. Oft kann man die Materialien im Anschluss auch recyceln oder wiederverwenden. Entscheidend ist lediglich, dass die Materialien die Kreativität anregen und das Ausprobieren, Scheitern und Neu-Entdecken fördern.

### Während des Workshops:

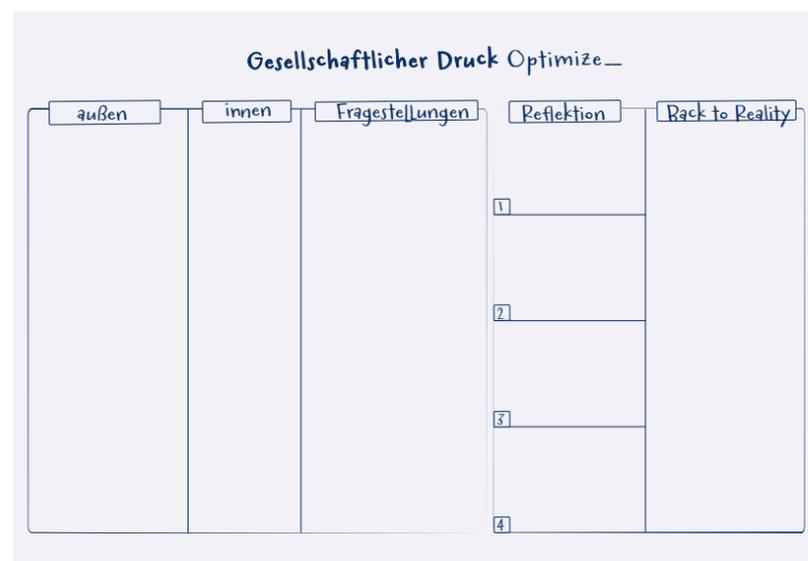
Während des Workshops bietet es sich an, das Material wie ein „Buffet“ auf dem Tisch auszulegen. Dies wurde als sehr inspirierend und kreativitätsfördernd empfunden. Wenn wenig Platz zur Verfügung steht, sollte das Material woanders präsent im Raum platziert werden.



## Arbeitsmaterial

### Zur Durchführung des Workshops werden folgende allgemeine Dinge benötigt:

- einfarbige **Post-it** Blöcke und **Stift** zum Schreiben für jede\*n TN z. B. Fineliner
- **Beamer** oder **Bildschirm** für die Präsentation der Inhalte
- ausgedruckte **Materialien**
- **Whiteboard** oder großes Packpapier mit folgender Aufteilung um Ergebnisse festzuhalten



## Workshopmaterial

**Die Wahl des richtigen Materials ist entscheidend für ein erfolgreiches Prototyping und hat einen großen Einfluss auf das Ergebnis, sowohl in Bezug auf die Idee als auch auf die Visualität.**

Hier kann die Organisation also durchaus im Vorfeld die Frage stellen, welche Art von Prototypen entstehen sollen und unsere Empfehlungen entsprechend ergänzen.

In unseren Workshops haben sich einige Materialprinzipien als sinnvoll erwiesen, von denen sich unsere Materialempfehlungen ableiten lassen.

**Einheitliche Farbgebung:** In unserem Workshop haben wir uns auf die Farben von **Naturmaterialien** (Braun, Weiß) konzentriert und einige Blau- und Grüntöne als **Akzentfarben** hinzugefügt.

### Hauptmaterial:

Als Hauptmaterial empfehlen wir **Papierstreifen** und **Pappe** in verschiedenen Formen. Diese Materialien sind interessant, weil man ihre Struktur verändern, sie zerreißen, falten oder knicken kann. Außerdem regt die Verwendung eines so bekannten Materials zum kreativen Umdenken an. Alternativen sind z. B. altes Geschenkpapier, Zeitungen und Zeitschriften, Taschentücher, Stoffe oder dünne Holzplatten.

### Sekundärmaterial:

Als Zusatzmaterial empfehlen wir weiche, biegsame oder anderweitig verformbare Materialien wie **Pfeifenreiniger**, **Moos**, **Federn**, **Draht**, **Knete** und **Büroklammern**. Verbindungsmaterial wie Klebeband, Draht, Klammern oder Schnüre sind ebenfalls zu empfehlen. Zur Stabilisierung können Zahnstocher, feste Pappe oder Legosteine verwendet werden.

Die erste Phase hat das Ziel das Teamgefühl zu stärken und eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen.

- gemeisames Essen
- Begrüßung
- Warm-up
- Awariness Briefing

# 1 Connection

Während der Exploration liegt der Fokus auf der Problemanalyse. Hier erfolgt der thematische Einstieg und die Definition der Problemfrage.

- thematischer Einstieg
- Emotionen Prototypen
- Problemfrage definieren

# 2 Exploration

Die Ideation-Phase hat das Ziel kreative Lösungsansätze durch Prototyping, Reflexion und Iteration zu entwickeln.

- Input Szenario
- Lösungsprototyping
- Reflexion

# 3 Ideation

Der Abschluss besteht in der gesellschaftlichen Einordnung und dem Aufzeigen des eigenen Handlungsspielraumes.

- Handlungsoptionen
- Feedback

# 4 Activation

# Connection

# 1

Ziel: Teamgefühl stärken und positive Atmosphäre schaffen

## gemeinsam Essen

Schon vor Beginn des Workshops hat sich bei uns das gemeinsame Essen als sehr positiv bewährt. Natürlich kann dies aber je nach Tageszeit auch nach dem Workshop stattfinden, oder die Form einer Mittagspause haben.

45 min

### Denkt daran:

- auf die **Essbedürfnisse** der Teilnehmenden zu achten (vegan, vegetarisch, Allergien, etc.).
- Am besten leichtes Essen zur Verfügung stellen, da es nicht schwer im Magen liegt und weniger zeitaufwendig in der Zubereitung ist.
- Auch während dem Workshop genug **Snacks** zur Verfügung stellen.

## Begrüßung

### Mit der offiziellen Begrüßung startet der Workshop.

- Das **Team** wird vorgestellt, inkl. Rollen
- Die **Agenda** wird kurz erläutert und die zwei Teile des Workshops werden aufgezeigt
- Das „Warum“, der Rahmen und das Ziel des Workshops wird geklärt (evtl. Leitfrage/-motiv)
- Falls Fotos gemacht werden sollen, muss eine **Fotoerlaubnis** abgefragt werden

05 min

## Warm-up

Um aktiv in den Workshop zu starten und sich ggf. noch besser kennenzulernen, kommt nun ein **Warm-up** mit einer integrierten Vorstellungsrunde. Hierfür stellen sich die TN anhand von Emojis, die auf dem Tisch verteilt liegen, zu vordefinierten Fragen vor.

**Moderation:** „Es müssen nicht alle Fragen verwendet werden. Haltet eure Vorstellung relativ kurz.“

**Ziel:** TN ins Reden bringen, Vertrauen untereinander schaffen. Dafür kann die Moderation gerne mitmachen.

15 min

### Aufgabe für die Teilnehmer\*innen:

Stelle dich mit Emojis vor und beantworte dabei folgende Fragen:

- Wer bist du?
- Wie geht es dir gerade?
- Was machst du richtig gerne?
- Was willst du verändern?

**Material:** Emojikarten

### Zeit:

- 3 min. Eigenarbeit
- max. 1 min. Vorstellung pro Teilnehmer\*in

## Extra

Optional können nun auf Post-its die **Erwartungen und Wünsche** an den Workshop gesammelt werden. Am Ende des Formats könne diese dann wieder aufgegriffen werden, um einen runden Anschluss zu ermöglichen.

**Material:** Post-its, Stifte

### Zeit:

- 2 min. Eigenarbeit
- max. 1 min. Vorstellung pro TN
- Ergebnisse aufgehängt

05 min

## Wünsche für

eine angenehme, kreative und achtsame Atmosphäre.

- ✦ ein offener Umgang miteinander
- ✦ Gefühle zeigen und akzeptieren
- ✦ unterschiedliche Meinungen wertschätzen
- ✦ jede Perspektive als wichtig anerkennen
- ✦ gegenseitig auf Ideen aufbauen
- ✦ in leichter Sprache ausdrücken
- ✦ eine fehlertolerante Atmosphäre
- ✦ jederzeit Pausen machen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Teamvertrag

## Awareness

Nun stellt der/die Awareness Beauftragte den gemeinsamen **Teamvertrag** vor. Dieser kann ggf. vorab, aber vor allem auch von den TN auf individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

### Moderation:

Hier ist es wichtig, den TN kurz Zeit zu geben, um Vorschläge machen zu können.

### Raumgestaltung:

Der Teamvertrag hängt während des Workshops einsehbar im Raum. Der Awareness-Beauftragte ist auch während des Workshops jederzeit ansprechbar.

08 min

# Exploration

## 2

Ziel: Druck nach Selbstoptimierung reflektieren & verstehen

### Leitfrage Teil 1

Wir erforschen gemeinsam den Druck nach Selbstoptimierung, und verstehen die Ursachen und Zusammenhänge.

### Moderation

Als Einstieg bietet es sich an, eine persönliche Geschichte zu erzählen, um sich als nahbar und offen zu zeigen. In welcher Situation hast du selber mal Druck nach Selbstoptimierung verspürt?

### Tipp

**Moderations-Tipp:** Die Moderation sollte nach jeder Aufgabe, nach Unklarheiten fragen. Dabei sollten Fragen wie „Alles klar, oder?“ und „Wenn es sonst keine Fragen gibt ...?“ – vermieden werden, da diese eine Vermutung implizieren.

**Offene Fragen** wie „Was habt ihr noch für Fragen?“ oder „Wo ist noch etwas unklar?“, eignen sich besser um den Raum für Fragen zu öffnen. Sie sind erkennbar an Wörtern wie: Was? Wo? etc.

Bei komplexen Aufgaben, wie dem Prototyping, können die Moderator\*innen zusätzlich, während der Bearbeitungszeit auf die Teilnehmer\*innen zugehen und im **Einzelgespräch** Unsicherheiten erfragen

### Außen – Beobachten

Hierzu machen die TN ein Brainstorming auf Post-its.

**Aufgabe für die Teilnehmer\*innen:** Wo spürst du Druck nach Selbstoptimierung? (Situationen & Orte)

**Material:** Post-its, Stifte

#### Zeit:

- 6 min. in Eigenarbeit sammeln
- TN stellen ihre Ergebnisse vor (hier Zeit lassen, damit sich die TN gehört fühlen) ca. 2 min pro TN
- Ergebnisse an der Wand sammeln

15 min

### Innen – Wahrnehmen

Hierzu machen die TN ein **Mini-Prototyping**, um sich auf eine neue Weise mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen, und sowohl das Material als auch Prototyping als Methode kennenzulernen.

**Aufgabe für die Teilnehmer\*innen:** Wie fühlt sich dieser Druck für dich an? Wie lässt er sich haptisch und visuell erfahrbar machen?

#### Material:

- Post-its, Stifte
- Hinweis: Am besten wird das Material auf dem Tisch verteilt. So werden die TN dazu motiviert, einfach loszulegen.

#### Zeit:

- 10 min. Prototyping
- TN stellen ihre Prototypen vor (max. 1 min pro TN)

Die Hauptmerkmale werden von der Moderation notiert und aufgehängt.

15 min



# Exploration

# 2

Ziel: Druck nach Selbstoptimierung reflektieren & verstehen

## Problemsammlungen

Jetzt sammeln die TN in zufällig eingeteilten 2er-Teams sowohl persönliche als auch gesellschaftliche **Ursachen, die ein Druckgefühl** auslösen und halten diese auf dem bereitgestellten Arbeitsblatt fest.

**Wichtig:** Diese Aufgabe muss nicht vorgestellt werden, da sie nur eine Vorarbeit für die nächste Aufgabe ist.

**Aufgabe für die Teilnehmer\*innen:**  
Woran liegt das? Sammelt in Teams persönliche als auch gesellschaftliche Ursachen für den Druck nach Optimierung.

**Material:**  
Arbeitsblatt „Problemsammlung“, Stifte

**Zeit:**  
• 12 min. im Team sammeln  
• keine Vorstellung

08 min

## Hmw-Fragen erstellen

Um einen **Übergang vom Problemraum in den Lösungsraum** zu schaffen, formulieren die TN abschließend **How-might-we-Fragen**, beruhend auf allen vorangegangenen Ergebnissen.

**Methode:**  
How-might-we-Fragen sind offene Fragen, die dazu dienen, kreative Lösungsansätze für komplexe Probleme zu entwickeln. Sie helfen dabei, Denkprozesse anzuregen und den Möglichkeitsraum zu eröffnen.

**Moderation:**  
Wichtig für die Moderation ist es, zu sagen, dass diese Frage auch nur Aspekt der Themen aus der Aufgabe zuvor sein darf. Hier kommt keine neue Ebene hinzu, es geht nur um eine Konkretisierung. Die Frage kann sich sowohl darauf beziehen, die Umgebungen des Problems zu ändern, den Umgang mit dem Problem durch ein Produkt zu verändern, als auch die Gefühle in Bezug auf das Problem zu berücksichtigen.

Außerdem impliziert die Frage noch keine Lösung. Ein Beispiel zu zeigen, wird hier für die TN viel Klarheit schaffen.

**Aufgabe für die Teilnehmer\*innen:**  
Formuliert in Teams drei konkrete Fragestellungen, die je ein Problem beleuchten.

**Material:**  
Arbeitsblatt „HMW-Frage“, Stifte

**Zeit:**  
• 10 min. sammeln im Team  
• Teams stellen kurz ihre Fragen vor

Nach der Vorstellung sucht sich jedes Team **eine Frage für die Weiterarbeit** nach der Pause aus. Die Moderation achtet darauf, dass sich die Themen nicht zu stark doppeln, um eine möglichst diverse Bandbreite an Probleme/Themen zu schaffen.

15 min

## Problemsammlung

Warum spürt ihr den Druck nach Selbstoptimierung?

**1** Sammelt hier persönliche Ursachen ...

Beispiel: Ich möchte meine Eltern stolz machen.

Der ständige Vergleich von meinen beruflichen Erfolge mit denen meiner Kollegen auf LinkedIn setzt mich unter Druck, immer eine perfekte Karriere zu haben.

Ich lebe sehr sparsam und verzichte auf viele Freuden im Leben, weil ich mir unsicher über meine finanzielle Zukunft bin.

Ich spüre den Druck, meine mentalen/psychischen Herausforderungen zu verbergen und „normal“ zu funktionieren

**2** Geht hier auf die gesellschaftliche Ebene ein

Beispiel: Produktivitätskultur, beruflicher Erfolg, Selbstoptimierungstrend, ...

Leistungs- und Wettbewerbsgedanke

Druck nach beruflichem Erfolg

Finanzielle Unsicherheit und sozialer Druck

Konformitätsdruck bezüglich gesellschaftlicher Normen

Stigmatisierung psychischer Gesundheitsprobleme und der Druck zur Normalisierung

Workshop Optimize\_

Arbeitsblatt „Problemsammlung“

**?** Formuliert eine konkrete Fragestellung für eins eurer gesammelten Probleme.

Wie können wir eine Unternehmenskultur fördern, die auf Zusammenarbeit und gegenseitiger Unterstützung basiert, anstelle von Konkurrenz?

**?** Formuliert eine konkrete Fragestellung für eins eurer gesammelten Probleme.

Herausforderung  
Wie können wir einen **offeneren Dialog** über finanzielle Unsicherheiten in der Gesellschaft fördern?  
Problem

**?** Formuliert eine konkrete Fragestellung für eins eurer gesammelten Probleme.  
Fo  
Wie können wir das Bewusstsein für psychische Gesundheit stärken und ein unterstützendes Umfeld schaffen, in dem Offenheit und Akzeptanz herrschen?

Arbeitsblatt „Hmw-Fragen“

## Pause

Nach der Bearbeitung des ersten Teils der Leitfrage ist Pause wichtig. Sie bietet Zeit zum Lüften, Bewegen und Energie tanken. In der Pause können Snacks zur Verfügung gestellt werden.

Die Workshopleiter\*innen platzieren in der Pause das Prototyping Material auf dem Tisch.

**Zeit:**  
• 20 min Pause ohne Essen  
• 60 min Pause mit Mittagspause

20 min oder 60 min

# Ideation

# 3

Ziel: kreatives, innovatives Prototyping mit offenem Kopf

## Warm-up

Um die TN nach der Pause wieder abzuholen, folgt vor dem Einstieg in den zweiten Teil der Leitfrage ein **Warm-up**, das die Offenheit fördert.

### Methode: Kettengeschichte

Die Moderation startet die Fantasiegeschichte mit 3 Worten. Die Geschichte wird reihum weiter erzählt und jeder TN fügt 3 Worte hinzu.

### Beispiel:

Ein glitzernder Blauwal – schwamm durch die – Wolken und traf – seinen besten Freund – ...

## Leitfrage Teil 2

... Anschließend entwickeln wir kreative Lösungsansätze für ein Umfeld, indem gesundes persönliches Wachstum möglich ist.

## Input Szenario

Zu Beginn der **Ideatiophase** wird ein **Szenario** vorgestellt. Es dient dazu, den TN eine andere Perspektive und einen größeren, abstrakteren Lösungsraum zu bieten, der über Realität und unsere heutigen Möglichkeiten hinausgeht.

### Beschreibung:

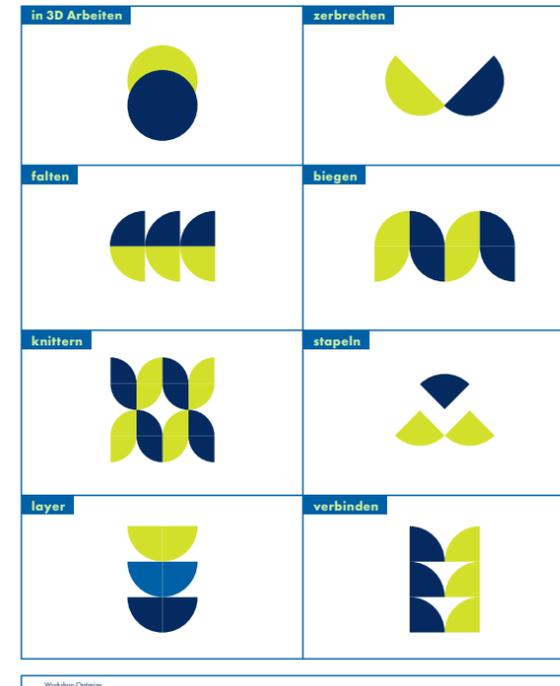
Mit dem Szenario macht der Workshop einen Zeitsprung in das Jahr 2034 und zum Future Innovation Lab. Das Lab hat das Ziel, Lösungen für gesellschaftliche Probleme entwickeln. In dem neusten Projekt, zu dem die TN als Expert\*innen hinzugezogen wurden, will das Lab Lösungsansätze für den gesellschaftlichen Druck durch Selbstoptimierung finden.



05 min

## How to Prototype

Nicht lange nachdenken, schnell handeln und experimentieren.



Plakat „Inspiration“

## Inspiration

Eine Auswahl bisheriger Projekte des Future Innovation Lab.



Plakat „How to Prototype“

## Input Prototyping

Vor dem Prototyping wird ein kurzer Input von der Moderation gegeben. Damit soll die Hemmschwelle vor der spontanen Arbeit mit den Materialien und der Lösungsentwicklung genommen werden. Der Input sollte von der Moderation auf den Wissensstand der TN angepasst werden.

### Inspiration:

Die Inspiration wird als vorherige, fiktive Projekte des Future Innovation Labs dargestellt. Die Beispiele zeigen Apps, Produkte und Dienstleistungen die alle einen gesellschaftlichen Bezug haben. Die gezeigten Beispiele werden die TN beeinflussen, deshalb sollten sie bewusst ausgewählt werden und breit gefächert sein.

### Methode Prototyping:

Prototyping ist ein iterativer Prozess, bei dem ein vorläufiges Modell eines Produkts oder einer Dienstleistung erstellt wird, um eine Idee, zu testen, zu visualisieren und zu verbessern. Prototypen können z. B. Skizzen, einfache gebastelte Modelle oder ausgereifte Visualisierungen sein.

Das Plakat „How to Prototyp“ wird vorgestellt. Es beinhaltet „prompts“ wie mit den Materialien gearbeitet werden kann.

### Material:

- Plakat „Inspiration“, Plakat „How to Prototyp“
- Beide Plakate werden gut sichtbar im Raum platziert.

05 min

# Ideation

# 3

Ziel: kreatives, innovatives Prototyping mit offenem Kopf

## Lösungsprototyping 1

Jetzt gehts ins **Prototyping!** Die Materialien sollten dafür gut sichtbar und für jeden erreichbar auf dem Workshoptisch ausgebreitet sein. Die Moderator\*innen ermutigen die TN sich in die Arbeit zu stürzen und von dem Material inspirieren zu lassen. Bei Bedarf können die Moderator\*innen auf einzelne Gruppen eingehen und Fragen beantworten.

20 min

**Aufgabe für die Teilnehmer\*innen:**  
Entwickelt zu eurer Fragestellung einen Lösungsprototyp

**Hauptmaterialien:**  
Karton und Papierstreifen in verschiedenen Größen, Pfeifenreiniger, Moos, Federn

**Verbindungsmaterialien:**  
Schnüren, Kleber, Klammern

**Zeit:**  
• 15 min. Prototyping im Team  
• keine Vorstellung der Ideen

## Ideenpräsentation 1

Für die Vorbereitung der **Ideenpräsentation** in Form von einem kurzen Sketch bekommen die TN nur sehr wenig Zeit. Bei dieser Aufgabe wird auf spontane Kreativität gesetzt.

**Aufgabe für die Teilnehmer\*innen:**  
Das Future Innovation Lab hat seine Prototypen bei einem Wettbewerb eingereicht und einen Werbespot im Future\_TV gewonnen! Überlegt euch im Team einen einminütigen Werbespot für euren Prototypen und spielt ihn vor.

**Zeit:**  
• 2 min Vorbereitungszeit  
• 1 min Sendeslot pro Team

10 min

## Reflexion

Nach dem Prototyping und der Präsentation ist es wichtig, die Ideen der TN im Gespräch aufzufangen. Um die **Reflexion der Prototypen** vielschichtiger zu gestalten, werden **neue Gruppen** gebildet. Dazu rutscht jeweils der rechts sitzende TN einen Platz weiter. Die neuen Gruppen bekommen von den Moderator\*innen Rollenkarten für die **6-Thinking-Hats** Diskussion ausgeteilt. Ziel der Diskussion ist es neue, noch innovativere Ideen für das nächste Prototyping zu sammeln.

15 min

**Methode:**  
Die 6-Thinking-Hats-Methode ist eine Kreativtechnik, die dazu dient in einer Diskussion neue Perspektiven einzunehmen.

**Moderation:**  
Die Moderation leitet die Diskussion und achtet auf gleichmäßige Redeanteile der Gruppen. Es wird nacheinander über die Prototypen aus den verschiedenen Perspektiven diskutiert. Eine andere Workshopleitende Person schreibt die Ergebnisse in Stichworten mit und hängt sie auf.

**Aufgabe für die Teilnehmer\*innen:**  
Was für einen Einfluss hat euer Prototyp auf die Gesellschaft? Was müsste sich verändern, um die Probleme verbessern zu können?

**Material:**  
• Persona Karten  
• Stift, Post-its für die Moderation

**Zeit:**  
• 2 min Vorbereitung  
• 12 min Diskussion insgesamt

### Visionär:in

zukunftsorientiert | fantasievoll | innovativ

#### Alles ist möglich!

Materialien die es noch nicht gibt? Gesellschaften die noch nicht existieren? - Kein Problem! Eure grenzenlose Phantasie lässt futuristische und kreative Lösungsansätze entstehen.

**Inspiration für die Diskussion:**  
# Wäre es nicht Großartig wenn ...  
# Stellt euch doch mal vor dass, ...

### Optimist:in

motiviert | positiv | zuversichtlich

#### Vertrauen in Zukunft

Ihr glaubt an positive Veränderungen und seht in allen Lösungsansätzen eine großartige Chance. Mit diesem Denken eröffnet ihr neue Möglichkeiten.

**Inspiration für die Diskussion:**  
# Wäre es nicht Großartig wenn ...  
# Stellt euch vor dass, ...

### Kritiker:in

analytisch | objektiv | ganzheitlich

#### Analyse ist alles!

Ihr hinterfragt die Stärken und Schwächen einer Idee und Reflektiert welche Aspekte noch nicht bedacht wurden. Ihr seid mutig und scheut nicht davor zurück andere Idee kritisch zu hinterfragen.

**Inspiration für die Diskussion:**  
# Folgende Risiken sind damit verbunden, ...  
# Ich sehe folgende Potenziale ...

Persona Karten

## Info Rotationsprinzip

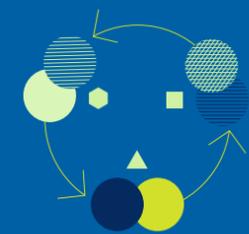
### Konstellation 1



### Konstellation 2 | Rotation TN



### Konstellation 3 | Rotation TN und Prototypen



▲ ■ ◆ Prototypen      ● ● ● ● Teilnehmer\*innen

## Pause

Nach der Reflexion ist noch einmal eine kurze Pause wichtig.

10 min

# Ideation

# 3

Ziel: kreatives, innovatives Prototyping mit offenem Kopf

## Lösungsprototyping 2

### Methode:

Um die **Kreativität zu fördern**, kommen bei dieser Iteration des Prototyping zwei neue Aspekte hinzu. Zum einen **rotieren die Prototypen** unter den Gruppen so, dass jede Gruppe mit einem anderen Prototypen weiterarbeitet. Zum anderen wird den Prototypen eine gesellschaftliche Ebene hinzugefügt, falls noch nicht vorhanden. Die zuvor in der Reflexionsaufgabe gesammelten Ideen dienen als Inspiration für die Weiterentwicklung der Prototypen.

### Moderation:

Den TN wird erklärt, dass die Prototypen im Uhrzeigersinn an das nächste Team weitergegeben werden. Wichtig zu erwähnen ist, dass keine Angst bestehen soll etwas zu zerstören, sondern mutig und frei alles verändert werden kann, was notwendig ist, um den Prototypen weiterzuentwickeln.

### Aufgabe für die Teilnehmer\*innen:

Time to rotate. Entwickelt den neuen Prototypen auf Basis der Reflexion weiter und fügt eine gesellschaftliche Ebene hinzu.

### Material:

Das Material des ersten Prototypings steht weiterhin zur Verfügung

### Zeit:

- 10 min. im Team prototypen
- keine Vorstellung der Ideen

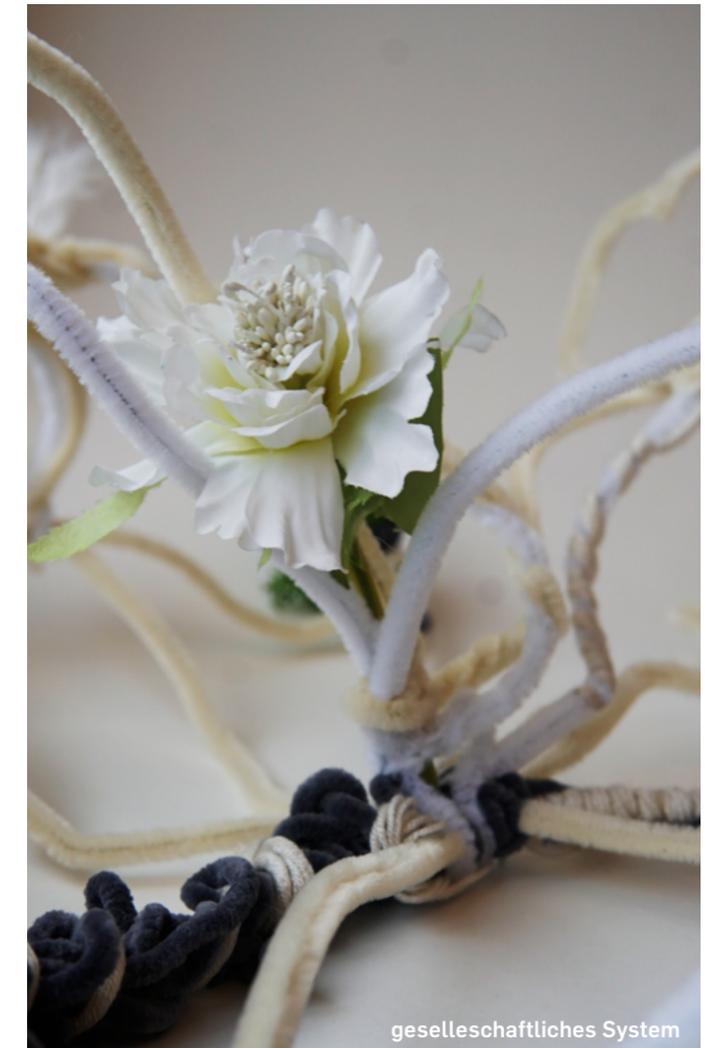
10 min



Wearable



App



gesellschaftliches System

## Ideenpräsentation 2

### Methode:

Auch diese **Ideenpräsentation** findet in Form eines fiktiven Werbespots statt. Der zweite Werbespot ist methodisch unverändert, lediglich die Aufgabenstellung hat einen anderen Fokus. Die TN haben den Prototypen nun so weit perfektioniert, dass er endlich der Allgemeinheit zur Verfügung gestellt werden kann. Nun soll ein finaler Werbespot entstehen, um ihn der Weltöffentlichkeit zu präsentieren.

### Aufgabe für die Teilnehmer\*innen:

Welche Vorteile bringt der Prototyp für euer Umfeld? Dreht einen Werbespot.

### Zeit:

- 2 min. Vorbereitungszeit, 1 min. Werbespot pro Team

10 min

## Cool Down

Um den Hauptteil mit dem Szenario „Future Innovation Lab“ gedanklich abzuschließen, sollen die TN ihren Prototypen einen Produktnamen geben und einen knappes **Datenblatt** in Stichpunkten schreiben. Der Prototyp kommt damit ins **Future\_Archiv**. Dieses Ritual erleichtert den Übergang in die Abschlussdiskussion.

### Moderation:

Es werden kleine Datenblattvorlagen ausgeteilt. Wenn alle Teams fertig sind, werden die Prototypen gemeinsam feierlich ins Regal gestellt.

**Material:** Datenblattvorlagen, Stifte

### Zeit:

- 3 min Stillarbeitsphase

05 min

## Datenblatt

Vorläufiger Produktname

Fokus Brille

Mit welchem Problem beschäftigt sich der Prototyp?

Gesellschaftlicher Druck durch den Vergleich mit anderen.

Welche Lösung bietet er?

Nimmt Druck und Ängste durch die teilweise Einschränkung des Sichtfelds.

Workshop Optimize\_

Arbeitsblatt „Datenblatt“

# Activation

# 4

Ziel: Workshop reflektieren und Handlungsmöglichkeiten zeigen

## Abschlussgespräch

### Back to Reality

Zurück in der Gegenwart und fernab von utopischen Themen, sollen die TN die erarbeiteten Inhalte auf die ihre **Gegenwart und Lebensrealität** beziehen. Das Ziel hierbei ist, konkrete Erkenntnisse aus dem Workshop mitnehmen zu können.

### Moderation:

Die Moderation leitet die Diskussion und gibt wenn nötig Impulse um das Gespräch anzuregen.

### Aufgabe für die Teilnehmer\*innen:

Wenn es kein Innovation Lab gäbe, was könntet ihr jetzt schon tun, um die gesammelten Probleme vom Anfang zu lösen? Welche Strategien könnt ihr für euch ableiten? Was macht ihr vielleicht schon?

**Material:** Post-its, Stifte

### Zeit:

- 5 min Brainstorming auf Zettel
  - 2 min pro TN zum Vorstellen
- Es ist wichtig genug Zeit einzuplanen, damit sich jeder TN gehört fühlt.

10 min

## Workshop Feedback

Bevor der Workshop offiziell beendet wird, haben die TN die Möglichkeit **Feedback zum Workshop** zu geben. Hier kann auch die **Erwartungshaltung** vor und nach dem Workshop abgefragt werden. Anschließend wird ein Feedbackbogen ausgeteilt, auf dem anonym und freiwillig Feedback zum Workshop gegeben werden kann.

**Material:** Arbeitsblatt Feedback, Stifte

**Zeit:** 10 min Gespräch, 5 min Feedbackbogen

05 min



**Wir wünschen euch viel Freude bei der Durchführung des Workshops.**

# Feedback

Welche 3 Worte beschreiben die Atmosphäre am besten?

freundlich, inspirierend, offen

### Aufbau und Inhalt des Workshops

chaotisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	strukturiert
überfordernd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unterfordernd
langatmig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	kurzweilig

### Workshop-Materialien (Slideshow, Arbeitsblätter, etc.)

unübersichtlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	übersichtlich
schwer verständlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	verständlich
unästhetisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	ästhetisch

### Prototyping-Material

limitierend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	inspirierend
überfordernd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unterfordernd

Workshop Optimize\_



Hier ist Platz für weitere Anmerkungen zu unserem Workshop

z. B. Kritik, Lob, Verbesserungsvorschläge, etc., ...

sehr leckers Essen

bitte mehr Pausen!!!

ingesamt richtig gut und hilfreich

war manchmal etwas schwer sich einzubringen durch die Größe der Gruppe

Arbeitsblatt „Feedback“

# Übersicht Vorlagen

Arbeitsmittel für Durchführung des Workshops mit 8 TN

## Namensschilder



Für jede\*n Moderator\*in und jede\*n TN eins ausdrucken

## Emojis



Emojis für das gemeinsame Warm-up. Jeweils 1x ausdrucken

## Plakate zur Raumgestaltung

### Agenda

Prototyping Workshop

**Connection**

gemeinsames Essen | Hello und Warm-up | Awareness

**Exploration**

thematischer Einstieg | Prototyping | Problemfrage definieren

**Pause**

**Ideation**

Szenario | 2x Prototyping | 2x Reflektion

**Activation**

Handlungsoptionen | Reflektion Workshop

### Wünsche für

eine angenehme, kreative und achtsame Atmosphäre.

- ein offener Umgang miteinander
- Gefühle zeigen und akzeptieren
- unterschiedliche Meinungen wertschätzen
- jede Perspektive als wichtig anerkennen
- gegenseitig auf Ideen aufbauen
- in leichter Sprache ausdrücken
- eine fehlertolerante Atmosphäre
- jederzeit Pausen machen

### How to Prototype

Nicht lange nachdenken, schnell handeln und experimentieren.

<b>in 3D Arbeiten</b>	<b>zerbrechen</b>
<b>fallen</b>	<b>biegen</b>
<b>knittern</b>	<b>stopfen</b>
<b>layen</b>	<b>verbinden</b>

### Inspiration

Eine Auswahl bisheriger Projekte des Future Innovation Lab.

<b>Body-essen Spiegel</b>	<b>Empathieposter</b>
<b>Bauchgefühl-App</b>	<b>Gedankensprache</b>
<b>Kommunikationsübersetzer</b>	<b>Streichschichtungsregeln</b>

Jeweils 1x in A3 ausdrucken

# Übersicht Vorlagen

Arbeitsmittel für Durchführung des Workshops mit 8 TN

## Arbeitsblätter

### Problemsammlung

Warum spürt ihr den Druck nach Selbstoptimierung?

<p><b>1</b> Sammelt hier persönliche Ursachen</p> <p>Beispiel: Ich möchte meine Eltern stolz machen.</p>	<p><b>2</b> Geht hier auf die gesellschaftliche Ebene ein</p> <p>Beispiel: Produktivitätskultur, beruflicher Erfolg, Selbstoptimierungstrend, ...</p>
--	---

Workshop Optimize\_

Arbeitsblatt Problemsammlung, wird in 2er Teams ausgefüllt, 4x in A5 ausdrucken

**?** Formuliert eine konkrete Fragestellung für eins eurer gesammelten Probleme.

Arbeitsblatt HMW-Frage, wird in 2er Teams ausgefüllt, 12 x ausdrucken

### Feedback

Welche 3 Worte beschreiben die Atmosphäre am besten?

Hier ist Platz für weitere Anmerkungen zu unserem Workshop

z. B. Kritik, Lob, Verbesserungsvorschläge, etc., ...

Aufbau und Inhalt des Workshops	
chaotisch <input type="checkbox"/>	strukturiert <input type="checkbox"/>
überfordernd <input type="checkbox"/>	unterfordernd <input type="checkbox"/>
langatmig <input type="checkbox"/>	kurzweilig <input type="checkbox"/>
Workshop-Materialien (Slideshow, Arbeitsblätter, etc.)	
unübersichtlich <input type="checkbox"/>	übersichtlich <input type="checkbox"/>
schwer verständlich <input type="checkbox"/>	verständlich <input type="checkbox"/>
unästhetisch <input type="checkbox"/>	ästhetisch <input type="checkbox"/>
Prototyping-Material	
limitierend <input type="checkbox"/>	inspirierend <input type="checkbox"/>
überfordernd <input type="checkbox"/>	unterfordernd <input type="checkbox"/>

Workshop Optimize\_

Arbeitsblatt Feedback, 8 x ausdrucken

## Persona Karten

<h3>Visionär:in</h3> <p>zukunftsorientiert   fantasievoll   innovativ</p>	<h3>Alles ist möglich!</h3> <p>Materialien die es noch nicht gibt? Gesellschaftsformen die noch nicht existieren? - Kein Problem! Eure grenzenlose Phantasie lässt futuristische und kreative Lösungsansätze entstehen.</p> <p>Inspiration für die Diskussion: + Wäre es nicht Großartig wenn ... + Stellt euch doch mal vor dass, ...</p>
<h3>Realisten:in</h3> <p>verantwortungsbewusst   lösungsorientiert   gegenwärtig</p>	<h3>Hier und jetzt!</h3> <p>Ihr habt vor Augen, welche Ressourcen und Möglichkeiten uns heute zur Verfügung stehen. Ihr entwickelt praktische Lösungsansätze die wenig Risiko bedeuten und funktionieren.</p> <p>Inspiration für die Diskussion: + Welche Möglichkeiten stehen uns heute zur Verfügung? + Was sind aktuelle Herausforderungen und wie können wir sie bewältigen?</p>
<h3>Kritiker:in</h3> <p>analytisch   objektiv   ganzheitlich</p>	<h3>Analyse ist alles!</h3> <p>Ihr hinterfragt die Stärken und Schwächen einer Idee und Reflektiert welche Aspekte noch nicht bedacht wurden. Ihr seid mutig und scheut nicht davor zurück andere Idee kritisch zu hinterfragen.</p> <p>Inspiration für die Diskussion: + Folgende Risiken sind damit verbunden, ... + Ich sehe folgende Potenziale ...</p>
<h3>Optimist:in</h3> <p>motiviert   positiv   zuversichtlich</p>	<h3>Vertrauen in Zukunft</h3> <p>Ihr glaubt an positive Veränderungen und seht in allen Lösungsansätzen eine großartige Chance. Mit diesem Denken eröffnet ihr neue Möglichkeiten.</p> <p>Inspiration für die Diskussion: + Wäre es nicht Großartig wenn ... + Stellt euch vor dass, ...</p>

Persona Karten, jeweils 1x doppelseitig ausdrucken

Diese Publikation ist im Rahmen des Kurses „Angst vor Veränderung – Transformation prototypen“ an der Fachhochschule Potsdam im Wintersemester 2023/24 entstanden.

**Kursleitung:**

Paula Schuster, Pascal Ackerschott

**Inhalt, Konzept, Gestaltung:**

Toni Flügel, Maike Klingler, Lea Rüdlich, Philipp Buhlmann, Vi Quan Ta, Guolong Wang, Maria Giannisi, Mihye Kim, Luka Saje, Yette Shira Strauss Suhr, Annika Ehrhrt

**Schriften:**

Flama

Entworfen von Mario Feliciano. Von Feliciano Type.

Roc Grotesk

Entworfen von Nikola Kostić und Zoran Kostić. Von Kostic Type Foundry.

Pilowlava

Entworfen von Anton Moglia, Jérémy Landes, mit einem Beitrag von Maksym Kobuzan.  
Von Velvetyne Type Foundry.

Jockey One

Entworfen von José Scaglione und Veronika Burian. Von TypeTogether.

**Projektveröffentlichung 2024**

