

EXMOVE

midi Exnovations-Tools



EXMOVE

midi Exnovations-Tools

Version 1.0. April 2025

TESTVERSION

midi

Evangelische Arbeitsstelle für
missionarische Kirchenentwicklung
und diakonische Profilbildung

exmove midi Exnovations-Tools

»Jeder Akt der Schöpfung
ist zuerst ein Akt der Zerstörung.«

– Pablo Picasso

Kreative und kollaborative Methoden für Transformationsprozesse

Die exmove Exnovations-Tools von midi sind eine Sammlung von Methoden und Materialien, die speziell für Transformationsprozesse entwickelt wurden. Sie richtet sich an Einzelpersonen, Teams und Organisationen, die den Prozess der Exnovation – das gezielte Loslassen von Altem – aktiv gestalten möchten. In einer Welt ständiger Veränderung unterstützen die exmove Tools dabei, das Potenzial von Exnovation zu erkennen und effektiv umzusetzen.

Seit ihrer Entstehung hat sich exmove kontinuierlich weiterentwickelt und wird dies auch weiter tun. Wir haben Methoden integriert, die sowohl aus eigenen Erfahrungen als auch aus externen Quellen stammen. Dabei verfolgen wir einen kreativen, kollaborativen Ansatz, der auf Lernen durch Tun und Zusammenarbeit setzt. Wir haben immer wieder festgestellt, dass dieser Ansatz sowohl die Kompetenz als auch das Selbstvertrauen stärkt, das Wachstum von Teams fördert und zu besseren Ergebnissen führt.

Diese Tools sollen all denen dienen, die das bewusste Beenden, Verabschieden und Loslassen in ihrem eigenen Kontext umsetzen möchten oder müssen. Die Sammlung wächst ständig weiter, da wir kontinuierlich neue Methoden entdecken und entwickeln. Unter exnovation@mi-di.de freuen wir uns sehr über die Einsendung eigener Methodenbeiträge, sowie über Feedback und Vorschläge zur Weiterentwicklung von exmove. In den midi Exnovations-Tools finden sich sowohl von uns entwickelte oder weiterentwickelte Methoden als auch viele, die aus anderen Quellen stammen. Wir haben uns bemüht, alle Quellen korrekt zu benennen und auf Referenzen zu verlinken. In einigen Fällen konnten wir die ursprünglichen Quellen jedoch nicht

eindeutig identifizieren. Über Hilfe, die Quellen zu klären und Urheberschaft nachvollziehbarer zu machen, freuen wir uns. Nachrichten gerne unter exnovation@mi-di.de.

How to – Einen Exnovations-Workshop gestalten

Ein Workshop ist ein Gruppenprozess mit einem spezifischen Zweck, der partizipative Aktivitäten umfasst und zu konkreten Ergebnissen führt. Die Werkzeuge in den Exnovations-Tools sind so konzipiert, dass sie als einzelne Methoden oder in Kombination mehrerer Methoden in einem Workshop verwendet werden können.

Bei der Planung eines Workshops gibt es eine Reihe wichtiger Aspekte, die bedacht und vorbereitet werden müssen. Das IGARZ-Modell (vgl. IDOART-Modell: Nikki Highmore Sims, How to Run a Great Workshop) ist ein einfaches Werkzeug, das beim Einstieg in die Planung eines Workshops hilft. Es umfasst die Schritte: Intention des Workshops, den gewünschten Erfolg, den Ablauf, Rollen und Regeln sowie schließlich die Zeitplanung. Das Durcharbeiten dieser einzelnen Schritte im Detail sorgt für eine solide Grundlage für jede Workshopplanung. Jede unserer Methoden liefern daher in der Beschreibung auch Hinweise auf den geschätzten Zeitbedarf und die geeignete Personenzahl, damit die Methoden auf den entsprechenden Kontext und Bedarf zugeschnitten werden können.

Großartige Workshops haben eine Balance zwischen Struktur (dem Plan, der von der leitenden Person vorgegeben wird) und Chaos (der unvorhersehbaren Kreativität, die entsteht, wenn Menschen gemeinsam arbeiten). Bei der Planung eines Workshops sollte ein klarer und detaillierter Plan erstellt werden, der sowohl Struktur bietet als auch Raum für kreative Entfaltung durch die Teilnahme lässt.

Struktur der Exnovations-Tools

Struktur und Nutzung der Exnovations-Tools

Damit exmove möglichst intuitiv und praxisnah genutzt werden kann, haben wir die Methoden in sechs thematische Bereiche gegliedert. Diese Ordnungslogik hilft dabei, passende Ansätze für verschiedene Phasen des Exnovationsprozesses zu finden:

- ✕ **1. Der erste Schritt – Warum Exnovation unverzichtbar ist und wie wir den Mut zum Beenden fassen.**
Dieses Kapitel enthält Materialien, die den Grundstein für Exnovation legen: Sie schaffen ein Problembewusstsein, wecken Neugier und bereiten auf den Wandel vor. Ob über Aha-Momente, inspirierende Geschichten oder provokative Fragen, die zum ehrlichen Austausch anregen – hier findet sich alles, um die Notwendigkeit von Exnovation in einer Gruppe zu verdeutlichen.
- ✕ **2. Pläne schmieden – Von der Idee zur Entscheidung: Methoden für zielgerichtete Vorbereitung und Priorisierung von Exnovationsprozessen.**
Diese Materialien begleiten die Phase des strategischen Planens von Exnovationen. Hier finden sich Tools und Methoden, um Entscheidungen zu treffen, Prioritäten zu setzen und die notwendigen Beteiligten einzubinden. Es geht darum, die Exnovation klar zu strukturieren, bevor es an die konkrete Umsetzung geht.
- ✕ **3. Abschied aktiv gestalten – Loslassen lernen und umsetzen: Exnovationen durchführen und begleiten.**
Hier dreht sich alles um die praktische Umsetzung von Exnovationen. Wie begleitet man Abschiedsprozesse? Welche Tools bewältigen Trauer und Widerstände? Diese Materialien helfen Ihnen dabei, Exnovationen erfolgreich durchzuführen und Menschen im Loslassen zu unterstützen.
- ✕ **4. Theologische Perspektiven auf Exnovation – Geistliche Reflexion und liturgische Gestaltung des Loslassens**
Exnovation als geistlicher Prozess! Dieser Abschnitt verbindet biblisch-theologische Perspektiven mit Methoden für Kirchenvorstände, kirchliche Leitungsgremien sowie haupt- und ehrenamtlich Tätige in Kirche und Diakonie. Hier finden sich Materialien, die Exnovationen theologisch rahmen, liturgisch begleiten und als geistliche Praxis erlebbar machen.
- ✕ **5. Exnovation in Kommunikation – Erfolgreich kommunizieren durch klare Botschaften und gezielte Ansprachen.**
Weniger ist mehr – gute Kommunikation kommt direkt auf den Punkt. Hier bekommen Sie praktische Werkzeuge an die Hand, mit denen Ihre Botschaften verständlicher, authentischer und wirkungsvoller werden. Lernen Sie, typische Kommunikationsfallen zu erkennen, Ihre wichtigsten Aussagen zu schärfen und Ihre Identität klarer herauszustellen.
- ✕ **6. Kreative Ressourcen & Extras – Impulse für den Wandel: Inspirationen jenseits der „klassischen Exnovations-Methodik.“**
Dies ist eine Sammlung mit allem, was über die bisherigen Kapitel hinausgeht: Literaturlisten und Links zu weiterführenden Materialien. Sie bietet kreative Impulse, die jede Exnovation bereichern können.


Jede Methode ist einem dieser sechs Bereiche zugeordnet, sodass gezielt nach passenden Werkzeugen gesucht werden kann.


Bedienungs- hilfen


Orientierungshilfen: Einordnung der Methoden

Um die Nutzung von exmove noch leichter zu machen, haben wir jede Methode mit diesen zusätzlichen Kategorisierungen versehen. Diese Icons oder Hinweise geben auf einen Blick Aufschluss darüber, für welche Bedarfe und Settings die Methode besonders geeignet ist:

Zeitlicher Umfang:


 < 1 Std.

 1–2 Std.

 > 3 Std.

(Methoden in Teams oder Großgruppen dauern oft länger als in Einzelarbeit oder im Coaching.)


Anzahl Beteiligter:

 1+ (Von Einzelarbeit bis zu großen Gruppen anwendbar)


 3–20 (Kleingruppen bis größere Teams)

 10+ (Größere Gruppen oder Organisationen)


Aufwand der Vorbereitung und Durchführung:

 Direkt startklar, mit wenigen Moderationsmaterialien leicht umsetzbar.

 Moderate inhaltliche Vorbereitung, Materialien nötig.


 Umfangreichere Planung und Vorbereitung erforderlich.

Online anwendbar:

 Online durchführbar (Methode kann neben einer Nutzung in Präsenz alternativ auch digital in Tools wie Zoom, Teams etc. angewendet werden).

 Online nicht durchführbar.

 **Interaktiv:** Verweis

 **Interaktiv:** Zu finden am unteren Seitenrand, führt zum Inhaltsverzeichnis.

FAQ

Häufig gestellte Fragen und die dazugehörigen Antworten.

1. Allgemeines zu exmove

Was ist exmove?

exmove ist eine Sammlung von Exnovations-Tools – das bewusste Beenden und Loslassen von Strukturen, Prozessen und Praktiken. Sie unterstützt Organisationen, Teams und Einzelpersonen dabei, Exnovationsprozesse strategisch zu gestalten, um Platz für Neues zu schaffen.

Wer steckt hinter exmove?

exmove wurde von midi – Evangelische Arbeitsstelle für missionarische Kirchenentwicklung und diakonische Profilbildung in Berlin initiiert. midi begleitet Organisationen und Institutionen in Transformationsprozessen und entwickelt praxisnahe Tools für nachhaltigen Wandel.

Warum ist Exnovation wichtig?

Veränderungsprozesse werden oft nur aus Perspektive der Innovation betrachtet. Doch nachhaltiger Wandel erfordert neben Innovationen auch das bewusste Loslassen von Überholtem. Exnovation schafft Raum für Neues und verhindert, dass Ressourcen in veralteten Strukturen gebunden bleiben.

Für wen ist exmove gedacht?

exmove richtet sich an:

- ✗ Kirchengemeinden, diakonische Organisationen und andere christliche Initiativen
- ✗ Unternehmen, NGOs und Bildungseinrichtungen
- ✗ Teams, die bestehende Routinen reflektieren möchten
- ✗ Führungspersonen sowie Fachkräfte im Bereich Organisationsentwicklung
- ✗ Beratende, Expertinnen aus dem Bereich Coaching und Mentoring, sowie Trainerinnen und Trainer mit Fokus auf Transformation

2. Nutzung und Anwendung

Welche Voraussetzungen gibt es für die Nutzung von exmove?

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Die Methoden sind praxisnah beschrieben und können sowohl von erfahrenen Moderatorinnen und Moderatoren als auch von Einsteigenden genutzt werden.

Gibt es eine Möglichkeit, die Methoden als PDF herunterzuladen oder auszudrucken?

Ja, unter www.exmove.de sind die Materialien als kleiner Probeausschnitt abrufbar und als PDF herunterzuladen.

3. Methoden & Einsatzbereiche

Welche Themen decken die Exnovations-Tools ab?

Die Methoden sind in sechs Kapitel unterteilt:

- ✕ 1. Der erste Schritt – Warum Exnovation notwendig ist und wie sie bewusst angestoßen wird.
- ✕ 2. Pläne schmieden – Strategien für zielgerichtete Vorbereitung und Priorisierung.
- ✕ 3. Abschied aktiv gestalten – Praktische Umsetzung von Exnovationen.
- ✕ 4. Exnovation aus theologischer Perspektive
- ✕ 5. Exnovation in Kommunikation
- ✕ 6. Kreative Ressourcen & Extras – Inspirierende Methoden wie Metaphern, Spiele und Storytelling.

Wie finde ich die passende Methode für meinen Kontext?


In exmove sind die Methoden mit praktischen Icons nach Zeitbedarf, Aufwand, Gruppengröße und Online-Fähigkeit geordnet. Außerdem haben wir drei mögliche Workshopformate für unterschiedliche Zeitressourcen zusammengestellt: einen kurzen Exnovationsimpuls, einen Tagesworkshop oder einen längeren Exnovationsprozess mit passenden Methoden.

FAQ

Häufig gestellte Fragen und die dazugehörigen Antworten.

4. Begleitung & Vertiefung

Gibt es Workshops zur Nutzung von exmove?

Auf www.mi-di.de  informieren wir über geplante Schulungsangebote und weiterführende Materialien.

Gibt es vertiefendes Material zu Exnovation?

Im letzten Kapitel von exmove sind weiterführende Artikel, Links und Buchempfehlungen zum Thema Exnovation verfügbar.

5. Weiterentwicklung & Kontakt


Werden die Tools weiterentwickelt?

Ja, exmove wird kontinuierlich erweitert und um neue Methoden ergänzt.

Wo kann ich Feedback oder Vorschläge für neue Methoden einreichen?




Gerne per Mail an exnovation@mi-di.de.

Wo finde ich weitere Infos?

Alle Infos gibt es auf www.exmove.de 

Dank und Anerkennung

Das Material von exmove ist das Ergebnis der engagierten Zusammenarbeit vieler Menschen, die ihre Methoden, Ideen und Erfahrungen aus dem Bereich der Exnovation zur Verfügung gestellt haben. Wir danken allen, die in Seminaren und Schreibworkshops mit ihren Expertisen dazu beigetragen haben, bestehende Methoden zusammenzutragen, weiterzuentwickeln und explizit auf Exnovation hin auszurichten. Besonders möchten wir denjenigen danken, die durch ihre kreativen Beiträge bei der Entwicklung komplett neuer Exnovationsmethoden mitgewirkt haben. Ein herzlicher Dank gilt auch den Lektorinnen und Lektoren sowie den weiteren Fachleuten, die durch konkrete Hilfestellungen und ihre Unterstützung im Design- und Schreibprozess maßgeblich zum Erfolg von exmove beigetragen haben.

Das Material der Basisversion wurde bewusst kostenlos zur Verfügung gestellt, um eine umfassende Nutzung und Integration in die tägliche Praxis zu ermöglichen. Unter www.exmove.de  ist das Gesamtpaket aller Exnovationsmethoden erhältlich. Wir möchten damit den Austausch und die Weiterentwicklung von Exnovationsmethoden fördern. Das Copyright für die Materialien liegt bei der Trägerin midi (www.mi-di.de ). Wir bitten darum, bei der Anwendung, dem Teilen und der Weiterentwicklung des Materials midi als Trägerin und exmove (www.exmove.de ) als Quelle zu nennen. Die zuständigen Entwicklerinnen und Ansprechpartnerinnen für dieses Material sind Sandra Bils und Birgit Dierks, die für Fragen, Anregungen oder Beiträge jederzeit zur Verfügung stehen.






Inhalt

0 Vorbemerkungen

exmove – midi Exnovations-Tools






1 Der erste Schritt

Warum Exnovation unverzichtbar ist und wie wir den Mut zum Beenden wecken.

- | | | | |
|------|--|---|----|
| 1.1 | Kraft der Lücke
Hilft, zentrale Prioritäten zu erkennen und Ablenkungen in Transformationsprozessen zu reduzieren. |  | 2 |
| 1.9 | Müllbeseitigung
Strukturen aufräumen, überflüssige Prozesse eliminieren und klare Verhältnisse für mehr Effizienz und Innovation schaffen. |  | 5 |
| 1.12 | Sonnenuntergangsmethode
Bewertet die Lebensdauer von Lösungen und unterstützt bei der Entscheidung, wann sie beendet werden sollen. |  | 7 |
| 1.16 | Die Metapher des Gartens
Veranschaulicht das Loslassen und Behalten von Lösungen durch eine Gartenmetapher für Teams und Organisationen. |  | 9 |
| 1.18 | Warum noch?-Technik
Gezieltes Hinterfragen von Routinen und Prozessen, um Ressourcen freizusetzen und den Fokus auf das Wesentliche zu lenken. |  | 11 |

2 Pläne schmieden

Von der Idee zur Entscheidung: Methoden für zielgerichtete Vorbereitung und Priorisierung für Exnovationsprozesse.













































- | | | | |
|-----|---|---|----|
| 2.2 | Posteriorisierungs-Matrix
Bewertet Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit, um Ressourcen zu optimieren und Überflüssiges zu eliminieren. |  | 14 |
| 2.3 | Check-in & Check-out
Eine strukturierte Reflexion und Planung von Einstieg und Abschluss für Exnovationsprozesse, mit Fokus auf Loslassen. |  | 17 |
| 2.5 | Stop-Light-Tool
Hilft durch eine Ampellogik dabei, schnell und effektiv zu entscheiden, welche Aktivitäten fortgeführt, angepasst oder beendet werden sollen. |  | 19 |
| 2.6 | Not-To-Do Liste
Strategisches Loslassen von unwichtigen Tätigkeiten zur Fokussierung auf Wesentliches. |  | 21 |
| 2.9 | Ritual Reset
Ermöglicht es, Rituale und Prozesse zu hinterfragen, um unnötige Aktivitäten zu eliminieren und Freiraum für Innovation zu schaffen. |  | 23 |

3 Abschied aktiv gestalten

Loslassen lernen und umsetzen: Exnovationen durchführen und begleiten.

- | | | | |
|-----|--|---|----|
| 3.1 | Exnovations-Feedback
Reflexion und Feedback zur Identifikation von Verbesserungspotenzialen in Exnovationsprozessen. |  | 26 |
|-----|--|---|----|

Inhalt

3.3	Bewusstes Pausieren Bewusste Pausen als strategisches Werkzeug zur Förderung von Resilienz und Innovation durch Unterbrechung von Routinen.	   	28
3.4	Geschichten vom Loslassen Durch das Erzählen von Geschichten zum Thema Loslassen wird der Wert des Abschiedsprozesses reflektiert und gestärkt.	   	30
3.5	Anerkennung von Widerständen Erkenntnis und Auseinandersetzung mit Widerständen in Veränderungsprozessen zur Förderung konstruktiver Lösungen und Akzeptanz.	   	32
3.7	Danke, und tschüss Feste Abschiedsrituale unterstützen Teams dabei, Projekte oder Phasen wertschätzend zu beenden und in eine neue Phase überzuleiten.	   	34
<u>4</u>	<u>Theologische Perspektiven auf Exnovation</u> Geistliche Reflexion und liturgische Gestaltung des Loslassens.		36
4.1	Alles-prüfen Methode Regelmäßige Reflexion und Entscheidung über das Behalten oder Loslassen von bestehenden Praktiken und Strukturen.	   	37
4.3	Sabbat – heilige Unterbrechung Hilft dabei, Traditionen zu reflektieren und zu entscheiden, welche bewahrt oder verändert werden sollen.	   	39
4.5	Nasse Füße Überwindung von Ängsten und Blockaden durch einen Vertrauensschritt in den Veränderungsprozess.	   	41
4.9	Abschied Feiern Ein geistlicher Rahmen für das bewusste Loslassen	   	43
4.10	Material aus der Exnovationsschreibwerkstatt Liturgische und poetische Texte zur Begleitung von Exnovationsprozessen im kirchlichen und diakonischen Bereich.		46
<u>5</u>	<u>Exnovation in Kommunikation</u> Erfolgreich kommunizieren durch klare Botschaften und gezielte Ansprachen.		90
5.1	Dunking! Hilft, die Kernbotschaft zu identifizieren und die Kommunikation auf das Wesentliche zu reduzieren.	   	91
5.3	Feindesliebe Identität durch Perspektivwechsel schärfen und das eigene Alleinstellungsmerkmal klar herausarbeiten.	   	93
5.5	Elefantenhirn Perspektivwechsel durch radikales Vergessen – Zielgruppen und Kommunikation neu bewerten.	   	95
<u>6</u>	<u>Kreative Ressourcen & Extras</u> Impulse für den Wandel: Inspirationen jenseits der „klassischen Exnovations-Methodik.“		97
6.1	Weiteres Material		98
6.2	Literaturhinweise		99

1

Der erste Schritt

Warum Exnovation unverzichtbar ist und wie wir den Mut zum Beenden wecken.

Ein erster Einstieg in die Denkwelt der Exnovation! Dieser Bereich bietet Materialien, die Ihre Zielgruppe inspirieren und das Fundament für tiefgreifende Veränderungen legen.

Dieses Kapitel enthält Materialien, die den Grundstein für Exnovation legen: Sie schaffen ein Problembewusstsein, wecken Neugier und bereiten auf den Wandel vor. Ob über Aha-Momente, inspirierende Geschichten oder provokative Fragen, die zum ehrlichen Austausch anregen – hier findet sich alles, um die Notwendigkeit von Exnovation in einer Gruppe zu verdeutlichen.

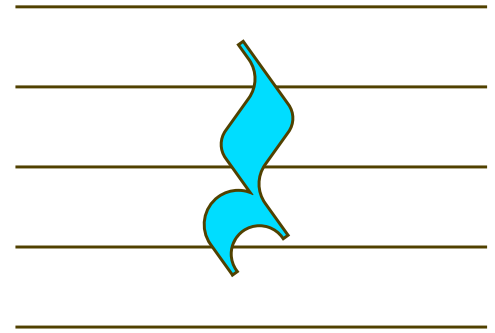
Der Fokus liegt auf der Vorbereitung und Sensibilisierung der Beteiligten. Wie erklärt man einer Organisation, warum Exnovation notwendig ist? Welche Beispiele regen zum Nachdenken an? Diese Materialien helfen Ihnen, das Thema greifbar und spannend zu machen und erste Diskussionen anzustoßen.

Sie sind hier richtig, wenn Sie sich fragen:

- × Wie erklärt man Exnovation auf anschauliche Weise?
- × Warum ist Exnovation überhaupt notwendig?
- × Wie schaffe ich Problembewusstsein in einer Organisation?
- × Welche Geschichten und Beispiele können Menschen inspirieren?
- × Wie kann man die Relevanz von Exnovation vermitteln?
- × Welche Fragen regen zu Reflexion und Diskussion über Exnovation an?
- × Wie sensibilisiere ich skeptische Gruppen?
- × Was sind typische Denkblockaden und wie überwinde ich sie?

Kraft der Lücke

Hilft, zentrale Prioritäten zu erkennen und Ablenkungen in Transformationsprozessen zu reduzieren.



1–2 Std. 

3–20 Personen 

Aufwand 

Onlinefähig 

Ziel:


Die Methode "Kraft der Lücke" hilft Teams und Organisationen, bewusst Leerräume zu schaffen und deren Potenzial für Innovation und Veränderung zu nutzen. Ziel ist es, die Angst vor dem "Nichts" zu überwinden und zu erkennen, wie Lücken als kreativer Raum wirken können.

Herkunft/Urheber/Quelle:

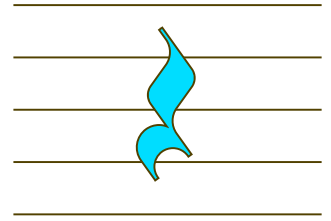
Diese Methode lehnt sich an Ansätze aus der systemischen Beratung und Kreativitätsforschung an, wie sie unter anderem von Otto Scharmer (Theory U) und im Design Thinking genutzt werden.

Hintergrund und Beschreibung:

Leerräume oder „Lücken“ werden oft als etwas Negatives wahrgenommen, das gefüllt werden muss. Die Methode „Kraft der Lücke“ dreht diese Sichtweise um und zeigt, wie das bewusste Schaffen von Lücken Dynamik und Kreativität fördert. Indem Raum für Reflexion und Neuausrichtung entsteht, können Organisationen und Teams neue Möglichkeiten erkennen, die vorher verborgen waren.

Mögliche Variante: Empfehlenswert ist zudem diese Methode in Kombination mit der **Sonnenuntergangsmethode (2.1.)**. 

Kraft der Lücke



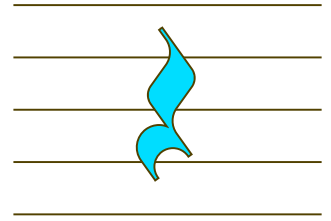
1 Vorbereitung:
Bereiten Sie einen Workshop-Raum vor, der Ruhe und Fokus fördert. Nutzen Sie Flipcharts oder digitale Tools, um die Ergebnisse zu dokumentieren.

2 Einführung:
Erklären Sie den Teilnehmenden die Idee hinter der "Kraft der Lücke". Dabei geht es um das bewusste Zulassen von Leerräumen als Quelle für neue Erkenntnisse und Ideen. Verdeutlichen Sie: Oft sind es gerade die Momente des Nicht-Tuns, die kreative Lösungen hervorbringen.
Zur Veranschaulichung können Sie das Beispiel eines Musikstücks heranziehen: In der Musik geben Pausen dem Rhythmus Struktur, in der Bildhauerei entsteht die eigentliche Form erst durch das bewusste Weglassen, und auch in Organisationen schaffen gezielte Unterbrechungen Raum für neue Impulse und Entwicklungen. Ohne diese bewussten Leerstellen fehlt die Möglichkeit zur Reflexion und Neuausrichtung – sowohl für Einzelne als auch für Teams und ganze Systeme.

3 Optionale Atemübung
„Entlastende Pause mit Box-Breathing“:
Als Ergänzung oder Alternative kann eine einfache Atemübung dabei helfen, die Bedeutung von Pausen ganz unmittelbar am eigenen Körper zu erleben. **Box-Breathing** ist eine Atemtechnik, die ursprünglich aus dem Mentaltraining von Eliteeinheiten stammt und hilft, Stress zu reduzieren, Fokus zu gewinnen und innere Ruhe zu fördern. Dabei wird der Atem in vier gleich lange Phasen unterteilt – ähnlich den Seiten eines Quadrats (Box).

- ✕ **Ankommen & bewusst atmen:** Bitten Sie die Teilnehmenden, sich bequem hinzusetzen und einen ruhigen Atemrhythmus zu finden. Lassen Sie sie einmal tief ein- und ausatmen.
- ✕ **Box-Breathing-Rhythmus mit bewusster Pause:**
Führen Sie gemeinsam folgenden Atemzyklus durch:
 - Einatmen (4 Sekunden)
 - Pause (4 Sekunden)
 - Ausatmen (4 Sekunden)
 - Pause (4 Sekunden)Wiederholen Sie diesen Zyklus 3–4 Mal.
- ✕ **Wirkung wahrnehmen:** Lassen Sie die Teilnehmenden kurz nachspüren:
 - ✕ Wie fühlt sich die gleichmäßige Pause zwischen den Atemzügen an?
 - ✕ Bringt sie Ruhe oder Klarheit?

Kraft der Lücke



4 Reflexion:
Bitten Sie die Teilnehmenden, bisherige Lösungen (z.B. Angebote, Arbeitsweisen, Produkte, Prozesse, Strukturen, Kultur, Haltungen) zu benennen, bei denen eine Pause oder ein Stopp möglich wäre. Fragen Sie: "Wo könnten wir bewusst eine Lücke lassen?"

5 Visualisierung:
Zeichnen Sie eine Darstellung der aktuellen Abläufe und markieren Sie potenzielle Lücken oder Bereiche, in denen Aktivitäten reduziert werden könnten.

6 Diskussion:
Diskutieren Sie im Team die Auswirkungen solcher Lücken. Fragen Sie: "Welche Möglichkeiten könnten durch diesen Raum entstehen?" und "Wie fühlen wir uns mit dieser Leere?"

7 Pilotierung:
Wählen Sie einen Bereich aus, in dem eine Lücke bewusst geschaffen wird. Planen Sie die Schritte und legen Sie fest, wie die Auswirkungen beobachtet und reflektiert werden.

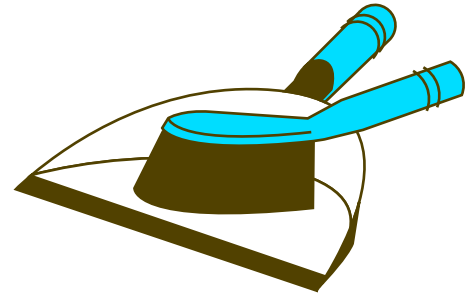
8 Abschluss:
Dokumentieren Sie die Erfahrungen und planen Sie regelmäßige Überprüfungen, um den langfristigen Nutzen der geschaffenen Lücken zu evaluieren.

Alternative Methoden:

Müllbeseitigung ➡

Sonnenuntergangsmethode ➡

Müll- beseitigung



Strukturen aufräumen, überflüssige Prozesse eliminieren und klare Verhältnisse für mehr Effizienz und Innovation schaffen.

1–2 Std.



1+ Personen



Aufwand



Onlinefähig



Ziel:

Die Methode "Müllbeseitigung" hilft Teams und Organisationen dabei, hinderliche Strukturen, unnötige Prozesse und veraltete Routinen systematisch zu identifizieren und zu eliminieren. Ziel ist es, klare Verhältnisse zu schaffen und Platz für Innovation und Effizienz zu gewinnen.

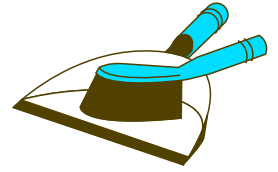
Herkunft/Urheber/Quelle:

Die Methode lehnt sich an Prinzipien des Lean Management und der Prozessoptimierung an. Sie findet sich auch in Ansätzen zur Arbeitsplatzorganisation wie der japanischen 5S-Methode: **seiri** (Sortieren / Selektieren), **seiton** (Ordnung / Systematisieren), **seiketsu** (Sauberkeit), **seiso** (Standisieren / Aufräumen) und **shitsuke** (Selbstdisziplin / Disziplin).

Hintergrund und Beschreibung:

Im Laufe der Zeit sammeln sich in Organisationen und Teams unnötige Prozesse, Strukturen oder Routinen an, die Ressourcen binden und die Effizienz beeinträchtigen. Die Methode "Müllbeseitigung" dient dazu, diese Altlasten gezielt zu erkennen und zu beseitigen. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem, was nicht mehr gebraucht wird, können Teams effektiver und fokussierter arbeiten.

Müll- beseitigung



1 Vorbereitung:
Stellen Sie Materialien wie Flipcharts, Marker und Haftnotizen bereit.

2 Einführung:
Erklären Sie den Teilnehmenden die Methode und deren Zielsetzung. Nutzen Sie Beispiele, um den Prozess zu veranschaulichen.

3 Bestandsaufnahme:
Bitten Sie die Teilnehmenden, bisherige Lösungen (z.B. Angebote, Arbeitsweisen, Produkte, Prozesse, Strukturen, Kultur, Haltungen) zu benennen, die als hinderlich oder überflüssig wahrgenommen werden. Sammeln Sie diesen „Müll“ auf Karten oder in einer digitalen Liste.

4 Bewertung:
Diskutieren Sie die gesammelten Lösungen und bewerten Sie diese nach Kriterien wie Relevanz, Ressourcenverbrauch und Nutzen. Nutzen Sie eine Skala (z. B. 1–5), um die Priorität für die Beseitigung festzulegen, z.B. mit farbigen Klebepunkten.

5 Maßnahmen planen:
Entwickeln Sie konkrete Schritte, um die identifizierten Altlasten zu beseitigen. Klären Sie Verantwortlichkeiten und Zeitrahmen.

6 Umsetzung:
Setzen Sie die geplanten „Entsorgungs-Maßnahmen“ um. Kommunizieren Sie die Veränderungen klar und betonen Sie die Vorteile für das Team oder die Organisation.

7 Überprüfung:
Überprüfen Sie regelmäßig, ob die Beseitigung erfolgreich war und welche positiven Effekte erzielt wurden. Nutzen Sie die Erkenntnisse, um zukünftige "Müllbeseitigungen" effektiver zu gestalten.

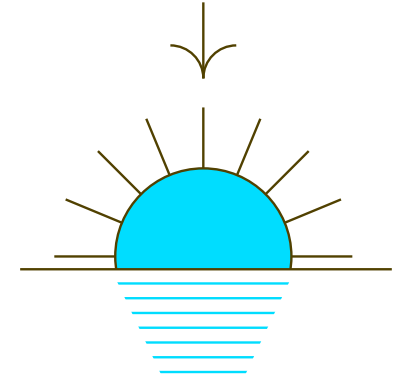
8 Abschluss:
Feiern Sie den Erfolg der Maßnahmen und betonen Sie die Bedeutung eines regelmäßigen Aufräumens für eine effektive und innovative Organisation.

Alternative Methoden:

Warum noch? - Technik 🖱️

Kraft der Lücke 🖱️

Sonnenuntergangsmethode



Bewertet die Lebensdauer von Lösungen und unterstützt bei der Entscheidung, wann sie beendet werden sollen.

1–2 Std. 

3–20 Personen 

Aufwand 

Onlinefähig 

Ziel:

Das "End-of-Life-Framework" bietet Teams und Organisationen eine strukturierte Methode, um die Lebensdauer von bisherigen Lösungen (z.B. Angebote, Arbeitsweisen, Produkte, Prozesse, Strukturen, Kultur, Haltungen) zu bewerten und deren Beendigung zu planen. Ziel ist es, fundierte Entscheidungen über den optimalen Zeitpunkt und die Vorgehensweise für Exnovationen zu treffen.

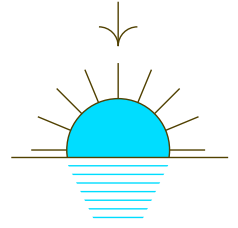
Herkunft/Urheber/Quelle:

Die Methode basiert auf Ansätzen aus dem Produktlebenszyklus-Management und dem Change Management. Sie ist eng verwandt mit Konzepten wie der Portfolio-Analyse und der Life-Cycle-Analyse aus der Betriebswirtschaft. In diesen Zyklusmodellen wird vielfach über die letzte Phase des Endes und Ausschleichens als sog. "Sunsetting" (Sonnenuntergang) gesprochen.

Hintergrund und Beschreibung:

Das "End-of-Life-Framework" hilft Organisationen dabei, den natürlichen Lebenszyklus von bisherigen Lösungen zu erkennen und bewusst zu steuern. Es analysiert, in welcher Phase sich ein Prozess befindet (Einführung, Wachstum, Reife oder Niedergang) und unterstützt dabei, Maßnahmen für die Beendigung oder Anpassung zu definieren. Diese Methode ermöglicht es, Ressourcen gezielt freizusetzen und Raum für neue Initiativen zu schaffen.

Sonnenuntergangsmethode



1 Vorbereitung:

Zeichnen Sie eine Lebenszykluskurve mit den vier Phasen "Sonnenaufgang", "Vormittag", "Mittagshöhe" und "Sonnenuntergang" auf ein Flipchart oder nutzen Sie ein digitales Tool. Stellen Sie den Teilnehmenden die einzelnen Phasen vor:

× Sonnenaufgang (Einführung):

Der Beginn des Tageszyklus. Die Sonne steigt langsam über den Horizont und bringt Licht und Wärme. Diese Phase symbolisiert den Start oder den Anfang eines Prozesses, voller Potenzial und neuer Energie.

× Vormittagsphase (Wachstum):

Die Sonne steigt weiter und gewinnt an Kraft. Licht und Energie intensivieren sich, was die Phase des Wachstums repräsentiert. Diese Phase steht für Aktivität, Entwicklung und Fortschritt.

× Mittagshöhe (Reife):

Die Sonne erreicht ihren Zenit am Himmel. Am Höhepunkt strahlt in voller Kraft, symbolisiert Stabilität und den Höhepunkt des Zyklus. Es ist die Phase der Vollendung, in der Dinge ihren Höhepunkt erreichen.

× Sonnenuntergang (Niedergang):

Die Sonne sinkt langsam unter den Horizont. Licht und Wärme nehmen ab, und der Tag endet. Diese Phase steht für den Übergang zum Abschluss eines Prozesses, Loslassen und Reflexion.

2 Bestandsaufnahme:

Bitten Sie die Teilnehmenden, bisherige Lösungen (z.B. Angebote, Arbeitsweisen, Produkte, Prozesse, Strukturen, Kultur, Haltungen) zu benennen. Notieren Sie diese auf Karten oder Haftnotizen.

3 Positionierung:

Ordnen Sie die benannten Elemente entlang der Lebenszykluskurve ein. Diskutieren Sie, in welcher Phase sich jedes Element befindet und warum.

4 Analyse:

Arbeiten Sie heraus, welche bisherigen Lösungen sich in der Sonnenuntergangsphase befinden und nicht mehr die gewünschte Wirkung zeigen. Nutzen Sie Fragen wie:

- × "Welche Probleme entstehen durch das Weiterführen?"
- × "Welche Ressourcen könnten durch eine Beendigung freierwerden?"

5 Maßnahmenplanung:

Entwickeln Sie konkrete Schritte für die Beendigung der identifizierten Elemente. Berücksichtigen Sie dabei:

- × **Kommunikation:** Wie wird das Ende kommuniziert?
- × **Ressourcen:** Wie werden freiwerdende Ressourcen umverteilt?
- × **Abschied:** Welche symbolischen Schritte sind sinnvoll, um den Abschluss zu markieren?

6 Reflexion:

Diskutieren Sie, welche Erkenntnisse für zukünftige Entscheidungen gewonnen wurden. Überlegen Sie, wie Arbeiten mit den Sonnenphasen regelmäßig genutzt werden kann, um frühzeitig über das Lebensende von Projekten nachzudenken.

7 Abschluss:

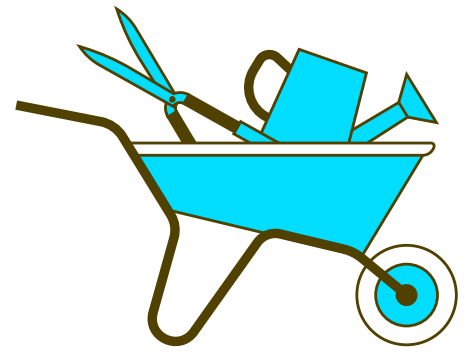
Dokumentieren Sie die Ergebnisse und stellen Sie sicher, dass alle Beteiligten über die nächsten Schritte informiert sind.

Alternative Methoden:

- Kraft der Lücke ➡
- Müllbeseitigung ➡

Die Metapher des Gartens

Veranschaulicht das Loslassen und Behalten von Lösungen durch eine Gartenmetapher für Teams und Organisationen.



1–2 Std. 

3–20 Personen 

Aufwand 

Onlinefähig 

Ziel der Methode:

Die Methode "Metapher des Gartens" dient Teams und Organisationen dazu, Prozesse des Loslassens und Behaltens mit einem anschaulichen Bild zu erklären. Ziel ist es, Teilnehmende dabei zu unterstützen, bisherige Lösungen (z.B. Angebote, Arbeitsweisen, Produkte, Prozesse, Strukturen, Kultur, Haltungen) zu identifizieren, die gepflegt, umgestaltet oder entfernt werden sollten.

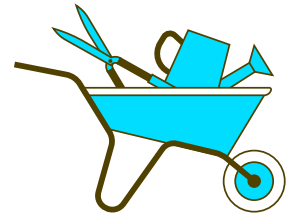
Herkunft/Urheber/Quelle:

Die Methode entstammt der Metaphernarbeit, wie sie in der systemischen Beratung und im Coaching eingesetzt wird. Ursprünglich von Paul Watzlawick in kommunikationspsychologischen Kontexten geprägt, findet die Gartensymbolik breite Anwendung in der Organisationsentwicklung.

Hintergrund und Beschreibung:

Die Metapher des Gartens stellt Organisationen oder Teams als Gärten dar, die regelmäßig gepflegt werden müssen. Pflanzen symbolisieren Projekte, Prozesse oder Strukturen. Unkraut steht für hinderliche Elemente, die entfernt werden sollten, während robuste oder blühende Pflanzen gepflegt und gefördert werden. Die Metapher ermöglicht es, schwierige Themen wie das Loslassen oder Beenden von Projekten auf eine anschauliche und emotionale Weise zu bearbeiten.

Die Metapher des Gartens



1 Vorbereitung:
Legen Sie Materialien bereit, z. B. Flipcharts, Marker und Haftnotizen. Optional: Bereitstellung eines Bildes oder einer Zeichnung eines Gartens zur Inspiration.

2 Einführung:
Erläutern Sie die Metapher des Gartens. Stellen Sie dar, dass ein Garten Pflege benötigt, um zu gedeihen, und dass nicht jede Pflanze dauerhaft bleibt.

3 Bestandsaufnahme:
Bitten Sie die Teilnehmenden, bisherige Lösungen (z.B. Angebote, Arbeitsweisen, Produkte, Prozesse, Strukturen, Kultur, Haltungen), die sie als "Pflanzen" im Garten sehen, auf Haftnotizen zu schreiben und auf einem vorbereiteten Flipchart zu platzieren.

4 Analyse:
Diskutieren Sie im Team: Welche Pflanzen blühen und sollten gepflegt werden? Welche sind überwuchert oder beeinträchtigen andere? Welches "Unkraut" sollte entfernt werden?

5 Maßnahmenplanung:
Entwickeln Sie konkrete Schritte: Wie können gesunde Pflanzen weiter unterstützt werden? Was muss entfernt oder umgestaltet werden? Wer übernimmt welche Aufgaben?

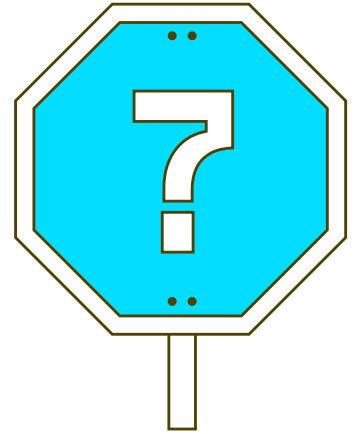
6 Abschluss:
Reflektieren Sie mit der Gruppe, wie der Garten zukünftig gepflegt werden soll, und legen Sie Zeitpunkte für eine erneute "Garteninspektion" fest.

Alternative Methoden:

Müllbeseitigung ➡

Geschichten vom Loslassen ➡

Warum noch?- Technik



Gezieltes Hinterfragen von Routinen und Prozessen, um Ressourcen freizusetzen und den Fokus auf das Wesentliche zu lenken.

> 3 Std. 

3–20 Personen 

Aufwand 

Onlinefähig 

Ziel:

Die "Warum noch?"-Technik unterstützt Teams und Organisationen dabei, gezielt Aktivitäten, Routinen oder Prozesse zu identifizieren, die beendet werden sollten. Durch das kritische Hinterfragen bestehender Prozesse und Strukturen und die bewusste Entscheidung, was nicht mehr getan werden soll, werden Ressourcen geschont, unnötige Aufgaben eliminiert und der Fokus auf das Wesentliche gelenkt.

Ziel ist es, Klarheit darüber zu gewinnen, was noch notwendig ist, um den Fokus auf wertschöpfende Aufgaben und Innovationen zu lenken und Prozesse und Strukturen kontinuierlich zu optimieren.

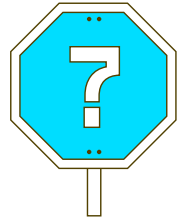
Herkunft/Urheber/Quelle:

Die "Warum noch?"-Technik basiert auf Prinzipien des systemischen Hinterfragens und wurde von Ansätzen aus der agilen und schlanken Prozessoptimierung inspiriert, wie etwa dem "5 Whys"-Ansatz aus dem Lean Management. Sie wurde hier um Impulse aus der Methode der "Stop-Doing-Listen" erweitert, einer bewährten Technik der Priorisierung und Effizienzsteigerung, die durch Jim Collins (Good to Great) bekannt wurde.

Hintergrund und Beschreibung:

Die "Warum noch?"-Technik fordert Einzelpersonen, Teams und ganze Organisationen auf, ihre bestehenden Praktiken zu reflektieren und deren Relevanz kritisch zu hinterfragen. Häufig werden Ressourcen durch überflüssige Aufgaben gebunden, die nicht mehr zu den aktuellen Zielen passen. Durch wiederholtes Fragen nach dem "Warum" werden zugrunde liegende Annahmen aufgedeckt und blinde Flecken im Denken sichtbar. Durch die bewusste Entscheidung für das, was nicht mehr getan werden soll, entstehen Freiräume für strategisch wichtige Aufgaben und Innovationen.

Warum noch?-Technik



1 Vorbereitung:
Bereiten Sie für das Feld, in dem exnoviert werden soll, eine Liste mit allen bestehenden Prozessen, Strukturen, Routinen oder Aktivitäten vor, die hinterfragt werden sollen. Stellen Sie sicher, dass alle relevanten Aktivitäten, Routinen oder Prozesse bekannt sind. Nutzen Sie Flipcharts, Moderationskarten oder digitale Tools, um die Diskussionsergebnisse festzuhalten.

2 Einführung:
Erklären Sie den Teilnehmenden die Bedeutung des kritischen Hinterfragens und stellen Sie die Frage "Warum noch?" als zentrales Reflexionsinstrument vor. Geben Sie eine grobe Einführung in die vorbereitete Liste der bestehenden Strukturen, Routinen oder Aktivitäten und bitten Sie die Teilnehmende, fehlende Informationen zu ergänzen. Erklären Sie nun den Mehrwert, der durch ein Loslassen und Beenden entstehen kann. Geben Sie dazu Beispiele für Aufgaben, die in der Vergangenheit erfolgreich beendet wurden.

3 Anwendung & Analyse:
Wählen Sie nun ein Element aus der Liste aus und stellen Sie die Frage: "Warum machen wir das noch?" Halten Sie die Antworten fest und fragen Sie erneut: "Warum noch?" Wiederholen Sie diesen Prozess, bis die zugrunde liegende Annahme oder der ursprüngliche Zweck deutlich wird. Arbeiten Sie in kleinen Gruppen oder im Plenum und stellen Sie die Frage: "Welche Aufgaben oder Routinen bringen keinen Nutzen mehr?" Halten Sie diese Vorschläge auf Karten oder digital in einer Stop-Doing Liste fest.

4 Bewertung & Priorisierung:
Diskutieren Sie die Ergebnisse. Fragen Sie: "Ist der ursprüngliche Zweck noch relevant?" und "Gibt es Alternativen, die besser zu unseren aktuellen Zielen oder zum gewünschten Zukunftsszenario passen?". Diskutieren Sie die Vorschläge der Stop-Doing-Listen und priorisieren Sie, welche Aktivitäten am dringendsten gestoppt werden sollten. Nutzen Sie dafür eine Punktabstimmung oder andere Tools.

5 Entscheidungen & Maßnahmenplanung:
Basierend auf den Erkenntnissen entscheidet die Gruppe, welche Elemente beibehalten, angepasst oder exnoviert werden sollen. Entwickeln Sie konkrete Schritte, um die identifizierten Aktivitäten zu beenden. Klären Sie Verantwortlichkeiten, Übergangsphasen und mögliche Herausforderungen. Dokumentieren Sie die Entscheidungen und Verantwortlichkeiten.

6 Kommunikation & Umsetzung:
Informieren Sie Beteiligte über die Entscheidungen und die Vorteile, die durch das Stoppen bestimmter Aktivitäten entstehen. Entwickeln Sie einen Plan zur Umsetzung der beschlossenen Maßnahmen, inklusive Kommunikationsstrategien und Zeitrahmen.

7 Abschluss & kontinuierliche Optimierung:
Reflektieren Sie den Prozess und besprechen Sie, wie die "Warum noch?"-Technik in regelmäßigen Abständen angewendet werden kann, um Prozesse und Strukturen kontinuierlich zu optimieren. Überprüfen Sie regelmäßig ihre "Stop-Doing-Liste" und passen Sie sie kontinuierlich an neue Gegebenheiten und Prioritäten an.

Alternative Methoden:

Müllbeseitigung ➡

Kraft der Lücke ➡

2

Pläne schmieden

Von der Idee zur Entscheidung: Methoden für zielgerichtete Vorbereitung und Priorisierung für Exnovationsprozesse.

Klarheit und Struktur für Exnovationen schaffen! Hier findet sich das Werkzeug für strategisches Denken und gezielte Vorbereitung.

Diese Materialien begleiten die Phase des strategischen Planens von Exnovationen. Hier finden sich Tools und Methoden, um Entscheidungen zu treffen, Prioritäten zu setzen und die notwendigen Beteiligten einzubinden. Es geht darum, die Exnovation klar zu strukturieren, bevor es an die konkrete Umsetzung geht.

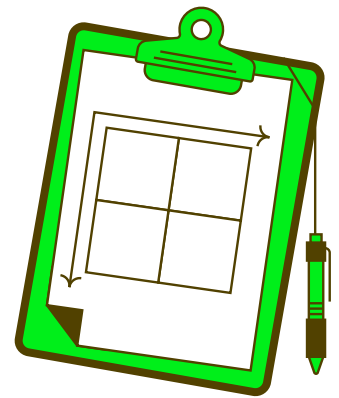
Alles, was Sie brauchen, um Exnovationen gezielt vorzubereiten. Von Priorisierungsmethoden über Stakeholder-Analysen bis hin zu Beteiligungsprozessen – dieses Kapitel bietet Ihnen das Handwerkszeug, um den Rahmen für die Umsetzung zu schaffen.

Sie sind hier richtig, wenn Sie sich fragen:

- × Wie plane ich eine Exnovation strategisch?
- × Welche Methoden helfen bei der Priorisierung?
- × Wie binde ich die relevanten Interessensgruppen ein?
- × Wie stelle ich sicher, dass alle Beteiligten an Bord sind?
- × Wie kann ich die Kommunikation von Exnovationen vorbereiten?
- × Welche Schritte sind vor einer Exnovation notwendig?
- × Wie führe ich Entscheidungsprozesse effizient durch?
- × Welche Tools eignen sich für die Ideensammlung in Exnovationsprozessen?
- × Welche kreativen Ansätze können bei Exnovationen helfen?

Posteriorisierungs-Matrix

Bewertet Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit, um Ressourcen zu optimieren und Überflüssiges zu eliminieren.



1–2 Std. 

1+ Personen 

Aufwand 

Onlinefähig 

Ziel:

Die Methode "Posteriorisierung-Matrix" hilft Teams und Organisationen dabei, Aufgaben, Prozesse oder Projekte nach ihrer Dringlichkeit und Wichtigkeit zu bewerten. Ziel ist es, Klarheit über die Posteriorisierungen zu schaffen, Ressourcen freizusetzen und indem unnötige Aktivitäten eliminiert werden.

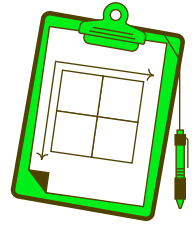
Herkunft/Urheber/Quelle:

Die Methode basiert auf dem Eisenhower-Prinzip, das ursprünglich zur persönlichen Zeitmanagement-Optimierung entwickelt wurde, und wird in der Organisationsentwicklung und Prozessoptimierung häufig angewendet.

Hintergrund und Beschreibung:

Die Posteriorisierung-Matrix visualisiert Aufgaben oder Projekte in einer Vier-Felder-Matrix basierend auf den Dimensionen "Wichtigkeit" und "Dringlichkeit". Durch die Einordnung von Aktivitäten in diese Kategorien können Teams leichter entscheiden, welche Aufgaben sofort bearbeitet, delegiert, terminiert oder beendet werden sollten. Besonders im Kontext von Exnovationen ist die Matrix eine hilfreiche Technik, um überflüssige oder ineffiziente Tätigkeiten zu identifizieren.

Posteriorisierungs-Matrix



1 Vorbereitung:
Zeichnen Sie eine Vier-Felder-Matrix auf ein Flipchart oder nutzen Sie ein digitales Tool. Beschriften Sie die Achsen mit "Wichtigkeit" (hoch/niedrig) und "Dringlichkeit" (hoch/niedrig).

2 Sammlung:
Listen Sie gemeinsam mit dem Team alle relevanten bisherigen Lösungen (z.B. Angebote, Arbeitsweisen, Produkte, Prozesse, Strukturen, Kultur, Haltungen) auf, die analysiert werden sollen. Schreiben Sie jede Aktivität auf eine Karte oder Haftnotiz.

3 Einordnung:
Bitten Sie die Teilnehmenden, die Lösungen in die entsprechenden Felder der Matrix einzuordnen:

- × **Wichtig und dringend:** Sofort erledigen.
- × **Wichtig, aber nicht dringend:** Terminieren und planen.
- × **Dringend, aber nicht wichtig:** Delegieren.
- × **Weder wichtig noch dringend:** Beenden.

4 Diskussion:
Diskutieren Sie die Einordnungen und hinterfragen Sie, ob die Entscheidungen sinnvoll und realistisch sind. Fragen Sie besonders mit dem Fokus auf die Felder "Dringend, aber nicht wichtig" und "Weder wichtig noch dringend": "Welche Konsequenzen hat das Beenden?" "Welche Ressourcen können dadurch freigesetzt werden? "

5 Maßnahmen planen:
Erstellen Sie konkrete Pläne für das Delegieren oder Beendigung der Aufgaben. Klären Sie Verantwortlichkeiten und Zeitrahmen.

6 Umsetzung:
Setzen Sie die beschlossenen Maßnahmen um und überwachen Sie die Fortschritte der Innovationen. Vereinbaren Sie dazu konkrete Termine und kommunizieren Sie die Entscheidungen transparent an alle Beteiligten.

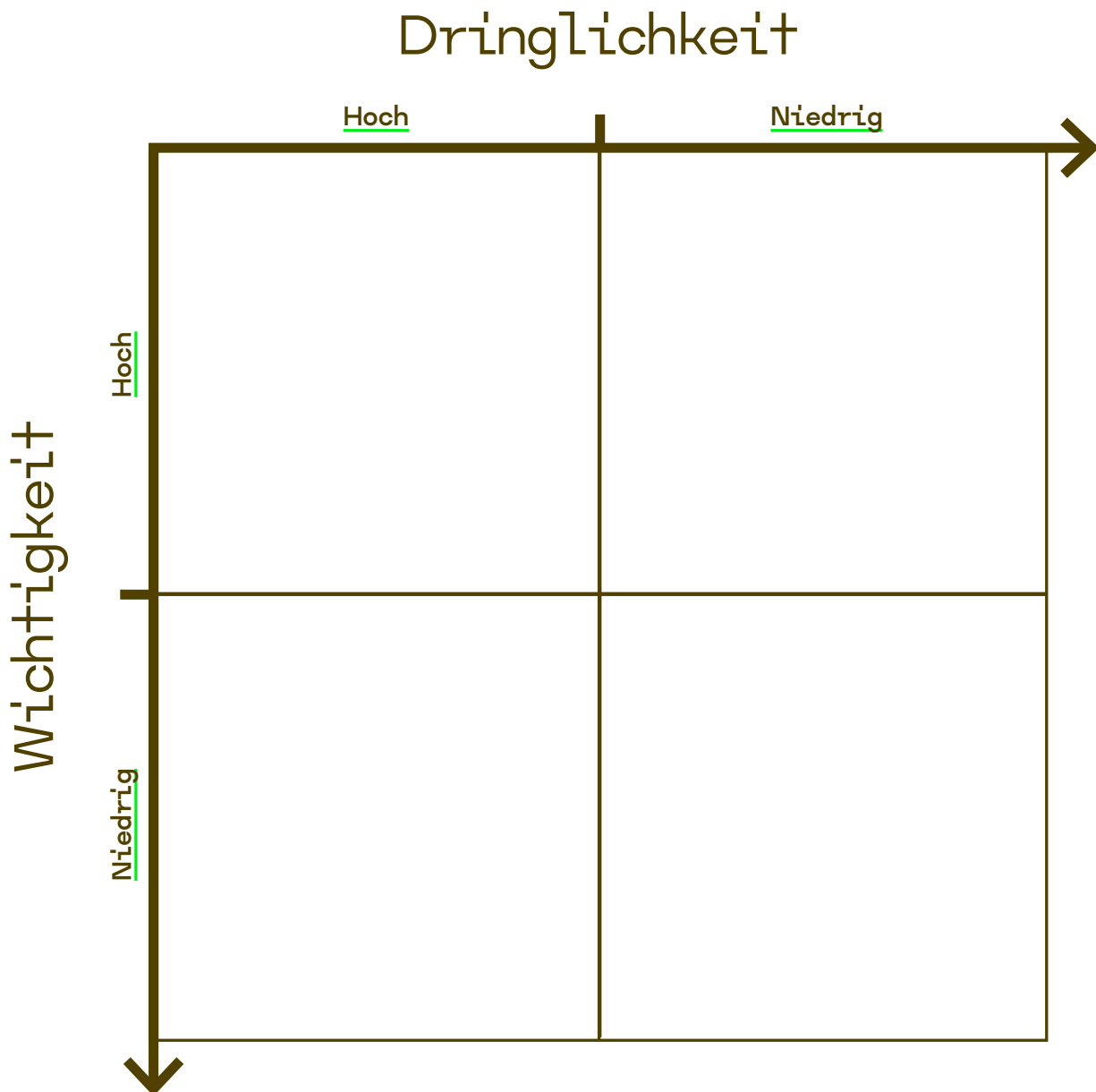
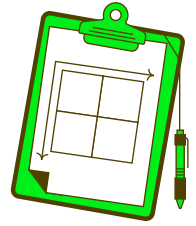
7 Abschluss:
Reflektieren Sie den Prozess und passen Sie die Matrix regelmäßig an neue Prioritäten oder Veränderungen an. Nutzen Sie die Methode, um kontinuierlich Klarheit und Fokus zu gewährleisten.

Alternative Methoden:

Stop-Light-Tool ➡

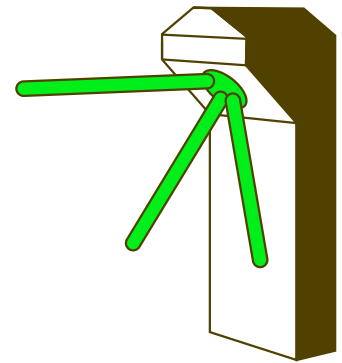
Not-to-do-Liste ➡

Posteriorisierungs-Matrix



Check-in & Check-out

Eine strukturierte Reflexion und Planung von Einstieg und Abschluss für Exnovationsprozesse mit Fokus auf Loslassen.



<1 Std. 

3–20 Personen 

Aufwand 

Onlinefähig 

Ziel:

Die Methode "Exnovations - Check-in & Check-out" fördert in Teams und Organisationen den bewussten Einstieg und Abschluss von Workshops, Meetings oder Prozessen und lenkt dabei den Fokus auf das Thema Exnovation. Ziel ist es, den Teilnehmenden Raum für persönliche Reflexion, emotionale Verortung und gemeinsames Einstimmen oder Abschließen zu geben.

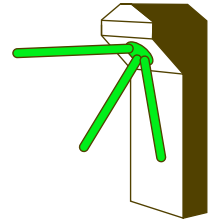
Herkunft/Urheber/Quelle:

Check-In und Check-Out Methoden stammen aus der Moderation und Teamentwicklung und werden häufig in agilen Kontexten und systemischen Beratungsansätzen genutzt. Sie sind inspiriert von Ritualen, die Struktur und Orientierung geben und daher in Kombination mit der thematischen Zuspitzung auf Exnovation eine hilfreiche Fokussierung auf Fragen des Beendens und Loslassens.

Hintergrund und Beschreibung:

Check-in und Check-out-Techniken sind einfache, aber wirkungsvolle Methoden, die es den Teilnehmenden ermöglichen, ihre Gedanken und Gefühle mitzuteilen und damit ihre Haltung zum Thema zu verbalisieren. Der Check-in dient dazu, den Fokus zu setzen und alle ankommen zu lassen, während der Check-out eine abschließende Reflexion und Klarheit über die nächsten Schritte ermöglicht. Beide Phasen stärken die Gruppendynamik und fördern eine wertschätzende Kommunikationskultur. Zudem wird durch das Platzieren Reflexionsimpulsen zu Fragen von Beenden und Loslassen die Exnovationsthematik in alltägliche Arbeitsprozessen und Routinen eingetragen und somit eingeübt.

Check-in & Check-out



1 Vorbereitung:

Wählen Sie eine Sitzung, Besprechung oder einen Workshoptermin für eine mögliche Gestaltung durch ein Check-in oder Check out aus. Legen Sie dann in der Tagesordnung eine passende Platzierung, Zeit und Dauer eines möglichen Check-ins oder Check-outs fest. Bereiten Sie Leitfragen oder ggf. ergänzende Visualisierungsmaterialien vor, falls diese eingesetzt werden sollen.

2 Check-in:

Starten Sie den Termin mit einer Runde, in der die Teilnehmenden eingeladen werden, kurz die eigene Stimmung oder Gedanken zu teilen. Für einen Austausch im Gespräch sind mögliche Fragen:

- ✗ "Wie komme ich heute hier an?"
- ✗ "Welche Themen oder Aufgaben begleiten mich noch, obwohl sie vielleicht nicht mehr relevant sind?"
- ✗ "Gibt es Dinge, von denen ich mich lösen möchte?"
- ✗ "Was erhoffe ich mir von diesem Treffen in Bezug auf Klarheit über das Loslassen?"

Alternativ können auch Visualisierungen genutzt werden, z. B. eine Metapher oder Skala zur Stimmungsabfrage mit Klebpunkten auf einer Flipchart beim Eintritt in den Raum oder auch eine Einstiegsübung als soziometrische Aufstellungsübung mit der Gesamtgruppe.

3 Durchführung des Hauptteils:

Führen Sie die geplanten Inhalte oder Aktivitäten durch. Verweisen Sie bei Bedarf oder inhaltlicher Relevanz auf die im Check-in genannten Erwartungen oder Ziele.

4 Check-out:

Beenden Sie das Treffen mit einer Reflexionsrunde. Mögliche Fragen:

- ✗ "Was nehme ich aus diesem Treffen mit?"
- ✗ "Was war heute besonders wertvoll – und was können wir loslassen?"
- ✗ "Welche Gewohnheiten, Prozesse oder Denkmuster haben ausgedient?"
- ✗ "Was verabschieden wir bewusst aus unserem Arbeitsprozess"
- ✗ "Gibt es etwas, das wir in Zukunft bewusst nicht mehr tun sollten?"
- ✗ "Welche Ressourcen oder Energien werden frei, wenn wir bestimmte Dinge exnovieren?"

Auch hier können analog zum Check-In neben oder statt Gesprächsimpulsen auch Visualisierungen oder andere kreative Ansätze genutzt werden, wie Soziometrie, das Schreiben eines kurzen Feedbacks auf Karten.

5 Dokumentation:

Fassen Sie ggf. die Erkenntnisse aus Check-in und Check-out zusammen, um sie für die Nachbereitung oder zukünftige Treffen zu nutzen.

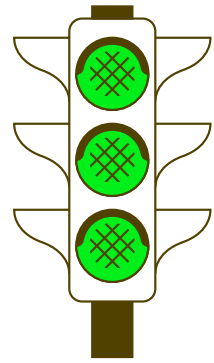
Alternative Methoden:

Stop-Light-Tool ➡

Ritual Reset ➡

Stop-Light-Tool

Hilft durch eine Ampellogik dabei, schnell und effektiv zu entscheiden, welche Aktivitäten fortgeführt, angepasst oder beendet werden sollen.



1–2 Std. 

3–20 Personen 

Aufwand 

Onlinefähig 

Ziel:

Das Stop-Light-Tool unterstützt Teams und Organisationen dabei, bisherige Lösungen (z.B. Angebote, Arbeitsweisen, Produkte, Prozesse, Strukturen, Kultur, Haltungen) schnell und effektiv nach ihrer Fortführung, Anpassung oder Beendigung zu bewerten. Ziel ist es, klare Handlungsimpulse zu setzen und Ressourcen gezielt auf relevante Aufgaben zu konzentrieren.

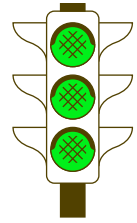
Herkunft/Urheber/Quelle:

Die Methode basiert auf Prinzipien der agilen Arbeitsweise und wird häufig in Retrospektiven und Entscheidungsprozessen eingesetzt. Sie findet sich auch in Moderationshandbüchern und Prozessanalysen.

Hintergrund und Beschreibung:

Das Stop-Light-Tool nutzt die Farbgebung einer Ampel, um Entscheidungen zu erleichtern: Grün steht für weitermachen, Gelb für anpassen, und Rot für stoppen. Durch die klare Struktur können Teams schnell und effizient Prioritäten setzen, unnötige Aufgaben identifizieren und gezielt Änderungen einleiten. Diese Methode eignet sich besonders für Exnovationsprozesse, in denen Entscheidungen über das Loslassen getroffen werden müssen.

Stop-Light-Tool



1 Vorbereitung:
Bereiten Sie eine visuelle Darstellung vor, z. B. ein Flipchart mit drei Spalten oder einen digitalen Arbeitsbereich. Die Spalten repräsentieren die drei Kategorien: "Grün" (Weitermachen), "Gelb" (Anpassen) und "Rot" (Stoppen).

2 Sammlung:
Bitten Sie die Teilnehmenden, bisherige Lösungen (z.B. Angebote, Arbeitsweisen, Produkte, Prozesse, Strukturen, Kultur, Haltungen) zu identifizieren, die bewertet werden sollen. Notieren Sie diese auf Haftnotizen oder in einem digitalen Tool.

3 Einordnung:
Lassen Sie die Teilnehmenden die bisherigen Lösungen den drei Kategorien zuordnen:

- **Grün:** Aktivitäten, die effektiv und notwendig sind und fortgeführt werden sollten.
- **Gelb:** Aktivitäten, die Anpassungen oder Verbesserungen benötigen.
- **Rot:** Aktivitäten, die ineffektiv sind und somit keinen Mehrwert mehr bieten und gestoppt werden sollten.

4 Diskussion:
Diskutieren Sie die Zuordnungen in der Gruppe. Fragen Sie: "Warum gehört diese Aktivität in diese Kategorie?" und "Welche Kriterien haben wir angewendet?"

5 Maßnahmen planen:
Entwickeln Sie konkrete Maßnahmen für jede Kategorie:

- × Für grüne Aktivitäten: "Wie können sie gestärkt oder weiter ausgebaut werden?"
- × Für gelbe Aktivitäten: "Welche Änderungen sind nötig und wer ist dafür verantwortlich?"
- × Für rote Aktivitäten: "Wie können sie beendet werden und welche Alternativen gibt es?"

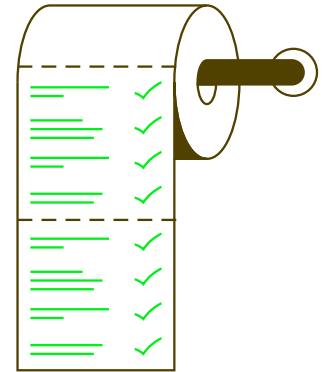
6 Umsetzung:
Kommunizieren Sie die Ergebnisse klar und setzen Sie die beschlossenen Maßnahmen um. Nutzen Sie Checklisten oder Zeitpläne, um den Fortschritt zu messen.

7 Abschluss:
Reflektieren Sie den Prozess und diskutieren Sie, wie das Ampelsystem regelmäßig genutzt werden kann, um Aktivitäten und Prozesse kontinuierlich zu optimieren.

Alternative Methoden:
Posteriorisierungs-Matrix 
Ritual Reset 

Not-To-Do Liste

Strategisches Loslassen von unwichtigen Tätigkeiten zur Fokussierung auf Wesentliches.



1–2 Std.

1+ Personen

Aufwand

Onlinefähig

Ziel:

Die Methode "Not-To-Do-Liste" hilft Einzelpersonen, Teams und Organisationen durch gezielte Exnovation von ineffektiven Tätigkeiten, Routinen oder Ablenkungen. Sie unterstützt Einzelpersonen und Teams dabei, sich bewusst von Gewohnheiten, Arbeitsweisen oder Verpflichtungen zu trennen, die keinen Mehrwert mehr liefern.

Statt sich durch neue Aufgaben zu überlasten, liegt der Fokus auf dem strategischen Loslassen, um Zeit und Energie für das Wesentliche freizusetzen. Die Methode schafft Klarheit darüber, was beendet werden muss, um Freiräume für produktivere, zielführendere Aktivitäten zu schaffen.

Herkunft/Urheber/Quelle:

Diese Methode basiert auf Prinzipien der Priorisierung in Kombination mit Exnovation und ist inspiriert durch: Warren Buffetts 5/25-Regel, bei der bewusst unwichtige Aufgaben aussortiert werden. Außerdem ist Sie verwandt mit der Technik des GTD ("Getting Things Done") von David Allen, einem Konzept für effektives Zeitmanagement durch gezielte Eliminierung unwichtiger To-Dos. Schließlich nutzt die Methode auch Ansätze der Verhaltenspsychologie, die zeigen, dass bewusste Entscheidungen zur Reduzierung von Aufgaben produktiver machen als das bloße Hinzufügen neuer Verpflichtungen.

Die Not-To-Do-Liste wurde somit auf dieser Basis als Exnovationsinstrument weiterentwickelt, um im Arbeitsalltag gezielt Ballast, der Teams ausbremst, zu erkennen und abzuschaffen.

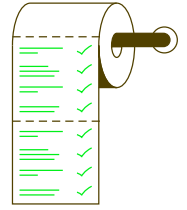
Hintergrund und Beschreibung:

Die meisten Menschen und Organisationen haben zu viele Verpflichtungen, ineffiziente Prozesse oder Routinen, die sich über Jahre angesammelt haben. Statt immer mehr Aufgaben auf die To-Do-Liste zu setzen, wendet die Not-To-Do-Liste Exnovation durch drei Prinzipien auf den Arbeitsalltag an:

- ✗ **1. Strategische Exnovation** – Alte, unproduktive Routinen und Ablenkungen werden bewusst identifiziert und eliminiert.
- ✗ **2. Grenzen setzen** – Durch klare Festlegungen wird vermieden, dass unnötige Aufgaben wieder in den Arbeitsalltag zurückkehren.
- ✗ **3. Klarheit und Konsequenz** – Die Methode unterstützt dabei, **aktive Entscheidungen für oder gegen eine Tätigkeit zu treffen**, anstatt sich von Verpflichtungen treiben zu lassen.

Die Methode eignet sich sowohl für Einzelpersonen als auch für Teams oder Organisationen, um regelmäßig exnovierungsbedürftige Aufgaben und Prozesse zu identifizieren und abzubauen.

Not-To-Do Liste



1 Vorbereitung:

Nehmen Sie sich 1-2 Stunden Zeit, um den Prozess strukturiert durchzuführen. Nutzen Sie Materialien wie Papier oder Flipchart, um die Not-To-Do-Liste sichtbar zu machen. Falls in einem Team angewandt, planen Sie eine moderierte Reflexionsrunde, um gemeinsam hinderliche Routinen zu identifizieren.

2 Störende Aktivitäten identifizieren:

Überlegen Sie individuell oder im Team:

- × "Welche Tätigkeiten, Gewohnheiten oder Sitzungen kosten Zeit, ohne echten Mehrwert zu liefern?"
- × "Welche Aufgaben erledigen wir nur aus Gewohnheit, obwohl sie keine Relevanz mehr haben?"
- × "Welche Aktivitäten führen regelmäßig zu Ablenkung oder Frustration?"

Schreiben Sie alle überflüssigen oder störenden Tätigkeiten auf eine Liste.

3 Not-To-Do-Liste erstellen:

Formulieren Sie eine klare Liste von Aufgaben, Routinen oder Gewohnheiten, die bewusst nicht mehr getan werden sollen - diese können sehr individuell sein und spiegeln das jeweilige Feld wieder, in dem exnoviert werden soll.

Beispiele für Einträge auf der Not-To-Do-Liste:

- × "Ich überprüfe meine E-Mails nicht mehr außerhalb meiner Arbeitszeiten."
- × "Ich sage nicht mehr zu bei Meetingeinladungen, die keine klare Agenda oder Tagesordnung haben."
- × "Ich nehme keine Aufgaben an, die nicht zu meiner konkreten Dienstvereinbarung passen."

Die Formulierungen sollte möglichst konkret sein, um Verbindlichkeit zu schaffen. Zu Beginn ist es hilfreich, mit 3-5 konkreten Dingen eher klein anzufangen, anstatt eine zu lange Liste zu erstellen

4 Auswirkungen und Exnovationsmaßnahmen festlegen:

Legen Sie nun für jede Aufgabe oder Routine konkrete Handlungskonsequenzen fest. Hilfreiche Fragen dafür sind:

- × "Welche Vorteile bringt das Weglassen?"
- × "Welche Konsequenzen müssen beachtet werden?"
- × "Wie stelle ich sicher, dass diese Aktivität nicht wieder in meinen Alltag zurückkehrt?"

Falls die To-To-Do-Liste in einem Team angewandt wird, besprechen Sie gemeinsam, wie hinderliche Prozesse grundsätzlich und strukturell abgeschafft werden können.

5 Not-To-Do-Liste sichtbar machen:

Platzieren Sie die Liste an einem gut sichtbaren Ort (z. B. im Büro an der Wand). Falls sie im Team angewandt wird: Teilen Sie die Liste und verankern Sie die Veränderungen in Teamroutinen.

6 Umsetzung und nachhaltige Verankerung:

Halten Sie sich konsequent an die definierten Exnovationen. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alte Gewohnheiten zurückkehren, und passen Sie die Liste an. Falls sie im Team angewandt wird: Führen Sie eine regelmäßige Reflexion durch, um sicherzustellen, dass nicht wieder ineffiziente Prozesse eingeführt werden.

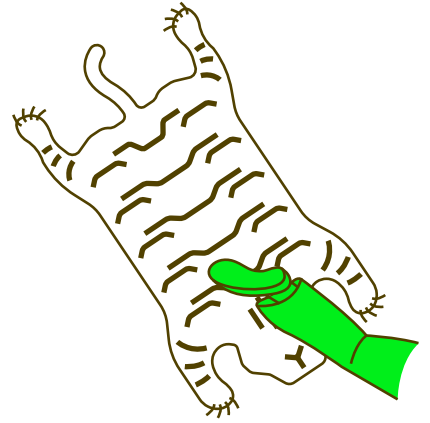
Alternative Methoden:

Müllbeseitigung ➡

Stop-Light-Tool ➡

Ritual Reset

Ermöglicht es, Rituale und Prozesse zu hinterfragen, um unnötige Aktivitäten zu eliminieren und Freiraum für Innovation zu schaffen.



1–2 Std. 

1+ Personen 

Aufwand 

Onlinefähig 

Ziel:

Die Methode "Ritual Reset" hilft Einzelpersonen, Teams und Organisationen, etablierte Rituale und Prozesse zu hinterfragen und zu überprüfen, welche davon weiterhin sinnvoll sind und welche geändert oder entfernt werden sollten. Ziel ist es, Freiraum für neue Ideen zu schaffen und die Effizienz von Teamaktivitäten zu steigern.

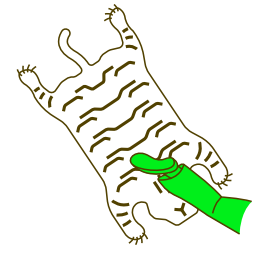
Herkunft/Urheber/Quelle:

Der "Ritual Reset" stammt aus dem Atlassian Playbook, das eine Sammlung von Workshop-Methodiken für Teams enthält.

Hintergrund und Beschreibung:

Der "Ritual Reset" bietet eine einfache und effektive Methode, um Teamprozesse zu reflektieren und zu optimieren. Durch das bewusste Hinterfragen von Ritualen und deren Zweck können Teams sicherstellen, dass ihre Zeit und Energie auf die wirklich relevanten Aktivitäten fokussiert sind und unnötige, blockierende Rituale abgebaut werden. "Ritual Reset" bietet dabei eine systematische Möglichkeit, Teams von überflüssigen oder ineffektiven Prozessschritten zu befreien und neue Freiräume für produktive Veränderungen zu schaffen. Es wird empfohlen, diese Methode mit einer Begleitung zur Umsetzung der Exnovationen und einer Nachverfolgung des Erfolgs zu verbinden, um sicherzustellen, dass die Veränderungen nachhaltig sind.

Ritual Reset



1 Vorbereitung:

Legen Sie Moderationsmaterial (z.B. Karten und Stifte) bereit und 1-2 Flipcharts oder Stellwände zum Anpinnen der Karten.

2 Rituale sammeln:

Listen Sie gemeinsam alle regelmäßigen Rituale des Teams (Aktivitäten wie Meetings, Sitzungen, Berichte, Protokolle, Prozesse) auf. Diese können sowohl Teamaktivitäten als auch Einzelaufgaben umfassen. Alle Teilnehmenden tragen dazu bei, eine möglichst vollständige Übersicht zu erstellen. Dann sollten die einzelnen Rituale für eine bessere Übersichtlichkeit geclustert oder grob geordnet werden.

3 Rituale bewerten:

Diskutieren und bewerten Sie anschließend jedes Ritual im Team. Dabei wird entschieden, ob es beibehalten, verbessert oder entfernt (exnoviert) werden soll.

- ✗ **Beibehalten**, weil es wertvoll und notwendig ist.
- ✗ **Verbessern**, um effektiver zu werden.
- ✗ **Entfernen (exnovieren)**, weil es keinen Mehrwert mehr bietet oder ineffizient ist.

Für die Entscheidung können Kriterien wie Effektivität, Relevanz, Nutzen und Arbeitszufriedenheit hilfreich sein. Wichtig ist es, gute und klare Kriterien zu finden. Der Fokus liegt dabei auf der Schaffung von Freiräumen für neue, effektivere Praktiken und der Beseitigung von Ritualen, die nicht mehr zweckmäßig sind.

4 Entscheidungen treffen:

Erstellen Sie auf Basis der Bewertung und getroffenen Entscheidungen einen Aktionsplan, wie beizubehaltene Rituale gestärkt, verbesserte Rituale optimiert und hinderliche Rituale entfernt werden können.

5 Umsetzung und Nachverfolgung:

Setzen Sie die beschlossenen Änderungen um, wobei eine klare Planung und gegebenenfalls eine Übergangsphase unterstützen. Nach einer festgelegten Zeit wird der Erfolg überprüft, um bei Bedarf Anpassungen vorzunehmen und die Nachhaltigkeit der Änderungen sicherzustellen.

Alternative Methoden:

Müllbeseitigung ➡

Check-in & Check-out ➡

3

Abschied aktiv gestalten

Loslassen lernen und umsetzen:
Exnovationen durchführen und begleiten.

Die Exnovationsveränderung begleiten! Diese Materialien unterstützen, Exnovation erfolgreich in die Praxis zu bringen.

Hier dreht sich alles um die praktische Umsetzung von Exnovationen. Wie begleitet man Abschiedsprozesse? Welche Tools helfen, Trauer und Widerstände zu bewältigen? Die Materialien in diesem Kapitel helfen Ihnen dabei, Exnovationen erfolgreich durchzuführen und Menschen im Loslassen zu unterstützen.

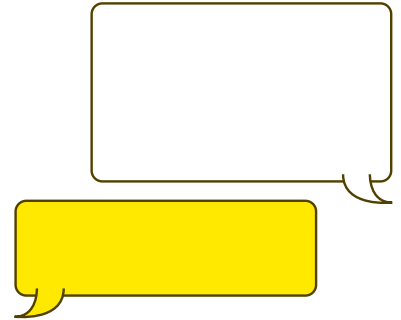
Der Schwerpunkt liegt auf der aktiven Phase des Exnovierens. Neben praktischen Hilfsmitteln finden Sie hier auch emotionale Unterstützung, um Gruppen durch die Herausforderungen dieser Transformation zu begleiten.

Sie sind hier richtig,
wenn Sie sich fragen:

- × Wie begleitet man Menschen durch Abschiedsprozesse?
- × Welche Methoden erleichtern das Loslassen?
- × Wie adressiere ich Widerstände und Trauer?
- × Welche Tools helfen bei der Umsetzung von Entscheidungen?
- × Welche Rituale können Abschiede unterstützen?
- × Welche Fehler sollte man bei der Umsetzung vermeiden?
- × Wie messe ich den Erfolg einer Exnovation?

Exnovations-Feedback

Reflexion und Feedback zur Identifikation von Verbesserungspotenzialen in Exnovationsprozessen.



1–2 Std. 

1+ Personen 

Aufwand 

Onlinefähig 

Ziel:

Die Methode "Exnovations-Feedback" unterstützt Teams und Organisationen dabei, durch regelmäßige Rückmeldungen die Qualität und Effektivität von Exnovations- und Transformationsprozessen zu verbessern. Ziel ist es, Erkenntnisse aus der Praxis zu sammeln, Anpassungen vorzunehmen und die Zusammenarbeit zu stärken.

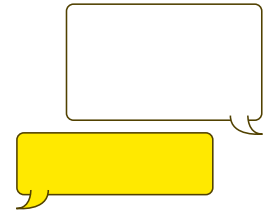
Herkunft/Urheber/Quelle:

Die Methode basiert auf Prinzipien des kontinuierlichen Lernens und wird häufig in agilen Arbeitsmethoden, der Organisationsentwicklung und dem Change Management eingesetzt. Sie findet sich in Ansätzen wie Scrum, Lean und systemischen Feedbackformaten.

Hintergrund und Beschreibung:

Feedbackschleifen sind strukturierte Mechanismen, um regelmäßig Rückmeldungen einzuholen, zu reflektieren und auf Basis dieser Erkenntnisse Maßnahmen zu ergreifen. Sie fördern Transparenz, stärken die Kommunikation und schaffen eine Kultur des Lernens. In Exnovationsprozessen ermöglichen Feedbackschleifen mit besonderem Fokus auf das Loslassen und Beenden, den Fortschritt zu überprüfen, Herausforderungen zu erkennen und gezielt nachzusteuern.

Exnovations-Feedback



1 Vorbereitung:
Definieren Sie den Fokus des Exnovations-Feedbacks (z. B. Prozessfortschritt, Zusammenarbeit, Zielerreichung). Stellen Sie Materialien wie Moderationskarten oder digitale Tools bereit.

2 Einführung:
Erläutern Sie den Teilnehmenden den Zweck und die Struktur des Feedbacks mit dem Fokus auf Exnovation. Betonen Sie, dass es um konstruktive Rückmeldungen und gemeinsames Lernen geht.

3 Feedback einholen:
Nutzen Sie gezielte Leitfragen, um Feedback dazu einzuholen, was beendet und losgelassen werden soll. Beispiele:

- × "Welche Prozesse oder Strukturen haben ihren Zweck erfüllt und sollten exnoviert werden?"
- × "Gibt es Aktivitäten, die mehr Aufwand als Nutzen erzeugen?"
- × "Welche Ressourcen könnten durch das Beenden bestimmter Maßnahmen freigesetzt werden?"
- × "Gibt es Angebote, Programme oder Projekte, die an Relevanz verloren haben?"
- × "Was können wir aus bisherigen Exnovationen lernen?"

4 Analyse und Priorisierung:
Sammeln Sie die Rückmeldungen und gruppieren Sie die Rückmeldungen nach Themen oder Dringlichkeit.

5 Maßnahmen ableiten:
Entwickeln Sie gemeinsam konkrete Maßnahmen, basierend auf den Rückmeldungen. Unterscheiden Sie dabei zwischen:

- × Was soll optimiert und weiterentwickelt werden?
- × Was wird bewusst pausiert, ausgeschlichen oder gänzlich beendet?

Dokumentieren Sie die Ergebnisse und trennen Sie die Maßnahmen in der Unterscheidung klar voneinander. Klären Sie jeweils Verantwortlichkeiten, Ressourcen und Zeitrahmen.

6 Umsetzung:
Setzen Sie die geplanten Maßnahmen um. Kommunizieren Sie Fortschritte und Erfolge klar, um Vertrauen und Engagement zu stärken.

7 Wiederholung und Exnovationsprüfung:
Planen Sie regelmäßige Feedbackschleifen ein. Integrieren Sie eine feste "Exnovationsüberprüfung":

- × Welche Maßnahmen aus dem letzten Exnovationsprozess haben sich bewährt?
- × Welche neuen Prozesse sind in der Zwischenzeit bereits überholt und sollten beendet werden?
- × Welche Gewohnheiten oder Strukturen behindern uns im Blick auf die Zukunft?
- × Gibt es Projekte oder Prozesse, die in der "Starrheitsfalle" stecken und nicht mehr zielführend sind?

Alternative Methoden:
Anerkennung von Widerständen ➡
Exnovationsumfrage ➡ (Vollversion)

Bewusstes Pausieren

Bewusste Pausen als strategisches Werkzeug zur Förderung von Resilienz und Innovation durch Unterbrechung von Routinen.



1–2 Std. 

3–20 Personen 

Aufwand 

Onlinefähig 

Ziel:

Die Methode "Bewusstes Pausieren" ermöglicht es Teams und Organisationen, Routinen bewusst zu unterbrechen, um Resilienz, Zufriedenheit und Zukunftsfähigkeit zu fördern. Inspiriert von der Felderwirtschaft und Fruchtfolge in der Agrarökologie wird die bewusste Pause als fester Bestandteil nachhaltiger Organisationsentwicklung betrachtet.

Die Methode zeigt, dass eine gezielte Pause nicht Stillstand bedeutet, sondern eine strategische Erneuerungsphase darstellt, die langfristig Innovation und Nachhaltigkeit fördert.

Hintergrund und Beschreibung:

In vielen Organisationen wird Fortschritt mit kontinuierlicher Aktivität gleichgesetzt. Doch wie in der Landwirtschaft eine Brache notwendig ist, um langfristig Fruchtbarkeit zu sichern, braucht auch die Arbeitswelt bewusste Pausen, um Burnout zu vermeiden und Nachhaltigkeit zu ermöglichen. Die bewusste Pause ist hier kein Verzicht auf Effizienz, sondern ganzheitlich eine nachhaltige Investition.

Herkunft/Urheber/Quelle:

Das Konzept basiert auf Regenerationsprinzipien aus der Landwirtschaft. In der traditionellen Fruchtfolge bleibt ein Feld regelmäßig "brach", um sich zu regenerieren. Dieses Prinzip lässt sich auf Organisationen übertragen: Eine gezielte Unterbrechung erlaubt es, Abläufe zu hinterfragen, Erschöpfung zu vermeiden und neue Ideen zu entwickeln.

Die Methode greift zudem auf Erkenntnisse aus der Resilienzforschung und nachhaltigen Unternehmensführung zurück, die zeigen, dass Pausen langfristig Produktivität und Kreativität steigern.

Bewusstes Pausieren



1 Einführung:

Die Teilnehmenden reflektieren, welche Arbeitsbereiche oder Prozesse ohne Unterbrechung und Pause laufen. Wichtige Fragen sind:

- × "Wo gibt es Überlastung durch dauerhafte Aktivität?"
- × "Welche Routinen oder Abläufe könnten durch eine bewusste Pause hinterfragt werden?"
- × "Welche kreativen Ideen bleiben aufgrund von Dauerbelastung auf der Strecke?"
- × "Wo hat die pausenlose Belastung für mich persönliche Auswirkungen auf meine (Arbeits-) Zufriedenheit und Gesundheit?"

Ziel ist es, einen Bereich zu identifizieren, der bewusst pausiert werden soll.

2 Planung der Pause:

Bevor eine Pause umgesetzt wird, müssen zentrale Rahmenbedingungen geklärt werden.

Gemeinsam wird entschieden:

- × **Dauer der Pause:** Wie lange wird ausgesetzt? Drei Monate? Sechs Monate? Ein Jahr?
- × **Umfang der Pause:** Wird ein komplettes Angebot, eine bestimmte Arbeitsweise oder nur ein Teilaspekt pausiert? Ist eine komplette Pausierung sofort möglich oder ist eher vorbereitend ein Ausschleichen oder Reduzieren nötig?
- × **Beteiligte Personen:** Wer ist betroffen? Wer muss informiert oder eingebunden werden?
- × **Begleitmaßnahmen:** Wird es Ersatzstrukturen geben oder ist die Pause eine bewusste Leerstelle? Braucht es flankierende Unterstützung?
- × **Kommunikation:** Wie wird intern und extern kommuniziert, dass die Pause bewusst geplant und kein Zeichen von Unsicherheit oder Scheitern ist?

Diese Klarheit erleichtert es, die Pause gezielt umzusetzen und Missverständnisse zu vermeiden.

3 Gestaltung der Pause:

Die Pause dient der Regeneration und wird aktiv als Erholungs- und Reflexionszeit genutzt:

- × **Kommunikation der Pause:** Die Entscheidung erfolgt klar und transparent, damit sie nicht als Problem, sondern als bewusste Strategie verstanden wird.
- × **Dokumentation der Auswirkungen:** Während der Pause lässt sich beobachten, ob neue Ideen entstehen oder Energie frei wird.
- × **Integration von Reflexionsphasen:** In regelmäßigen Abständen erfolgt eine Reflexion darüber, welche Einsichten die Pause ermöglicht hat.

4 Abschluss: Lernen aus der Pause:

Nach der vereinbarten Zeit wird entschieden, ob die pausierte Praxis:

- × Wieder aufgenommen wird – ggf. in veränderter Form.
- × Dauerhaft entfällt.
- × Als regelmäßiges Prinzip in den Arbeitsprozess einfließt.

Alternative Methoden:

Müllbeseitigung ➡

Stop-Light-Tool ➡

Geschichten vom Loslassen

Durch das Erzählen von Geschichten zum Thema Loslassen wird der Wert des Abschiedsprozesses reflektiert und gestärkt.



>3 Std. 

3–20 Personen 

Aufwand 

Onlinefähig 

Ziel:

Die Methode "Geschichten vom Loslassen" ermöglicht es Teams und Organisationen, durch das Erzählen von persönlichen oder kollektiven Erfahrungen rund um das Thema Loslassen einen reflexiven und emotionalen Zugang zum Thema zu finden. Ziel ist es, das Bewusstsein für die Bedeutung des Abschiedsprozesses zu stärken, positive Beispiele für Exnovation zu teilen sowie eine positive Haltung zum Loslassen entwickeln.

Herkunft/Urheber/Quelle:

Die Methode ist inspiriert von narrativen Ansätzen in der Organisationsentwicklung sowie von Storytelling-Techniken, die in der Persönlichkeitsentwicklung und im Change Management eingesetzt werden.

Hintergrund und Beschreibung:

Erfahrungen und Geschichten über das Loslassen können inspirieren und motivieren, eigene Veränderungsprozesse aktiv zu gestalten. Diese Methode nutzt die Kraft von Erzählungen, um emotionale Verbindungen herzustellen, kollektive Einsichten zu fördern und die Akzeptanz für Exnovationsentscheidungen zu erhöhen. Indem Menschen ihre Erfahrungen teilen, wird eine wertschätzende Kultur des Loslassens geschaffen.

Geschichten vom Loslassen



1 Vorbereitung:
Legen Sie den Fokus des Storytellings fest, z. B. persönliche Erfahrungen mit Loslassen, erfolgreiche Abschiede oder Herausforderungen. Stellen Sie Materialien wie Karten, Marker oder digitale Tools bereit, um die Geschichten zu dokumentieren.

2 Einführung:
Erläutern Sie den Teilnehmenden den Zweck der Methode und wie Geschichten dazu beitragen können, das Thema Loslassen besser zu verstehen. Geben Sie ein eigenes Beispiel als Inspiration.

3 Geschichten sammeln:
Bitten Sie die Teilnehmenden, eine persönliche oder beobachtete Geschichte über das Loslassen zu erzählen. Nutzen Sie Leitfragen wie:

- × "Welche Abschiede haben Sie nachhaltig geprägt?"
- × "Was war der wichtigste Schritt, um etwas loszulassen?"
- × "Welche positiven Folgen ergaben sich daraus?"

4 Austausch:
Lassen Sie die Teilnehmenden ihre Geschichten in Kleingruppen oder im Plenum teilen. Fördern Sie durch gezielte Fragen eine tiefergehende Reflexion.

5 Analyse und Verknüpfung:
Diskutieren Sie gemeinsam, welche Muster, Einsichten oder Inspirationen sich aus den Geschichten ableiten lassen. Hilfreiche Fragen:

- × "Welche gemeinsamen Themen erkennen wir?"
- × "Wie können wir diese Erkenntnisse in unsere aktuellen Prozesse integrieren?"

6 Dokumentation:
Sammeln Sie die Geschichten in schriftlicher oder visueller Form. Optional: Erstellen Sie ein "Buch des Loslassens" oder eine digitale Sammlung, die das Team langfristig begleitet.

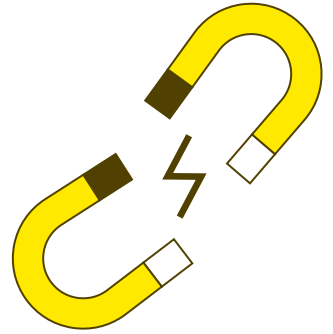
7 Abschluss:
Würdigen Sie die Beiträge der Teilnehmenden und reflektieren Sie den Wert des Erzählens für den Umgang mit Veränderungen. Planen Sie, wie die Methode in zukünftigen Prozessen genutzt werden kann.

Alternative Methoden:

Anerkennung von Widerständen ➡
Emotionslandkarte ➡

Anerkennung von Widerständen

Erkenntnis und Auseinandersetzung mit Widerständen in Veränderungsprozessen zur Förderung konstruktiver Lösungen und Akzeptanz.



>3 Std. 

3–20 Personen 

Aufwand 

Onlinefähig 

Ziel:

Die Methode "Anerkennung von Widerständen" hilft Teams und Organisationen, Widerstände in Veränderungsprozessen sichtbar und besprechbar zu machen. Ziel ist es, die Ursachen hinter den Widerständen zu verstehen, sie anzunehmen und konstruktiv in den Prozess zu integrieren.

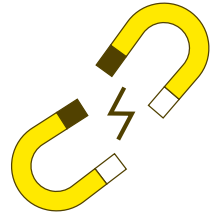
Herkunft/Urheber/Quelle:

Die Methode basiert auf Prinzipien systemischer Ansätze der Organisationsentwicklung und Change-Management-Konzepte. Sie wird häufig in Moderationen und Transformationsworkshops eingesetzt.

Hintergrund und Beschreibung:

Widerstände sind natürliche Reaktionen auf Veränderungen. Sie weisen auf Ängste, Bedenken oder ungelöste Fragen hin und können wertvolle Hinweise für die Verbesserung eines Prozesses liefern. Anstatt Widerstände zu ignorieren oder zu bekämpfen, lädt diese Methode dazu ein, sie bewusst zu reflektieren, ihre Ursachen zu analysieren und sie als Ressource für den Veränderungsprozess zu nutzen.

Anerkennung von Widerständen



1 Vorbereitung:

Bereiten Sie eine Arbeitsfläche vor, z. B. ein Flipchart oder digitales Whiteboard, auf der Widerstände gesammelt und strukturiert werden können. Stellen Sie Materialien wie Haftnotizen, Marker und ggf. eine Vorlage für die Analyse der Widerstände bereit.

2 Einführung:

Erläutern Sie den Teilnehmenden, dass Widerstände ein natürlicher und wichtiger Bestandteil von Veränderungsprozessen sind. Schaffen Sie eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der Bedenken offen geäußert werden können.

3 Geschichten sammeln:

Bitten Sie die Teilnehmenden, individuelle oder kollektive Widerstände zu benennen. Nutzen Sie dafür Leitfragen wie:

- × "Welche Bedenken oder Ängste haben Sie in Bezug auf diese Veränderung?"
- × "Welche Herausforderungen sehen Sie?"
- × "Was könnte Sie daran hindern, sich auf den Prozess einzulassen?"

Schreiben Sie die Antworten auf Karten oder Haftnotizen.

4 Analyse:

Gruppieren Sie die Widerstände nach Themen oder Ursachen. Fragen Sie:

- × "Welche Muster erkennen wir?"
- × "Welche Ursachen liegen den Widerständen zugrunde?"
- × "Welche davon können wir sofort adressieren?"

5 Würdigung:

Anerkennen Sie die Widerstände als wertvolle Beiträge zum Prozess. Betonen Sie, dass sie oft auf wichtige Aspekte hinweisen, die beachtet werden sollten.

6 Lösungsorientierte Diskussion:

Entwickeln Sie gemeinsam Strategien, um mit den Widerständen umzugehen. Hilfreiche Fragen:

- × "Welche Unterstützung benötigen wir, um die Bedenken zu reduzieren?"
- × "Welche Veränderungen können wir vornehmen, um den Prozess zu verbessern?"

7 Abschluss:

Reflektieren Sie den Umgang mit den Widerständen und halten Sie die Ergebnisse schriftlich fest. Betonen Sie, dass die Methode jederzeit wiederholt werden kann, um den Prozess weiter zu verbessern.

Alternative Methoden:

Geschichten vom Loslassen ➡
Danke, und Tschüss ➡

Danke, und Tschüss

Feste Abschiedsrituale unterstützen Teams dabei, Projekte oder Phasen dankbar zu beenden und in eine neue Phase überzuleiten.



1–2 Std. 

3–20 Personen 

Aufwand 

Onlinefähig 

Ziel:

Die Methode "Danke, und Tschüss" unterstützt Teams und Organisationen dabei, sich bewusst und wertschätzend von einer Phase, einem Projekt oder einem Prozess zu verabschieden. Ziel ist es, den Abschluss zu feiern, das Geleistete zu würdigen und Raum für einen positiven Übergang zu schaffen.

Herkunft/Urheber/Quelle:

Die Methode ist inspiriert von positiven Abschieds- und Reflexionsritualen, die in der Team- und Organisationsentwicklung angewendet werden. Sie findet ihren Ursprung in den Prinzipien der Wertschätzung und Reflexion, wie sie in agilen und systemischen Ansätzen gelebt werden.

Hintergrund und Beschreibung:

Ein wertschätzender Abschied stärkt den Zusammenhalt im Team und fördert die Bereitschaft für neue Herausforderungen. "Danke, und Tschüss" kombiniert Reflexion und symbolische Elemente, um das Vergangene bewusst abzuschließen. Es bietet eine strukturierte Möglichkeit, Anerkennung auszurücken. Das motiviert für den folgenden Schritt.

Danke, und tschüss



1 Vorbereitung:
Legen Sie den Rahmen für die Methode fest (z. B. Dauer, Teilnehmende, Anlass). Bereiten Sie Materialien wie Dankeskarten, Flipcharts oder Symbole für den Abschied vor. Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre, z. B. mit Musik oder Dekoration.

2 Rückblick:
Bitten Sie die Teilnehmenden, auf die gemeinsame Zeit oder das Projekt zurückzublicken. Nutzen Sie Fragen wie:

- ✗ "Was war unser größter Erfolg?"
- ✗ "Was hat uns am meisten herausgefordert?"
- ✗ "Wofür sind wir besonders dankbar?"

3 Wertschätzung ausdrücken:
Lassen Sie die Teilnehmenden ihre Wertschätzung individuell oder im Plenum äußern. Beispiele:

- ✗ Schreiben Sie persönliche Dankesbotschaften auf Karten.
- ✗ Teilen Sie Geschichten oder Anekdoten, die positiv in Erinnerung bleiben.
- ✗ Bewusste Abschiedsgedanken von Lieblingsorten werden mit Haftnotizen in Worte gefasst und an Orten hinterlassen.

4 Symbolischer Abschied:
Führen Sie eine gemeinsame Handlung durch, die den Abschluss markiert. Beispiele:

- ✗ Ein gemeinsames "Danke" in einer kreativen Form (z. B. ein Applauskreis).
- ✗ Ein symbolisches Loslassen, z. B. durch das Verbrennen alter Notizen oder das Schließen eines Buches.

5 Ausblick:
Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Zukunft. Hilfreiche Fragen:

- ✗ "Was nehmen wir aus dieser Erfahrung mit?"
- ✗ "Was sind unsere nächsten Schritte?"

6 Abschluss:
Beenden Sie die Methode mit einer positiven Geste, z. B. einer kurzen Dankesrede, einem Gruppenfoto oder einer kleinen Feier.

7 Nachbereitung:
Dokumentieren Sie die Ergebnisse und Eindrücke des Abschieds. Reflektieren Sie, wie die Methode den Übergang unterstützt hat, und sammeln Sie Feedback für zukünftige Abschiedsprozesse.

Alternative Methoden:

Ritual des Abschieds ➤ (Vollversion)

Kreislaufmodell ➤ (Vollversion)

4 Theologische Perspektiven auf Exnovation

Geistliche Reflexion und liturgische Gestaltung des Loslassens.

Exnovation als geistlicher Prozess! Dieses Kapitel verbindet biblisch-theologische Perspektiven mit Methoden für Kirchenvorstände, kirchliche Leitungsgremien sowie haupt- und ehrenamtlich Tätige in Kirche und Diakonie. Hier finden sich Materialien, die Exnovationen theologisch rahmen, liturgisch begleiten und als geistliche Praxis erlebbar machen.

Dieses Kapitel eröffnet einen spezifisch kirchlichen Zugang zur Exnovation. Während in den anderen Kapiteln systemische, strategische und strukturelle Aspekte des Loslassens im Fokus stehen, geht es hier um die theologische und geistliche Dimension von Veränderungsprozessen. Kirche und Diakonie sind nicht nur Organisationen, sondern auch geistliche Gemeinschaften. Das Beenden von Strukturen, das Loslassen von Gewohnheiten oder das Abschiednehmen von Traditionen berührt daher immer auch Fragen des Glaubens und der Identität. Die Methoden in diesem Kapitel greifen biblische Erzählungen und theologische Motive auf, um Exnovationen bewusst zu gestalten. Diese Ressourcen unterstützen insbesondere Kirchenvorstände und Leitungsgremien, die sich mit Veränderungsprozessen in Gemeinden, diakonischen Einrichtungen oder kirchlichen Werken auseinandersetzen. Neben Methoden zur Reflexion und Entscheidungsfindung enthält dieses Kapitel liturgische Elemente, Andachten, Gottesdienstentwürfe, Gebete und biblische Lesungen, um Exnovationen auch spirituell zu begleiten.

Dieses Kapitel vereint theologische Impulse mit praxisnahen Methoden zur Gestaltung von Exnovationsprozessen in Kirche und Diakonie. Die Methoden helfen dabei, Veränderungen nicht nur als organisatorische Notwendigkeit zu verstehen, sondern als geistlichen Prozess, der Raum für Abschied, Dankbarkeit und Neuanfang bietet. Die biblischen Narrative von Sabbatruhe, Schuldenerlass, Exodus und Emmaus sind Beispiele für Erzählungen, die das Unterbrechen, Loslassen und Neuwerden ins Zentrum stellen. Diese Erzählungen bieten kirchlichen Leitungsteams und Gremien wertvolle Reflexionsräume für die eigenen Veränderungsprozesse. Neben der Reflexionsebene bietet dieses Kapitel konkrete Hilfen für die Praxis. Es stellt Methoden zur Verfügung,

mit denen Exnovationen liturgisch begleitet werden können – von Segens- und Abschiedsritualen über geistliche Impulse bis hin zu Gottesdienstentwürfen.

Sie sind hier richtig, wenn Sie sich fragen:

- × Wie kann Kirche Exnovationen nicht nur als strategischen, sondern auch als geistlichen Prozess gestalten?
- × Wie können Exnovationen geistlich reflektiert und theologisch eingeordnet werden?
- × Welche biblischen Narrative unterstützen die Auseinandersetzung mit Veränderung, Abschied und Trauer?
- × Welche Rituale und liturgischen Elemente helfen, Exnovationen würdevoll zu begleiten?
- × Wie kann Exnovation als Chance für Erneuerung in kirchlichen Leitungsgremien kommuniziert werden?
- × Welche Impulse unterstützen Kirchenvorstände und Haupt- und Ehrenamtliche in der Arbeit mit Veränderungsprozessen?
- × Wie können kirchliche Leitungsteams den theologischen Wert des Loslassens in ihrer Arbeit berücksichtigen?

Alles-prüfen Methode

Regelmäßige Reflexion und Entscheidung über das Behalten oder Loslassen von bestehenden Praktiken und Strukturen.



1–2 Std.

1+ Personen

Aufwand

Onlinefähig

Ziel:

Diese Methode unterstützt Einzelpersonen, Teams und Leitungsgremien besonders im kirchlichen und diakonischen Kontext dabei, bestehende Strukturen, Programme und Gewohnheiten kritisch zu reflektieren. Sie hilft zu unterscheiden, was auch in Zukunft tragfähig bleibt ("das Gute") und was bewusst losgelassen werden sollte ("Prüfung und Exnovation").

Herkunft/Urheber/Quelle:

Diese Methode basiert auf bewährten Reflexions- und Entscheidungsmodellen aus der Organisationsentwicklung, kombiniert mit theologischen Prinzipien der geistlichen Unterscheidung. Der Vers aus 1. Thessalonicher 5,21 – "Prüft alles und behaltet das Gute" – wurde von der Ökumenischen Arbeitsgemeinschaft für Bibellesen (ÖAB) als Jahreslosung 2025 ausgewählt. Eine Jahreslosung ist ein biblisches Leitmotiv, das Christinnen und Christen weltweit durch ein Jahr begleiten und Orientierung bietet. Die Methode greift diesen Prüfauftrag auf und verbindet ihn mit Prinzipien der Exnovation, um bewusste Entscheidungen über das Behalten oder Loslassen von Strukturen, Programmen oder Gewohnheiten in Kirche und Organisationen zu ermöglichen.

Hintergrund und Beschreibung:

In jedem Jahr wird von der Ökumenischen Arbeitsgemeinschaft für Bibellesen (ÖAB) eine sogenannte Jahreslosung ausgewählt – ein einzelner Vers aus der Bibel, der Christinnen und Christen als geistliches Leitmotiv für das Jahr dient. Diese Verse bieten Anlass zur Reflexion und Interpretation, unabhängig davon, ob man sich in einer Kirchengemeinde, in der diakonischen Arbeit oder im weiteren gesellschaftlichen Kontext bewegt. Die Jahreslosung für 2025, "Prüft alles und behaltet das Gute" (1. Thessalonicherbrief 5,21), spricht somit ein wichtiges Prinzip an, das auch grundsätzlich in Organisationen relevant ist: Wie (unter-)prüfen wir, was wir weiterführen und was wir loslassen?

Alles-prüfen Methode



1 Vorbereitung:

Bereiten Sie einen Arbeitsbereich vor, z. B. eine Pinnwand oder ein digitales Whiteboard. Es werden drei Hauptkategorien geschaffen:

- ✗ "Das haben wir – aber trägt es noch?"
- ✗ "Das brauchen wir – wo fehlt noch etwas?"
- ✗ "Das trägt nicht mehr – was dürfen wir dankbar loslassen?"

2 Sammlung:

Schreiben Sie aktuelle Projekte, Angebote, Praktiken oder Strukturen auf Moderationskarten oder Haftnotizen.

Fragen zur Reflexion:

- ✗ "Welche Arbeitsfelder, Angebote, Kreise, Projekte oder Gewohnheiten prägen unsere Arbeit?"
- ✗ "Welche haben uns in der Vergangenheit gedient? Welche tun es noch?"
- ✗ "Welche stehen in Gefahr, zur „leeren Hülle“ zu werden?"
- ✗ "Welche neuen Herausforderungen haben sich ergeben, für die wir noch keine Antwort haben?"

3 Prüfung:

Einigen Sie sich, nach welchen Kriterien, im Folgenden die Güte bestimmt werden soll. Dafür können eigene Kriterien entwickelt werden, mögliche Vorschläge wären:

- ✗ **1. Mission-Statement (Biblisch-theologische Reflexion):** Inwiefern trägt die bisherige Lösung dazu bei, das Mission-Statement der Organisation zu verkörpern und zu verwirklichen? Wo haben sich Umfeld und Kontext so verändert, dass eine Anpassung nötig wäre?
- ✗ **2. Nutzen für Menschen und konkreter Bedarf:** Wird die bisherige Lösung noch genutzt? Oder besteht es nur aus Gewohnheit und Tradition?
- ✗ **3. Ressourcenaufwand und Wirkung:** Stehen der Aufwand und das Ergebnis in einem gesunden Verhältnis?
- ✗ **4. Erneuerungspotenzial:** Lässt sich die bisherige Lösung weiterentwickeln oder ist sie an ein Ende angekommen?

- ✗ **5. Emotionale Bedeutung:** Warum hängen wir an der bisherigen Lösung? Gibt es Widerstände gegen Veränderungen? Sind diese begründet?

Jedes Element wird nun anhand dieser Kriterien geprüft und erhält daraufhin eine der drei Bewertungen:

- ✓ **Behalten & Weiterentwickeln:** Es ist gut und trägt – eventuell mit Anpassungen.
- ❓ **In Prüfung:** Wir müssen noch weiter klären.
- ✗ **Loslassen (Exnovation):** Wir verabschieden es bewusst.

4 Entscheidungen und nächste Schritte:

Bearbeiten Sie nun die einzelnen Elemente: Für jedes Element mit ✗ wird über den Abschied entschieden:

- ✗ "Wie exnovieren wir?" (Schrittweise auslaufen lassen, Teilbereiche testweise beenden oder bewusst komplett verabschieden?)
- ✗ "Braucht es ein Abschiedsritual?" (Ein Fest, ein Ritual, ein Gottesdienst)

Für Elemente mit ✓ wird entschieden:

- ✗ "Welche Anpassungen braucht es für die Zukunft?"
- "Wie kann die Lösung gesichert werden?"
- ✗ "Wer übernimmt die Weiterentwicklung und weitere Verantwortung?"

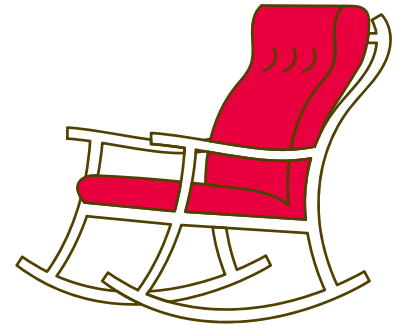
Elemente mit ❓ erhalten zu einem festgelegten Zeitpunkt eine Reflexionsrunde.

Alternative Methoden:

Sabbat – heilige Unterbrechung ➡

Sabbat – heilige Unterbrechung

Hilft dabei, Traditionen zu reflektieren und zu entscheiden, welche bewahrt oder verändert werden sollen.



1–2 Std. 

3–20 Personen 

Aufwand 

Onlinefähig 

Ziel:

Die Methode "Sabbat – heilige Unterbrechung" unterstützt Gemeinden, kirchliche Gruppen und diakonische Organisationen dabei, Routinen und Angebote gezielt zu unterbrechen, um Raum für Erneuerung und Reflexion zu schaffen. Inspiriert von biblischen Bildern wie dem Sabbat, dem Schuldenerlass nach sieben Jahren (Dtn 15,1) und der Brache im siebten Jahr (Lev 25,4) wird bewusst eine Zeit des Innehaltens gestaltet.

Diese Pause dient nicht dem Mangel oder der Passivität, sondern eröffnet einen schöpferischen Raum, in dem sich neue Perspektiven zeigen können. Sie hilft, Überlastung zu vermeiden, das Wesentliche neu zu erkennen und Raum für Gottes Wirken zu schaffen.

Herkunft/Urheber/Quelle:

Diese Methode ist theologisch verwurzelt in den biblischen Vorstellungen von heiligen Unterbrechungen. Der Sabbat (Ex 20,8-11), das Sabbatjahr und der Erlass von Schulden sind rhythmische Pausen, die sowohl dem Einzelnen als auch der Gemeinschaft eine neue Perspektive ermöglichen. Gleichzeitig knüpft sie an Exnovationsprozesse in der Kirchenentwicklung und Diakonie an, indem sie bewusst Zeit schafft, um festzustellen, ob bestehende Angebote weiterhin sinnvoll sind oder ob es Raum für Neues gibt.

Hintergrund und Beschreibung:

Kirchliche und diakonische Strukturen sind oft durch Regelmäßigkeit geprägt – von wöchentlichen Gottesdiensten über Gremiensitzungen bis zu langfristigen sozialen Projekten. Häufig wird jedoch wenig hinterfragt, ob bestimmte Formate noch ihren ursprünglichen Sinn erfüllen. Die Sabbat-Pause ist eine bewusste Exnovationsmethode, die durch zeitweises Unterbrechen Raum für Neuausrichtung und göttliches Wirken schafft. Die Methode unterscheidet sich von einer einfachen "Auszeit", weil sie bewusst als geistliche Praxis verstanden wird. Sie ist nicht nur eine strategische Pause, sondern eine heilige Unterbrechung, in der sich neue Perspektiven zeigen dürfen.

Sabbat – heilige Unterbrechung



1 Einführung:

Die Teilnehmenden reflektieren zunächst, welche Routinen und Strukturen in ihrer Gemeinde oder Organisation unreflektiert weiterlaufen. Dabei helfen folgende Fragen:

- × "Welche Angebote oder Prozesse werden vor allem aus Tradition oder Pflichtgefühl beibehalten?"
- × "Wo spüren wir Erschöpfung oder Überforderung durch eine ununterbrochene Taktung?"
- × "Welche Tätigkeiten haben sich überlebt, ohne dass es ausgesprochen wurde?"

Gemeinsam wird entschieden, ob für eine bestimmte Zeit (drei Monate, ein Jahr) ein ausgewähltes Angebot oder eine Gruppe pausiert werden kann.

2 Gestaltung der Sabbat-Pause:

Die Pause wird nicht als bloßer "Verzicht", sondern als geistlicher Raum der Erwartung gestaltet:

- × **Sabbat als Geschenk:** Es wird betont, dass die Pause nicht nur ein strategischer Prozess, sondern eine Möglichkeit ist, Raum für Gottes Wirken zu lassen.
- × **Reflexion:** Während der Pause wird regelmäßig reflektiert, was sich verändert.
- × **Erfahrungen dokumentieren:** Menschen aus der Gemeinde oder Organisation können Rückmeldungen geben, wie sie die Pause erleben.

3 Abschluss – Was wurde neu entdeckt?:

Am Ende der Sabbat-Pause wird entschieden, ob das pausierte Angebot wieder aufgenommen, verändert oder endgültig exnoviert wird. Dabei steht nicht die Strategie, sondern die geistliche Wahrnehmung im Mittelpunkt. Hilfreiche Fragen sind hier:

- × "Ist durch die gewusste Pause etwas Neues entstanden?"
- × "Hat sich gezeigt, dass das Angebot in der bisherigen Form nicht mehr nötig war?"
- × "Welche geistlichen Einsichten hat die Pause ermöglicht?"

Die Sabbat-Pause stärkt eine Haltung, die heilige Unterbrechungen nicht als Bedrohung, sondern als Chance versteht.

Alternative Methoden:

Der leere Platz für Elia  (Vollversion)

Nasse Füße

Überwindung von Ängsten und Blockaden durch einen Vertrauensschritt in den Veränderungsprozess.



1–2 Std.

5–20 Personen

Aufwand

Onlinefähig

Ziel:

Die Methode "Nasse Füße" unterstützt Teams und Organisationen in kirchlichen und diakonischen Kontexten dabei, Ängste und Unsicherheiten im Zusammenhang mit Veränderungs- und Exnovationsprozessen zu reflektieren. Inspiriert vom biblischen Bild des Jordandurchzugs (Jos 3,14–17) lernen die Teilnehmenden, dass Vertrauen, Mut und erste Schritte notwendig sind, um Blockaden zu überwinden. Durch eine interaktive Arbeit mit dem Text wird erfahrbar gemacht, dass Exnovation nicht nur passives Abwarten bedeuten kann, sondern vielmehr auch ein aktives Losgehen – selbst wenn das Ergebnis noch nicht sichtbar ist.

Herkunft/Urheber/Quelle:

Diese Methode greift auf die Exoduserzählung und das Buch Josua zurück, insbesondere auf die Metapher des Jordandurchzugs. Sie wurde inspiriert durch die Bibelarbeit "Nasse Füße" von Sandra Bills, anlässlich der 77. Landessynode der Evangelischen Kirche im Rheinland am 17.01.2024, wo dieses Bild als Ermutigung für kirchliche Transformationsprozesse diente. Der Ansatz verbindet bibeltheologische Reflexion mit systemischen Methoden der Veränderungsbegleitung.

Hintergrund und Beschreibung:

Der Text aus Josua 3,14–17 beschreibt eine Situation, in der das Volk Israel vor einer entscheidenden Veränderung steht: Der Jordan muss überquert werden, um ins verheißene Land zu gelangen. Doch das Wasser fließt hoch und die Überquerung erscheint unmöglich. Erst als die Priester mit der Bundeslade ihre Füße ins Wasser tauchen, weicht das Wasser zurück. Dieses Bild lässt sich auf kirchliche Transformations- und Exnovationsprozesse übertragen: Veränderung erfordert Schritte ins Ungewisse. Wer darauf wartet, dass sich die Hindernisse von selbst auflösen, bleibt stehen. Exnovation bedeutet oft, etwas loszulassen, bevor das Neue sichtbar wird. Die Methode nutzt diesen Text, um Teilnehmende herauszufordern, über ihre "Jordane" nachzudenken – über Strukturen, Haltungen oder Traditionen, die sie beibehalten, obwohl es an der Zeit wäre, sie hinter sich zu lassen.

Nasse Füße



1 Einführung in den Bibeltext:

Die Gruppe hört oder liest Josua 3,14-17. Anschließend werden erste Eindrücke gesammelt:

- × "Welche Bilder oder Gefühle löst der Text aus?"
- × "Wo begegnet uns „stehendes Wasser“, das eine Veränderung blockiert?"

2 Gestaltung der Sabbat-Pause:

Die Pause wird nicht als bloßer "Verzicht", sondern als geistlicher Raum der Erwartung gestaltet:

- × **Sabbat als Geschenk:** Es wird betont, dass die Pause nicht nur ein strategischer Prozess, sondern eine Möglichkeit ist, Raum für Gottes Wirken zu lassen.
- × **Reflexion:** Während der Pause wird regelmäßig reflektiert, was sich verändert.
- × **Erfahrungen dokumentieren:** Menschen aus der Gemeinde oder Organisation können Rückmeldungen geben, wie sie die Pause erleben.

3 Schritt der Entscheidung:

Die Teilnehmenden schreiben jeweils auf Karten:

- × "Was wäre ein erster, konkreter Schritt, um die Blockade zu überwinden?"
- × "Wofür brauchen wir Mut und Vertrauen?"

Die Karten werden gesammelt und symbolisch "ins Wasser gelegt" – als Zeichen dafür, dass Veränderung mit einem Vertrauensschritt beginnt.

4 Abschluss und Segen:

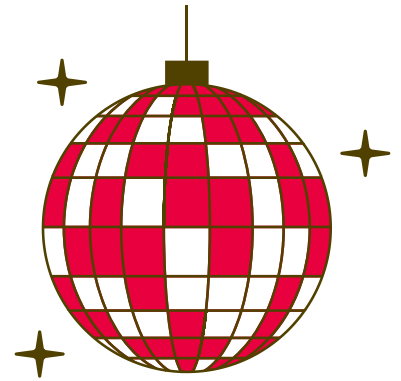
Die Gruppe tauscht sich darüber aus, was sie aus der Reflexion mitnimmt. Ein Gebet oder ein Segen schließen die Methode ab.

Alternative Methoden:

Sabbat – heilige Unterbrechung ➡

Abschied Feiern

Ein geistlicher Rahmen für das bewusste Loslassen



1–2 Std.

10+ Personen

Aufwand

Onlinefähig

Ziel:

Der Abschiedskreis hilft dabei, in einem strukturierten Rahmen das Ende von Phasen, Projekten, Prozessen oder Gruppen zu gestalten und eine gemeinsame Reflexion zu ermöglichen. Ziel ist es, das Loslassen zu erleichtern, emotionale Verarbeitungsprozesse zu unterstützen und einen klaren Übergang zu schaffen.

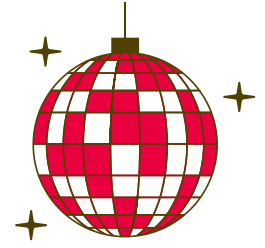
Herkunft/Urheber/Quelle:

Diese Intervention zum Verabschieden und Neugestalten basiert auf Konzepten von Abschiedsritualen aus der Arbeitshilfe "Abschied von kirchlichen Gebäuden" des Prozesses „Kirchenentwicklung 2030“ der Erzdiözese Freiburg sowie auf Materialien von Pfarrer Tobias Geeb. Sie wurden angepasst, um eine breitere Anwendung für Transformationsprozesse zu ermöglichen.

Hintergrund und Beschreibung:

Der Abschied von einem Projekt, einer Gruppe oder einem wichtigen Element innerhalb der Gemeinde ist oft mit emotionalen und praktischen Herausforderungen verbunden. Der Abschiedskreis ist eine Methode, die darauf abzielt, diese Herausforderungen gemeinsam und mit einem strukturierten Ansatz zu bewältigen. Die Methode integriert verschiedene Elemente, die sowohl das Gefühl des Verlusts anerkennen als auch das Positive, das in dieser Phase erfahren wurde, würdigen. Der Abschied ist hier nicht nur das Ende, sondern auch eine Gelegenheit, zu reflektieren, was der Prozess für die Beteiligten bedeutete, und wie man mit den Konsequenzen des Loslassens kreativ umgehen kann. Diese Methode kann als kurzer Impuls oder auch als Teil eines längeren Transformationsprozesses genutzt werden, um mit dem Abschied von Phasen, Projekten oder Strukturen umzugehen und den Übergang kreativ zu gestalten.

Abschied Feiern



1 Vorbereitung:

Definieren Sie den Kontext des Abschieds: Welche Veränderung steht bevor? Was genau muss beendet oder verabschiedet werden? Seien Sie dabei spezifisch und klar umrissen, um nicht das Gefühl zu verstärken, es würde alles wegbrechen. Wählen Sie den Raum und die Materialien: Ein geschützter, vertrauter (oder vertrauensvoller) Raum ist wichtig, ebenso wie symbolische Gegenstände (z. B. Kerzen, Gegenstände, die den Abschied widerspiegeln).

2 Einführung:

Beginnen Sie mit einer kurzen Einführung in die Bedeutung des Abschiedsprozesses und die Ziele des Kreises. Klären Sie, dass dieser Kreis ein sicherer Raum für alle ist, um Emotionen zu äußern und Gedanken zu teilen.

3 Rückblick:

Bitten Sie die Teilnehmenden, zurückzuschauen: Was wurde erreicht? Welche Erlebnisse sind mit dieser Gruppe, dem Ort oder dem Prozess verbunden? Vergleichbar mit einem Stationengottesdienst können verschiedene Bereiche eingerichtet werden, z.B.

- ✗ Ausstellung/Collage über die Geschichte des Gebäudes/der Gruppe/des Prozesses mit Erlebnissen und Ereignissen, die damit verbunden werden. Möglich ist auch eine Impulsfrage wie: „Lachen oder Weinen wird gesegnet sein“ – Was ist meine schönste Erinnerung oder mein traurigster Moment? (Diese Methode ist auch separat sowie digital oder analog gestaltbar)
- ✗ Auf einem Zeitstrahl können eigene Erinnerungen notiert werden
- ✗ Berichte, Zeitungsausschnitte und andere Zeitdokumente
- ✗ Galerie mit beteiligten Personen, mit Haftnotizen können Erinnerungen dazu geklebt werden
- ✗ Bei der Schließung von Kirchgebäuden und Gemeindehäusern kann ein bewusster Abschied von Lieblingsorten mit Haftnotizen in Worte gefasst werden.

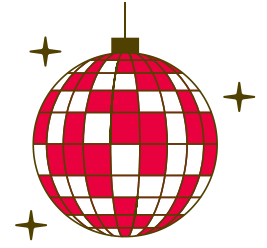
fasst werden. So können Abschiedsgedanken und Dankesworte an den jeweiligen Orten hinterlassen werden.

- ✗ Multimediale Erinnerung, z.B. eine Station mit digitalen Fotos, Videos, Screenshots aus den Sozialen Medien oder der Website
- ✗ „Sammle meine Tränen in einem Krug, zeichne sie auf in deinem Buch.“ (Psalm 56,9): Bereitgestellte „Glasnuggettränen“ können still oder ausgesprochenen/geschrieben einem Gefühl Ausdruck verleihen. (Der Krug kann symbolisch auch noch später sichtbar stehen bleiben).
- ✗ Ein Symbol oder eine haptische Erinnerung, die die Teilnehmenden mitnehmen können, z.B. vorbereitete Steine. Ein Stein kann ausgewählt werden. Es wird einladen, den Stein eine Zeit in der Hosentasche, der Jacke oder im Rucksack mitzunehmen, als „Gegengewicht“ für das Losgelassene.
- ✗ Geben Sie den Teilnehmenden Zeit, in Ruhe ihren Erinnerungen nachzugehen.

4 Gefühle teilen:

Fordern Sie die Gruppe auf, ihre aktuellen Gefühle zu benennen. Welche positiven oder negativen Emotionen lösen die Veränderungen aus? Ein Ritual wie das Schreiben der Gefühle auf Zettel und das Aufheben dieser Zettel in einer Schatzkiste oder das gemeinsame Verbrennen in einer Feuerschale (symbolisch für das Loslassen) kann helfen, emotionale Belastungen zu lindern. Möglich ist auch das Verbrennen von Weihrauch. Dazu werden kleine Weihrauchstücken ausgeteilt, die dann symbolisch jeweils einzeln auf ein Kohlestück gegeben werden. Dies kann still oder auch mit dem Aussprechen eigener Gedanken begleitet werden.

Abschied Feiern



5 Dankbarkeit ausdrücken:
In einem feierlichen Moment können die Teilnehmenden ihre Dankbarkeit für das, was sie gelernt und erfahren haben, in einem gemeinsamen Dankgebet oder einer kurzen Ansprache zum Ausdruck bringen.

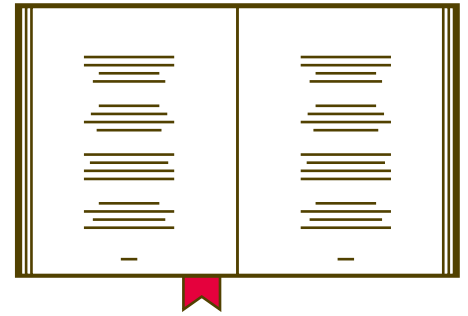
6 Zukunftsorientierung:
Zum Abschluss fragen Sie die Gruppe, welche Lehren und Einsichten aus dem Prozess für die Zukunft mitgenommen werden können. Was soll bewahrt werden? Was kann losgelassen werden? Sammeln Sie diese Einsichten und formulieren Sie sie als „Vermächtnis“, das im weiteren Prozess oder an einem anderen Ort weitergetragen wird (z. B. in einem Album, einem Plakat oder einem Wandbild).

7 Abschluss:
Schließen Sie den Kreis bewusst, indem Sie symbolische Handlungen durchführen: Schalten Sie das Licht aus, schließen Sie eine imaginäre Tür oder übergeben Sie einen symbolischen Schlüssel. Diese Rituale helfen, den Übergang klar zu markieren. Möglich ist auch ein geistlicher Abschluss mit Dankgottesdienst oder einer Abschiedsandacht mit Segen. Weiterhin ist ein auch ein anschließendes Fest denkbar.

In "Abschied Feiern" haben wir bewusst einen möglichst allgemeinen Rahmen für das Feiern und Loslassen skizziert. Die kann und sollte jeweils auf Kontext und Zielgruppe angepasst werden. In manchen Settings braucht es ein kleines, allgemeineres Ritual, an anderer Stelle ist ein explizit geistlicher Rahmen, in Form einer Andacht oder einem Gottesdienst passender. Auf den folgenden Seiten finden Sie dazu liturgisches Material und passende Textbausteine.

Schreibwerkstatt

Liturgische und poetische Texte zur Begleitung von Exnovationsprozessen im kirchlichen und diakonischen Bereich.



Neben Methoden und Interventionen für Workshops und Seminare, die beim Beenden und Loslassen im kirchlichen Kontext unterstützen, wird oftmals flankierendes liturgisches und gottesdienstliches Material als dringender Bedarf benannt.

Eigens für die exmove Tools wurde daher am 03.03.2025 eine Schreibwerkstatt Exnovation in Jena organisiert. Diese Veranstaltung unter der Leitung von Anne Brisgen fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt und wurde von Marco Michalzik angeleitet.

Die 17 Teilnehmenden aus dem gesamten Bundesgebiet bildeten eine versierte Gruppe, die ihre gesammelte Expertise aus Theologie, Kunst, Gemeindepraxis und gesellschaftlicher Transformation einbrachten. Viele der Teilnehmenden kamen aus den Gottesdienstinstituten der Landeskirchen oder brachten fundierte Kenntnisse in Homiletik sowie im kreativen Schreiben, Spoken Word und Poetry Slam mit. In dieser professionell zusammengesetzten Runde traf langjährige Gemeindeerfahrung auf künstlerische Ausdrucksformen – und eröffnete so neue Zugänge zu Exnovation als geistlichem und kulturellem Prozess.

Beschreibung und Gliederung:

Die nachfolgenden Texte mit Gottesdienstmaterial und geistlichen Impulsen sind in folgende Abschnitte gruppiert:

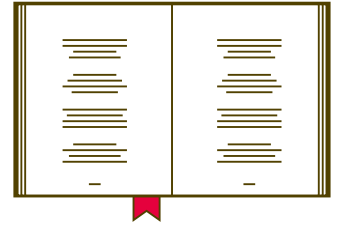
- ✗ Andachten
- ✗ Gebete
- ✗ Geschichte, Narrative, Impulse
- ✗ Hinführungen und Lesungstexte
- ✗ Biblische Texte

Vertiefende Verweise:

Die nachfolgenden Texte entstammen ausschließlich aus der Schreibwerkstatt Exnovation. Natürlich gibt es an vielen anderen Stellen erprobte Materialien. Hier können wir lediglich eine kleine Übersicht an Materialien zu Abschied und Ende, bspw. in Form von Entwürfen und Gebäudetransformationen, sowie Verabschiedungen und Projektbeendigungen nennen.

- ✗ Liturgische Materialien (Gottesdienstkultur Nordkirche) zu „Abschied und Entwidmung“ sowie „Einführungen und Verabschiedungen“ <https://gottesdienstkultur-nordkirche.de/liturgien-kategorie/rituale-in-kirchlichen-transfomationsprozessen> ➡
- ✗ Material aus einem Kirchenentwicklungsprozess eines Bistums (Übergang und Abschied. Kirchenentwicklung 2030): <https://kirchenentwicklung2030.de/materialien-2/> ➡
- ✗ Liturgie einer Kirchenschließung <https://www.eva-leipzig.de/de/liturgie-der-kirchenschlieung-e-book-1> ➡
- ✗ Agende zur Entwidmung (VELKD) https://www.ekiba.de/media/download/variant/290596/agende-einweihung-widmung-entwidmung_entwurf-zur-erprobung.pdf ➡
- ✗ Kirche im Wandel: <https://www.aschendorff-buchverlag.de/detailview?no=2126> ➡

Andachten



Andacht „Jona in der Tiefe“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Therese Charlotte Roppel im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Auszug aus Jona 2 (BasisBibel). Als Lesung oder Wechselgebet:

Als ich in Not war, schrie ich laut. Ich rief zum Herrn und er antwortete mir.

In die Tiefe hattest du mich geworfen, mitten in den Strudel der Meere hinein. Wasserströme umgaben mich. Alle deine Wellen und Wogen – sie schlugen über mir zusammen.

Da dachte ich: Jetzt bin ich verloren, verstoßen aus deinen Augen!

Wie kann ich je wieder aufschauen, um deinen heiligen Tempel zu sehen?

Das Wasser stand mir bis zum Hals. Fluten der Urzeit umgaben mich. Seetang schlang sich mir um den Kopf. Als ich am Ende war, erinnerte ich mich an den Herrn. Mein Gebet drang durch zu dir, bis in deinen heiligen Tempel.

Ja, wer sich an Nichtigkeiten klammert, verliert seinen einzigen Halt im Leben.

Meditation/ Dialog:

Möglicherweise für Mutige vor Kreissynoden, Ausschüssen oder Kirchenvorstandssitzungen

Gottes heiligen Tempel. Es ist mehr als diese Kirche, deren Wand sich nach außen neigt. Es ist mehr als die fehlende Taufschale im Archiv. Es ist mehr als ein Orgelspiel mit teilsanierten Pfeifen.

Wie kann ich wieder aufschauen, um deinen heiligen Tempel zu sehen?

Die Wellen sind schon über den Kirchenköpfen zusammengeschlagen. Der Seetang aus Protokollen, Kirchenbüchern und Geburtstagskarten stranguliert den Lebensatem.

Ja, wer sich an Nichtigkeiten klammert, verliert seinen einzigen Halt im Leben.

Der Strudel aus Erwartungen zieht. Erwartungen, die Gottes heiligen Tempel versperren.

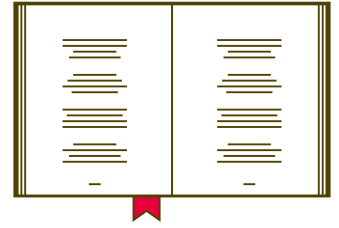
Als ich am Ende war, erinnerte ich mich an den Herrn.

Am Ende mit den Nerven, voller Seetang und ohne Sichtkontakt zu Gottes Weite. Am Ende nur noch lautes Schreien. Dieser Schrei bahnt sich einen Weg zur Erinnerung. Der Schrei löst Stränge, Strudel und tausend Stimmen. Da ist der Tempel, heiliger Tempel. Ohne Mauern, ohne Bänke. Ohne Anträge, ohne Kosten. Heiliger Tempel und Gefäß. Frei-Raum für echte Gefühle ohne Siegel und Tintenflecke.

Ich rief zum Herrn und er antwortete mir.

Mitten im heiligen Tempel, wo der Schrei wieder Raum hatte zum Schallen und zur Resonanz.

Andachten



Andachtszyklus „Lassen“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von André Flimm im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Bemerkung:

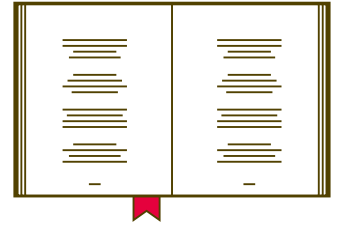
Nutzbar sowohl für Gemeinden als auch Kollegium, um Spiritualität des Lassens einzuüben. Die Andachten können aufeinander aufbauen oder auch einzeln gefeiert werden, je nachdem, was gebraucht wird. Bei allem handelt es sich lediglich um Vorschläge.

Grundstruktur der Andachten:

- × Votum und Begrüßung
- × Lied
- × Impuls
- × Aktion
- × Gebet
- × Lied
- × Segen

Die Liedvorschläge sind v.a. Popsongs

Andachten



1. Schmerz zu lassen

Grundatmosphäre:

Wie bei einer Beerdigung, traurig, aber würdig und würdigend

Liedvorschläge:

- ✗ Klassische Trauerlieder, z.B. So wie du warst (Un-
heilig), Der Weg (Herbert Grönemeyer)
- ✗ Nichts in der Welt (Die Ärzte)
- ✗ Loslassen lernen (Bosse)
- ✗ Schönste Zeit (Bosse)
- ✗ Geile Zeit (Juli)

Impuls im Sinne einer Traueransprache:

- ✗ Realität des Abschieds klar aussprechen
- ✗ „Biographie“ dessen, was losgelassen wird

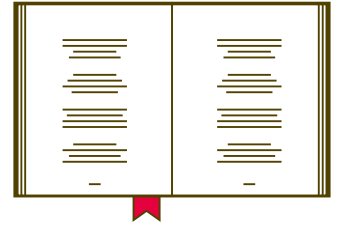
Aktion:

- ✗ Sammeln (z.B. auf Moderationskarten), was man vermissen wird
- ✗ Briefe an den/die „Verstorbene*n“ schreiben
- ✗ Briefe oder Karten einsammeln, vors Kreuz legen
- ✗ Den/die „Verstorbene*n“ aussegnen

Gebet:

- ✗ Schwere des Augenblicks aufnehmen
- ✗ Schmerz aussprechen
- ✗ „Es ist nicht alles gut“
- ✗ Das, was Menschen vermissen werden, aufnehmen
- ✗ Verbindung zum Kreuz: „Du warst da, als nicht alles gut war“
- ✗ G*tt an das Versprechen erinnern: Ich bin bei dir alle Tage, bis ans Ende der Welt

Andachten



2. Wut zu lassen

Grundatmosphäre:

Am Anfang ernst, dann spielerisch-heiter durch kreative Umgang mit Wut

Liedvorschläge:

- ✗ Denkmal (Wir sind Helden)
- ✗ Dust in the Wind (Kansas)
- ✗ Muss da durch (Udo Lindenberg)
- ✗ Irgendwas Rockiges, z.B. Crawling oder Numb (Linkin Park)

Impuls:

- ✗ Wut ist erst einmal ein gesundes Gefühl
- ✗ Es ist besser, die Wut auf G*tt zu richten als auf sich selbst oder das Umfeld
- ✗ G*tt hält das aus (Verweis auf Wut in der Bibel, Hiob, Klagepsalmen, etc.)

Aktion:

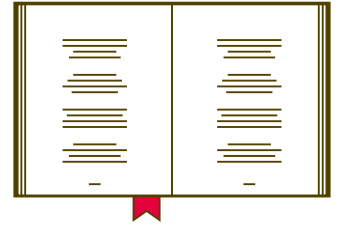
- ✗ Auf Schmierpapier alles notieren, was beim Thema Veränderung (generell, aber auch speziell im kirchlichen Bereich) ärgerlich/genervt/wütend macht
- ✗ Das Geschriebene nochmal durchlesen/laut lesen, die Wut und den Ärger bewusst spüren
- ✗ Das Papier bewusst zerknüllen
- ✗ Auf ein gemeinsames Kommando werfen alle Teilnehmenden ihre Papierkugeln in den Altarraum/vor das Kreuz/vor G*tt

Gebet:

- ✗ G*tt bitten, die Wut aufzunehmen
- ✗ G*tt danken, Sparringspartner unserer Wut zu sein

Lockeres Abschlusslied, z.B. Immer wieder geht die Sonne auf (Udo Jürgens)

Andachten



3. Mut zu lassen

Grundatmosphäre:

Wagemutig hoffnungsvoll

Liedvorschläge:

- ✗ Mut (Alexa Feser)
- ✗ Let it be (Beatles)
- ✗ Let it go (Idina Menzel, Frozen Soundtrack)
- ✗ Flugmodus (Clueso)
- ✗ Alles im Leben hat seine Zeit (Peter Maffay)

Impuls:

Die Kraft und Entlastung des Lassens erkennen

- ✗ Es liegt Würde darin, Dinge sein zu lassen, statt sie krampfhaft festzuhalten
- ✗ Lieber bewusst abschließen als unwürdig ausschließen
- ✗ Daran erinnern, was Menschen tagtäglich loslassen (die Träume der Nacht, der Abschied von den Kindern morgens, etc) und worauf wir tagtäglich vertrauen (dass ich noch laufen kann, dass das Auto funktioniert, dass sich vor mir nicht auf einmal ein Spalt auftut)
- ✗ Das Zeitliche segnen

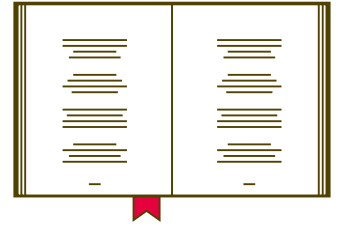
Aktion:

- ✗ Im Raum umherlaufen, seine Lieblingsdinge segnen
- ✗ Sammeln, was man alles Schönes erlebt hat
- ✗ Sich bei den Dingen im Raum oder den Erlebnissen mit einer Gruppe bedanken
- ✗ Verschiedene Dinge (werden bereitgelegt) in die Hand nehmen und loslassen, dabei auf das Gewicht des Dings achten, dass nach dem Loslassen nicht mehr da ist.

Gebet:

- ✗ Dank aufnehmen, die schönen Erlebnisse aufnehmen
- ✗ Bewusst Kontrolle abgeben, es G*tt anvertrauen

Andachten



4. Raum/Neues zu lassen

Grundatmosphäre:

Motiviert-inspiriert

Liedvorschläge:

- × Neustart (Joris)
- × Untergang (Joris)
- × Leichtes Gepäck (Silbermond)
- × Abenteuerland (PUR)

Impuls:

- × Die Frage, was kommt, wenn Dinge zu Ende gehen, macht uns Angst. Weniger Angst macht uns die Zeit, die vor den Dingen lag
- × Das Danach ist nur ein neues Davor

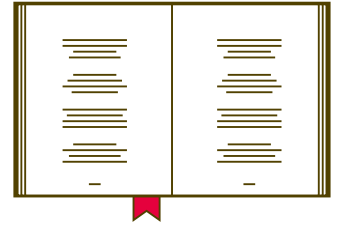
Aktion:

- × Kehrausparty
- × Sammeln und Erzählen, wo man überall schon aufgebrochen ist

Gebet:

- × Du stellst unsere Füße auf weiten Raum
- × Glaube als Mut zum Neuanfang

Gebete



Gebet „Alles bleibt anders“

Herkunft/Urheber/Quelle:

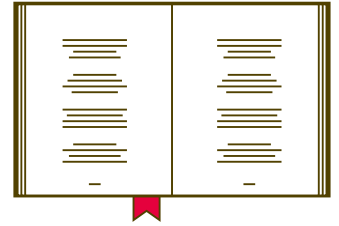
Dieser Text wurde von Alexander Höhner im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Gott, irgendwas, das bleibt
Das wäre so schön
Weil sich alles zu schnell verändert
Weil wir uns ständig neu auf etwas einlassen müssen
Irgendwas, das bleibt
Das wäre so schön
Nicht die viel zu langen Sitzungen
Nicht die Selbstüberforderung
Mehr das Suchen nach Gerechtigkeit
Geschichten vom Nicht-Aufgeben
Irgendwas, das bleibt
Das wäre so schön
Nicht die Position des Gesangbuchwagens
Nicht „Das war immer schon so“
Die Geschichten vom Stark-Werden der Schwachen
Die Geschichte, dass Gott durch uns atmet
Irgendwas, das bleibt
Das wäre so schön
Nicht die Gottesdienstanfangszeit
Nicht einzelne persönliche Überzeugungen von „der“
Kirche
Mehr Jesus, der uns auf unterschiedliche Wege mit-
nimmt

Die Lust raus zu gehen und anderen zu begegnen
Irgendwas, das bleibt
Das wäre so schön
Nicht sexualisierte Gewalt
Nicht Selbsttrunkenheit
Die Fähigkeit Fehler zuzugeben
Und wirklich toxische Strukturen zu zerstören
Irgendwas, das bleibt
Das wäre so schön
Nicht nur die Haushaltspläne
Nicht der Reparaturstau
Das Zweckfreie
Das Brot- und Wein-Teilen
Irgendwas, das bleibt
Das wäre so schön
Nicht der Streit über die Wandfarbe im Klo
Oder die unsanierten Wasserflecken an der Decke
Unsere Erinnerungen
Unsere Feste
Gott, Du Veränderungskraft,
du bist schön
und du bleibst.
Amen.

Gebete



Gebet „Ich sehe dich!“

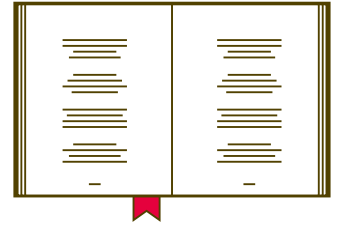
Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Johannes Schimming im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Ich sehe dich!
Siehst du es auch?
Ich sehe dein Suchen
Versuchen und Fluchen,
wie du umtriebig auf verlorenem Posten
um Heimat und für Wurzeln kämpfst;
wie um dich und in dir alles zerfließt
was doch in Stein gemeißelt schien;
wie sich Ohren und Lippen verschließen
während Augen nicht mehr schließen können;
wie die Welt sich um alles andere dreht
und dabei für dich alles zum Stehen kommt.
Ich bitte dich:
Dreh nicht durch!
Denn ich sehe dich
verstehe dich
und stehe
dir bei.

Gebete



Gebet „Abschied“

Herkunft/Urheber/Quelle:

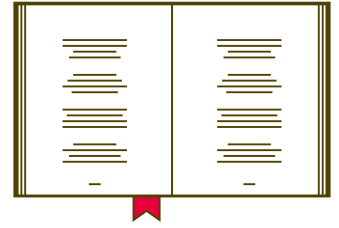
Dieser Text wurde von Dr. Friederike Erichsen-Wendt im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Wir haben Zufluchtsorte vor Sorgen, die wir nicht mehr kennen.
Die Kleider unserer Kirche sind uns zu groß geworden, Gott.
Wir haben sie kleiner genäht, verliehen und erkennen sie kaum wieder.
Wir träumen vom Trendsetting und können uns nicht mit Second Hand abfinden.
Kyrie eleison.
Aber wir sind hier. Kaum eine*r weiß, was sein wird.
Wir sind solidarisch ratlos und scheuen Entscheidungen.
Wir werden es gewesen sein, die Kathedralen einrissen und jede Frage neu lernten.
Nicht aus Einsicht, sondern weil es die Zeit gebot.
Sieh uns an, Gott.
Du hast Fäden Deiner Geschichte in die Welt gewoben, einzelnen Menschen in den Weg gelegt.

Du selbst bist den Menschen dazwischengetreten.
Damals, und es wäre so leicht sich zu wünschen, dies geschähe heute.
Gib uns nicht auf, mit all diesen losen Enden.
Gib uns nicht auf, inmitten einer Welt, die wir einst zu verstehen glaubten.
Wir wussten, wo rechts und links ist, Ost und West, reich und arm.
Diese Orientierung ist uns verloren gegangen. Kirchtürme, Jugendzentren und Gemeindehäuser folgen.
Wohin sollen wir sehen, wohin diese eine Bitte richten:
Sei Du dort, wohin wir fliehen.
Mit den Sorgen um das, was ist.
Mit den Ideen für das, was sein könnte.
Verwoben in die Worte des Anfangs: Ich habe Dich bei Deinem Namen gerufen, Du bist mein.
Daran glaube ich.
Amen.

Gebete



Segensgebet „Segen für einen Sprung“

Herkunft/Urheber/Quelle: Dieser Text wurde von Dr. Ingeborg Löwisch, Gottesdienstkultur der Nordkirche, im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet. Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Mögest du mit Liebe auf das schauen, was du hinter dir lässt.
Mögest du dich abstoßen mit leichtem Gepäck.
Schwerelos, pochendes Herz zwischen Himmel und Erde.

Möge Neugier um deine Gedanken streifen, wie junge Katzen,
Und Vertrauen deine Augen offenhalten.
Mögen Engel dir zuflüstern: jetzt ist der Moment!

Möge der Aufprall deine Knochen schonen.
Mögest du Zeit haben wahrzunehmen, wo du gelandet bist.
Langsam, langsam.
Möge sich für dich der Name Gottes entfalten.
Wie eine Blüte:
Immanuel. Gott mit euch.
Amen.

Gebete



„Segen für das Zusammengekehrte“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Birgit Mattausch, im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet. Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt. Die Idee, einen Raum zu verabschieden mit einem buchstäblichen Kehraus ist von Playing Artist Annegret Zander.

Bemerkung:

- ✗ Tanzbare Musik, einige bekommen Besen und kehren zusammen
- ✗ Tanzen (Freestyle)

Gesegnet sei das Zusammengekehrte
Der Staub, der Schmutz
Die Reste von allem, was war

Gesegnet seien:
der Boden
die Wände
das Dach

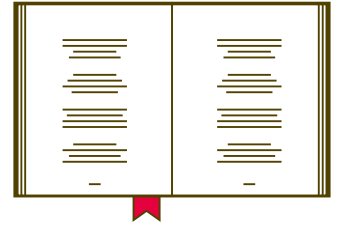
Gesegnet sei was hier gut war Und was geschmerzt hat
- das klagen wir

(evtl kurze Stille)

Gesegnet sei:
Was wir sein werden.

Tanzbare Musik, die mit den Besen kehren alles hinaus
Hinaus-Tanzen (Freestyle)

Gebete



„Gebet für ein schamloses Scheitern mit Motiven aus Psalm 34“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Hanna Henke im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Die auf ihn sehen, werden strahlen vor Freude, und ihr Angesicht soll nicht schamrot werden.

Im Angesicht all der Bruchteile in ihren Händen, und der losen Fäden, die sie hinter sich herziehen.

Die auf ihn sehen, werden strahlen vor Freude, und ihr Angesicht soll nicht schamrot werden.

Im Angesicht dessen, dass sie manchmal nur noch schwimmen

Auf den Scheiten des zu Bruch gegangenen Schiffes.

Die auf ihn sehen, werden strahlen vor Freude, und ihr Angesicht soll nicht schamrot werden.

Im Angesicht dessen, was ihnen selbst misslang, was sie verbockt, in den Sand gesetzt haben.

Die auf ihn sehen, werden strahlen vor Freude, und ihr Angesicht soll nicht schamrot werden.

Im Angesicht dessen, wie ihre Bruchstücke, Fragmente zu kleinen Bausteinen, Verankerungspunkten werden.

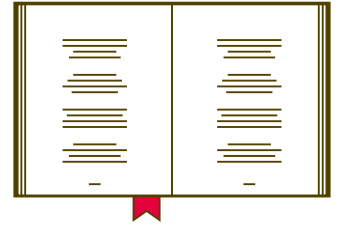
Die auf ihn sehen, werden strahlen vor Freude, und ihr Angesicht soll nicht schamrot werden.

Gott, lass unser Scheitern strahlen,

lass uns strahlen.

Amen.

Geschichten, Narrative, Impulse



„Blumentopf mit Schere“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Alexander Höhner im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

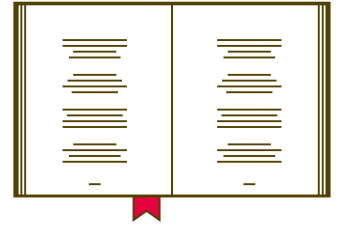
Abschied ist, wenn man nicht weiß, was da in einem Blumentopf wächst, ob es überhaupt noch wächst und ob es nicht eigentlich weg kann. Und dann schießt einem durch den Kopf: „Wie klein und schön das Rotblatt war, als ich es als erste Pflanze in meinen neuen Blumentopf stellte. Sie beide passten perfekt. Der Blumentopf ein wenig schrill, zu kräftig seine Farben. Gelb, Orange. Und das Rotblatt dagegen zart und fast traurig in seiner Farbe. Melancholisch auberginig. Gegensätze ziehen sich an und deshalb passten sie perfekt zusammen.“

Aber Gegensätze sind auch anstrengend. Vielleicht zog sich das Rotblatt deshalb immer weiter zurück. Vielleicht war ihm seine Umgebung zu grell. Es rollte seine Blätter ein. Ich erschrak und düngte es. Zum Glück erholte es sich und entfaltete seine Blätter. Aber eines

Tages fingen die Blätter wieder an sich einzurollen. Mein Düngen nützte nichts. Das Rotblatt wurde immer kleiner, dunkler und trockener. Ich versuchte alles: neuer Standort, Schatten, Sonne, ich sang ihm optimistische Lieder vor. Manchmal hatte ich sogar das Gefühl, es bewegt sich. Aber es war nur die Heizungsluft. Dann kam jedoch der Moment, an dem mir klar wurde: Es geht so nicht weiter. Auch wenn alles so gut begonnen hatte und ich mir so viel erhofft hatte. Jetzt verstand ich, warum eine Schere wie ein Henkel an dem Blumentopf angetöpfert war.

„Gott ist wie eine Schere, die an einem Blumentopf klebt und einen daran erinnert: Wenn's tot ist, ist's tot, schneide es ab. Auch wenn Du daran hängst. Es ist wie beim Feigenbaum, der keine Früchte bringt. Trenne Dich davon, trauere eine Weile und tanze danach wieder wie verrückt.“

Geschichten, Narrative, Impulse



„Der goldene Faden“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von André Flimm im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Bemerkung:

Vielleicht als kurzer Andachtstext, wobei das Gesagte währenddessen gezeigt werden kann.

Loslassen ist wie ein kleines goldenes Wollknäuel. Ich sehe seinen Anfang. Er ragt ein Stück heraus, steht etwas ab. Wie ein Wegweiser. Wie, als wolle er sagen: „Hier gehts lang!“. Doch schon kurz nach dem verleitenden, verlockenden und vielversprechenden Beginn zeigt sich das blanke Grauen. Alles ist verwirrt, verklumpt, verdreht. Ein heilloses Durcheinander, tohu wabohu. Der Weg führt drunter und drüber und wieder zurück. Das Ende ist nicht sichtbar, ist eingelullt und mumifiziert unter nicht endenden Irrungen, Wirrungen. Mutlos höre ich auf, anzufangen aufzuhören. Meine Hand umschließt das Wollknäuel, die Knöchel werden weiß vor Frust und Wut und Nichtwissen und Nichtwollen. So, als könnte ich alle verknäuelten Sorgen einfach zerdrücken. So, als müsste ich nur noch mehr Kraft ausüben. Meine Hände verkrampfen.

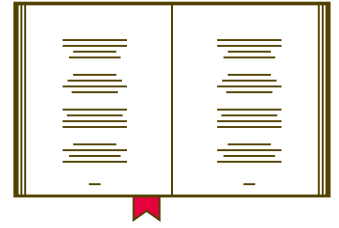
Da schleicht sich aus dem Miniraum zwischen zwei Fädenwindungen ein Gedanke vorbei, von dem ich gerade noch so die Rückseite sehe: „Lass jetzt los. Du hast es schon einmal getan. Der Anfang genügt. Mehr braucht es nicht“

Voller Angst, aber mit einer kleinen Vertraulichkeit in diese vorbeiziehende Stimme öffne ich die in sich selbst verkrümmte Hand. Öffne sie, zeige ihr verletzliches Inneres, ihre Furchen und Linien. Ich behalte nichts außer den Anfang des Fadens im Griff. Und bin baff.

In dem Moment, als ich das Knäuel loslasse, als ich es einfach sein lasse und es sich wie von einer Kraft geleitet in Richtung Boden auf den Weg machte, entwirrte es sich. Und ohne mein Zutun liegt der Weg plötzlich vor mir. Ein goldener Faden.

G*tt ist wie ein kleines goldenes Wollknäuel.

Geschichten, Narrative, Impulse



„Loslassen ist wie Straßenmalkreide // Gott ist wie Straßenmalkreide“

Herkunft/Urheber/Quelle:

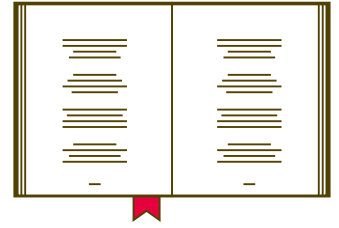
Dieser Text wurde von Anne Brisgen im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Am Anfang war ein Bild.
Liebevoll gemalt mit den schönsten Farben.
Verbunden mit Hoffnung.
Und unerschütterlicher Kraft.
Und Zuversicht.
Weil die Farben so viel zeigten.
Es leuchtete einfach.
Zog Menschen an.
Veränderte sich.
Sie liefen darüber.
Ein vergängliches Kunstwerk auf der Straße.
Die Farben verblassten.
Die Konturen blieben.
Anfangs wurden die Farben ausgebessert.
Wieder ausgemalt.
Unermüdlich.

Irgendwann wurden es andere Farben.
Niemand wusste mehr genau, wie das Bild ausgesehen hatte.
Auch die Konturen veränderten sich.
Dehnten sich aus.
Verkümmerten ohne Nachzeichnen.
Und dann kam der Regen.
Das Bild verschwand.
Auch die Hoffnungen.
Der Regen zeichnete einen Farbenfluss.
Er sammelte sich.
Der Farbenstrom verstrudelte.
Niemand sagte mehr: Wisst ihr noch?
Es gab diese federleichte davon geschwommene Erinnerung.
Und es gab die Leere nach dem Regen.

Geschichten, Narrative, Impulse



Meditation zu: „Ich war als Erster da und bleibe bis zuletzt“ (Jes 41, 46)

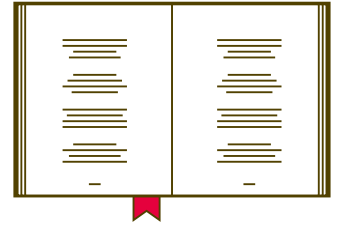
Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Anne Brisgen im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Fürchte dich nicht.
So lese ich es in der Bibel.
Es soll mich aufmuntern,
mir Mut zusprechen,
das Gefühl von Sicherheit vermitteln.
An Dich, an den Gott der Bibel glauben, heißt ständig
neu aufbrechen.
Ich will es gern.
Will mutig sein, zuversichtlich, bestärkt.
Dabei ist es echt schwer, dieses Aufbrechen.
Ich mag es, wie es ist.
Aufbrechen hat etwas Starkes, Verletzendes, Zerstörendes, Zurücklassendes.
Meine Bewunderung für die Aufbrecherinnen.
Darin leuchtet Kraft.
Ich? Ich suche nach etwas Friedvollem.
Mit Dir!
Will den Regenbogen leuchten sehen.
Brauche Farben.
Wo ordnet sich mein Herz zu, wenn ich aufgebrochen
bin, wo hat es Halt?
Gott sagt: ich was als Erster da und bleibe bis zuletzt.
Jede Veränderung, jedes Aufbrechen hat darin Platz.
Und jede Leere auch. Amen.

Geschichten, Narrative, Impulse



„Loslassen ist wie...“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Birgit Mattausch im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Das Loslassen ist eine vertrocknete Topfpflanze. Bis eben noch stand es zwischen Grünsilberblättern und Birkenfeige. Es fiel nicht auf, dass es längst gestorben war. Es störte nicht weiter. Erst wurde es zuviel gegossen. Dann zu wenig. Dann vergessen.

Fass nach den zwei noch grünsilbernen Blättern. Vorsichtig. Die Geschichten erzählen doch immer vom neuen Trieb, vom blühenden Baum. Vom Frühling, der den Krieg beendet.

Hier: Zerbröselndes Grün.

Hier: Ein Trieb wie ein wackeliger Bleistiftstrich vor dem Hell des Fensters.

Hier: Ein anderer knöchelchenweiß.

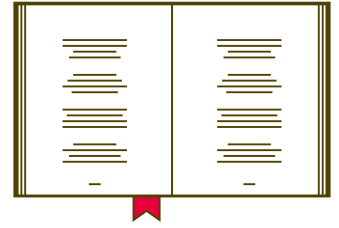
Nur die Umrisse sind noch da. Wie die Umrisse der zerbombten Häuser. Das Zimmer in Odessa mit den zerborstenen Fensterscheiben. Die Vögel fliegen hindurch. Jemand hat in die Ruine hinein einen Baum gepflanzt, schreibt Katerina.

Das Loslassen blüht lange nicht. Schlägt nicht aus. Weiß keinen Trost.

Ist rau.

Im Loslassen verfangen sich weiße Federn. Mehr nicht.

Geschichten, Narrative, Impulse



„Ein Loblied auf das Ende“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Birgit Mattausch im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Gepriesen sei das Ende
Das Ende der Kämpfe
Der Wortgefechte
Der sich ewig wiederholenden Diskussionsmuster

Gepriesen sei das Ende der sehr langweiligen Schulstunde
Das Ende der Lüge
Des anstrengenden Telefonats
Und: das Ende der Schlaflosigkeit

Gepriesen sei das Ende der Zigarette
Der letzte Zug, der am besten schmeckt

Gepriesen sei das Ende des Films
Sein Abspann
Wenn der ganze Raum noch angehaltener Atem und Glück ist
bevor das Licht angeht

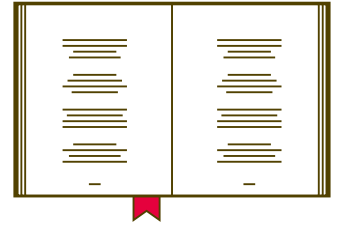
Gepriesen sei das Endstück des Brotlaibs
Seine 93 Namen in 93 Dialekten

Gepriesen sei mein Ende
Der Moment, wenn mir das Wasserglas aus den Händen gleitet
und auf dem Boden zerschellt

Gepriesen seien die Scherben
Der Klang
Die Stille

Und G*tt, die Ende und Anfang ist

Geschichten, Narrative, Impulse



„Fahrtreppen“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Dr. Friederike Erichsen-Wendt im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

EN 115 ist die europäische Norm für Fahrtreppen. Fahrtreppen sind das Gegenteil von Festtreppen. Sie sind eine mögliche Lösung für das Problem, dass Du bewegt wirst, ohne Dich selbst zu bewegen. Wenn Du Dich einmal entschieden hast, transportieren sie dich schneller und bequemer, als wenn Du selbst laufen würdest. Man spart Zeit und Platz.

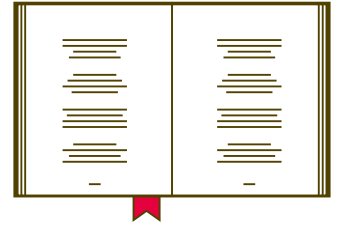
Zeit ist ein kritischer Faktor in Veränderungsprozessen. Und es scheint genug Leute zu geben, für die es bequem ist, viele Stellschrauben so zu drehen, dass für sie alles so bleibt, wie es vielleicht nie gewesen ist.

Rolltreppen sind schneller, als wenn Du zu Fuß gehst, aber langsamer, als wenn Du Aufzug fährst. Außerdem will man ja nicht immer nur Auf und Ab, sondern auch irgendwo ankommen. „Rechts stehen, links gehen“, gehört zu den oft ungeschriebenen Regeln, die überall zu gelten scheinen. Jurist*innen nennen dies gewohnheitsrechtliche Anerkennung. Ich wünsche mir Veränderungen, in denen auch die mitfahren, die selbst nicht weitergehen. Ich wünsche mir, dass Kirchen solche safe spaces sind, dass Veränderungen gewohnheitsrechtlich anerkannt sind. Studien zeigen, dass die Unfallgefahr auf Rolltreppen sich verringert, wenn niemand schnell läuft. Außerdem passen auch mehr Leute drauf. Aber das ist gerade nicht so das dringlichste

Problem der Kirchen. Hier wie dort ist es so, dass sich die Last durch die Anzahl von Personen nicht gravierend ändert. Um Leerlaufzeiten zu vermeiden, verfügen modernere Anlagen über Sensoren in Form von Trittplatten oder Lichtschranken mit einer Zeitschalt-Logik. Wenn die Sensoren einige Zeit nicht mehr ausgelöst wurden und sich wohl keine Personen auf der Rolltreppe mehr befinden, wird sie von der Elektronik abgeschaltet und läuft erst wieder an, wenn jemand den Sensor auslöst. Ich wünsche mir Kirchen mit Sensoren: Trittplatten oder Lichtschranken, die Transzendenzhinweise auch dann aussenden, wenn niemand mehr da ist, der die heiligen Orte so kuratieren kann, dass Gott dort trotzdem leicht gefunden werden kann. Es gibt auch Kurvenrolltreppen, aber die sind total anfällig. Wenn ich ehrlich bin, wünsche ich mir auch irgendwie eine robuste Kirche ohne solche Kurven. Keep it simple.

Und noch was: Ein Schwungrad am Antriebsmotor sorgt dafür, dass Du bei abruptem Anhalten nicht stürzen kannst. Ich finde das beruhigend. Bei einer Geschwindigkeit von 0,5m pro Sekunde sind Fahrtreppen am sichersten. Das sind 30 Meter in der Minute. 1,8 km in der Stunde. 14,4 km an einem durchschnittlichen Arbeitstag. Ich wünsche mir eine Kirche, der werktäglich diese Veränderungsgeschwindigkeit empfohlen wird.

Geschichten, Narrative, Impulse



„Nach einem Gespräch beim Haarschneiden“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Dr. Ingeborg Löwisch, Gottesdienstkultur der Nordkirche im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet. Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

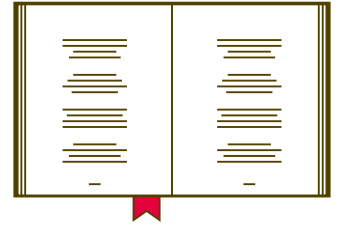
Wo er hingeht, gibt es zwei Zimmer.
Für die Einrichtung kaufen wir allen neu. Schrank, Bett,
Tisch.
Wir kaufen alles so, wie es in die beiden Zimmer passt.
Ein oder zwei Bilder dazu.
Einen Koffer packen wir, nicht mehr.
Seine Wohnung lassen wir, wie sie war.
Nur ein Koffer und er selbst.
Wir holen ihn mit dem Taxi ab. Und fahren zusammen in
das Heim.

Die Wohnung soll so bleiben wie sie war.
So, wie er dort gelebt hat.
Wir wollen nicht alles auseinanderreißen.
Er soll sie ganz mitnehmen. Wie sie ist, hinter Hirnrinde
und Herzenshaut.

Das andere machen wir.
Er darf so gehen. An den neuen Ort.

Gott, schenke uns Töchter, die wissen, wann es Zeit ist,
zu gehen.
Nimm uns aus den Händen, was wir bewahren wollen.
Ermögliche leichtes Gepäck.
Ein Koffer genügt.
Ein Taxifahrer muss es tragen können.
Bist du nicht die Geiergöttin, die Ende und Anfang
gleichermaßen in sich trägt?

Geschichten, Narrative, Impulse



„Loslassen ist wie... Kirschen pflücken“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Johannes Schimming im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Kindheitserinnerungen.

Immer wenn der Sommer am heißesten war, musste ich beim Kirschen pflücken helfen. Tollkühn balancierte ich auf der Leiter. Manchmal übermütig, manchmal höhenängstlich hielt ich mich krampfhaft an den Sprossen fest. Bloß nicht loslassen.

Die freie, vom Kirschsaft klebrig-rote Hand griff zielgerichtet nach jeder Kirsche, um sie mit den Fingern zu prüfen. Die weichen, wurmfreien, dunkelroten Kirschen durften in den Eimer. Sanft ließ ich sie in den Eimer purzeln.

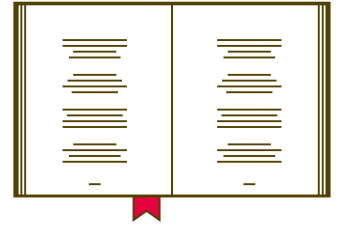
All die anderen, die matschigen, angepickten, verschrumpelten oder rosa-grünen blieben hängen. Oder fielen, wenn sie bereits gepflückt waren, zu Boden. Loslassen ist schwer. Es löst Ängste aus: „Was bleibt uns denn noch, was hält uns dann noch, wenn wir all das loslassen?“, fragen wir. Der Druck, endlich loszulassen, bringt uns aus der Balance. Unsre Sicherheit ist in Gefahr.

Loslassen ist frustrierend. Vieles wollte nicht reifen oder ist misslungen. Strukturen und Umständen zermatschten, Nichtbeachtung ließ verschrumpeln, Bedenkenträger pickten alles an. Es fühlt sich an, als liege alles am Boden.

Loslassen ist erfüllend. Es füllt den kleinen Eimer Frucht um Frucht. Auf diesen Eimer kommt es an. Dieser Eimer voller Kirschen ist alle Mühe wert.

Loslassen ist wie Kirschen pflücken.

Geschichten, Narrative, Impulse



„Nur Mut!“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Johannes Schimming im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Das Bild hinter dem folgenden Text war das einer aufgegebenen Dorfkirche. An der Eingangstür hängt das folgende Schild:

Nur Mut!

Dieser Raum steht dir offen.

Es gibt uns nicht mehr, die wir treu über den Schlüssen wachen und die Türen hinter uns verschlossen haben.

Unser letzter Gottesdienst liegt lange zurück.

Die Orgel schweigt. Genauso die Glocken.

Die Kerzen sind verloschen.

Auch könnte etwas mittlerweile etwas staubig sein. Verzeih.

Wir können dir keine Gäste sein.

Gut möglich, dass du heute keiner Menschen- oder Pfarrerseele begegnest.

dass du eintrittst

und erschrickst

vielleicht sogar wehmütig oder traurig bist.

Wir waren es auch
als wir gegangen sind.

Aber jetzt bist du da

und liest diese Zeilen

und auch dieses Haus scheint immer noch zu stehen.

Deshalb wünschen wir dir,

dass du hinter diesen Türen

findest, was du suchst;

sagen kannst, was du brauchst;

fühlen kannst, was in dir ist.

Dass der Gott,

dem wir dieses Haus einst bauten,

dich hört und mit Segen beschenkt,

glauben wir

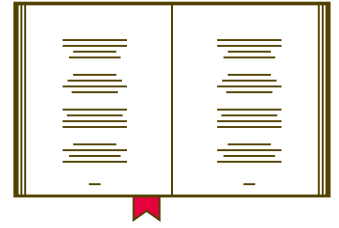
und wünschen wir

dir.

Dieser Raum steht dir offen!

Nur Mut!

Geschichten, Narrative, Impulse



„Teebeutel“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Laura Kadur im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Abschied ist wie ein benutzter Teebeutel, der auf einem Löffel liegt und Gott ist wie der Löffel, der den ausgedrückten Teebeutel trägt.

Viele Jahre fühlte sich dieser Ort voll und aromatisch an. Wie ein Teebeutel, der doch erst im heißen Wasser zu seiner vollen Entfaltung gelangt.

Viele Jahre schütteten wir auf den immer gleichbleibenden Teebeutel neues und heißes Wasser und wunderten uns nicht über den Aroma- und Geschmackverlust. Als der Teebeutel sein letztes Aroma ausströmte und das neue, heiße und frische Wasser nur noch farblos durch den Teebeutel rann, sprach Gott zu uns:

„Es ist jetzt Zeit, den Teebeutel aus dem Wasser zu holen.“ Doch die Angst kroch in uns hoch: „Nein!“, riefen wir, „dieser Teebeutel ist noch gut. Sicherlich war das Wasser nicht frisch oder heiß genug. Da ist es doch klar, dass der Teebeutel kein Aroma und keine Farbe mehr abgibt. Der Beutel muss nur einmal richtig trocken werden und dann mit neuem, heißem und frischem Wasser übergossen werden und dann Gott, ja dann, dann wirst du sehen, dann erstrahlt der Tee in neuer Kraft. Aromatisch, dunkel und vollmundig und alle wollen von ihm trinken.“

„Es ist genug“ sagte Gott noch einmal. „Holt den Teebeutel heraus und ich verspreche euch, dass er bei mir einen guten Platz finden wird.“ Und so trauten wir uns und hoben den Beutel Stück für Stück aus der Tasse mit dem durchsichtigen Wasser. Er war schwer und das Bändchen am Beutel schon dunkel verfärbt. Erst jetzt fiel uns auf, dass das kleine Etikett am Teebeutel schon lange abgerissen war und niemand sich mehr daran erinnerte, welcher Geschmack einst in der Tasse war. Als der Teebeutel den Schutz des Wassers verließ, schlug und klebend an den Rand der Tasse. Wie ein letztes Aufbäumen des Beutels, der seinen vertrauten Ort nicht verlassen wollte.

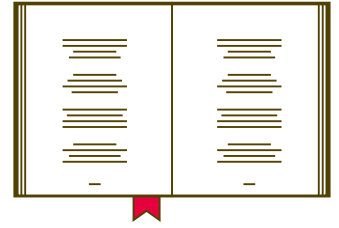
Und Gott sprach: „Es ist gut. Legt den Beutel auf mir ab. Ich bin der Löffel, der ihn trägt.“ Und so legten wir den Teebeutel auf den Löffel. Die Schwere des Beutels, seine Größe und Form, alles passte perfekt zu dem Gott-Löffel.

Und wir spürten:

Abschied ist wie ein benutzter Teebeutel, der aus der Tasse gehoben und auf einem Löffel abgelegt wird und Gott ist der Löffel, der diesen Teebeutel, diesen Abschied trägt.

Und so konnten wir diesen Ort verlassen.

Geschichten, Narrative, Impulse



“Bildmeditation zu Banksy: Rage, The Flower Thrower“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Laura Kadur im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Lass los. Das Selbstgepflückte und mit Liebe zusammengesuchte.

Lass los. Das Gebundene, in eine feste Form gepresste und mit Papier umwickelte Kunstwerk in deiner Hand. Schwer wiegt es. Viel schwerer als du dachtest. Ein schweres Geschoss in deiner Hand aus bunten und doch endlichen Träumen.

Du bist wütend. Es soll wegfliegen, weit weg von dir. Dein Blick ist abgewandt, dein Gesicht verhüllt, dein ganzer Körper zum Zerreißen angespannt. Ist das eine Träne dort in deinem Augenwinkel oder fixierst du nur konzentrierter als sonst den Punkt vor dir, der doch weit aus dem Sichtfeld entfernt erst ein Ende findet?

Lass los und das mit aller Kraft.

Nun sei doch nicht so. Löse dich. Löse Finger für Finger deiner rechten Hand. Sie muss sich von dem lösen, was es noch zu halten gibt.

Das Schöne, das Lohnende, das Gewachsene, was in deinem Herzen Wurzeln schlug.

Lass los, was einst so schön erstrahlte auf der Wiese deiner Möglichkeiten.

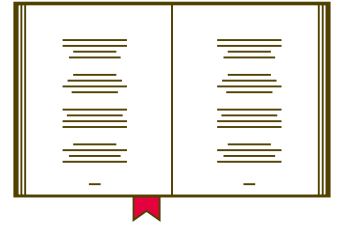
Und auch wenn du glaubst, dass du hier Wurzeln schlägst, du in deiner Welt verharrst und es nicht mehr zusammensuchen kannst, was du losgelassen, so bedenke:

Ab heute hast du beide Hände frei.

Anderes zu wagen.

Die Maske des Abschieds herunterzureißen, durchzuatmen und Neues zu pflanzen.

Geschichten, Narrative, Impulse



„Wie eine Taschentuchpackung“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Therese Charlotte Roppel im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Ich habe sie meist in allen Jackentaschen, Hosentaschen, Seitentaschen – solche angefangenen, schon einmal benutzten Taschentücher. Entweder eine halbleere Packung, bei der das Klebeteil längst abgerissen ist oder zerknüllte Taschentuchbällchen.

Meistens bin ich eigentlich über diese zerknüllten Dinger sehr dankbar, denn meistens gibt es noch eine kleine Freifläche. Genau in den Situationen, wo es nämlich „läuft“, sind sie da und tauchen aus der Ecke auf, wenn natürlich keine pralle Packung einsteckt. Wie unangenehm wären sonst solche Momente, in denen sich nichts zum Wischen und Saugen findet.

Trotz dieser kleinen zerknüllten Rettungen, ist es aber befreiend schön, wenn ich alle paar Tage alle möglichen Taschen entleere und am nächsten Morgen wach genug bin und eine schöne volle, neue Packung in den Rucksack werfe. Wieso passt die volle Packung eigentlich nie in eine Hosen- oder Seitentasche?! Dafür sind die halbvollen wirklich praktischer...

Aber leider kommt häufiger der Moment, in dem auf wundersame Weise in den unendlichen Weiten der Tasche die saubere Neuladung verschwunden und alle Jackentaschen bereinigt wurden. Im verzweifelten Suchen während des laufenden Notfalls ist da dich noch

ein letzter trockener Zipfel aus der Rucksackvorder- oder Jackeninnentasche, welche den unangenehmen Moment zu überbrücken weiß.

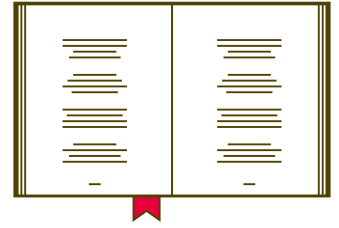
Letztlich muss ich anerkennen, dass die pralle Packung doch nicht das alltägliche Wundermittel sein kann, sondern immer wieder die Seitentaschenentdeckungen. An welchen Tagen habe ich schon die volle Ladung Gott eingesteckt?

Wie oft stehe ich da in der Not und finde meinen Anker nicht in der unendlichen, orientierungslosen Weite? Meistens und überwiegend ist es doch das Seitentaschengefühl, voller alter Erfahrungen, das mich erleichtert aufatmen lässt. Unerwartet und dringend nötig, kaum planbar.

Loslassen

Kennst du sie auch, diese halbleeren Taschentuchpackungen? Die, mit dem abgerissenen Klebeteil, voller krümeliger Reste deiner Jackentasche, die im laufenden Notfall erleichternd helfen. Aber nach und nach sind da immer mehr zerknüllte und ausgelaugte Stoffbällchen, die zwar noch den einen rettenden Zipfel bieten. Doch wirklich befreiend sind die prallen Packungen, die morgens frisch in der Tasche landen. Sie reichen länger und vor allem kann man auch mal anderes etwas anbieten, wenn's bei ihnen läuft.

Geschichten, Narrative, Impulse



„Abschied. Norbert“

Herkunft/Urheber/Quelle: Dieser Text wurde von Thors-
ten Zeller im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation
am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum
für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP)
in Wittenberg statt.

Dienstagabend. Mitgliederversammlung des DRK Orts-
vereins.

50 Jahre lang hat Norbert den Verein geprägt. Er ging
voran, wurde Leitungskraft, hat unfassbar viel Er-
fahrung und auch Wissen. Er gab stets die Richtung
vor: was wird getan, wie wird's getan.

Jetzt ist er über siebzig. Die Bandscheiben mehrfach ka-
putt, die Schulter gesplittert. Sein Lebenswerk ist der Verein.

Diese alleskönnenden Genies gibt es heute fast nicht
mehr. Im Dreieck „Können – Wollen – Dürfen“ kann
heute niemand seine Fußabdrücke ausfüllen, will die
24-7 Vereinsarbeit nicht leisten. Und Norbert? Muss
loslassen, damit andere Personen seine vielen, vielen
Rollen auch ausfüllen dürfen.

Was er will? Sein Lebenswerk gesichert wissen.

Warum ist es ihm nicht egal?

Vielleicht weil er die Frage fragt:

Was bleibt von mir?

Was bleibt für mich?

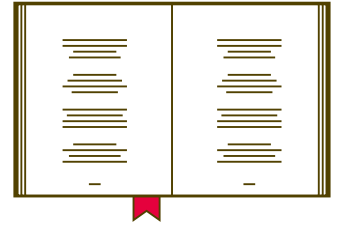
Jetzt sitzen wir in der Mitgliederversammlung. Er gibt
nicht auf – nein, er gibt ab: seine Ämter und Funktio-
nen. Aber nicht seinen Wunsch, wirksam zu sein.

Und vielleicht sprach er auf dem Weg hierher zur Ver-
sammlung ein Gebet wie dieses:

„Gib mir die Kraft, gib ihnen Mut –

wenn das geschafft – dann wird es gut.“

Geschichten, Narrative, Impulse



Zettel

Herkunft/Urheber/Quelle:

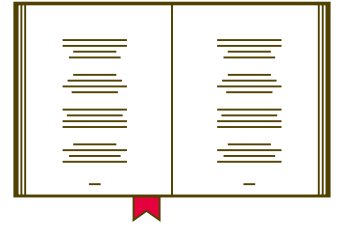
Dieser Text wurde von Thorsten Zeller im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Bemerkung:

Eine wahre Geschichte. Namen habe ich zum Persönlichkeitsschutz geändert.

Geschichten, Narrative, Impulse



Zettel – Fortsetzung

Lieber Herr Wahl,
wie sprachen uns schon ein paar Mal
in vielen Jahren,
die wir hier zusammen waren,
auf der Buchmesse, die aufs Haus schaut,
das sie mit Händen selbst gebaut.

Nach Pause in der Pandemie,
freute ich mich, Sie
in diesem Jahr erneut zu seh'n.
Da sah ich sie den Gang lang geh'n,
allein, mit leisem, kurzem Schritt.
Ulrike kam diesmal nicht mit.
Sie sagten mir, sie sei'n
seit 5 Jahren schon allein.

Sie waren bei mir steh'n geblieben,
und haben mir den Stil beschrieben,
dass Sie als zwei, die sich lieben,
sich oft kleine Zettel schrieben.
„Morgen zeig ich Ihnen das“,
sagten sie, und ich glaub', dass
das ne große Ehre ist.
Weile das eine Sphäre ist,
die in der Tat total privat.

Sonntagmittag, am Tag drauf,
gewährten Sie mir Blicke auf
das Album mit den Zetteln, die
sie an ihn und er an sie
über Jahre schrieben füreinander.
Ich war davon tief berührt.

Das hat dann dazu geführt,
dass 8 Monate danach,
ich sagte: „Mensch mir ist danach,
Herrn Wahl zu Weihnachten zu schreiben.“

Was schreibe ich zur Weihnachtszeit
in den Brief an Wolfgang Wahl?
Wahl - so wie das Tier im Meer,
in das ein „h“ sich hinein stahl.
So leiteten sie mir das her.

Um mich hier nicht zu verzetteln,
denk' ich dran: was stand auf Zetteln?
Klare Worte und, noch wilder,
wahre Bilder.

Wolfgang schrieb an seine Frau:
„Fahre noch zu Hagebau“,
denn er hat sich was getraut,
und Stück für Stück ein Haus gebaut.

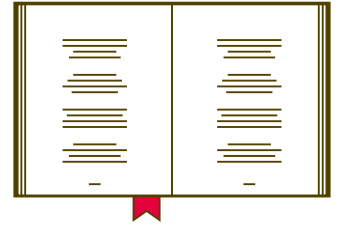
Da zeigt ein Werk:
„Bin über'n Berg“,
ein anderes mit ganzen Sätzen:
„Bin draußen und beim Dahlien setzen.“

Ich glaub', so wahr ich heut' hier stehe:
Wenn in 50 Jahren Ehe,
guten und den andern Tagen,
Mann und Frau sich all das sagen,
Bild für Bild und Wort für Wort,
dann ist die Welt ein guter Ort.

Als wir miteinander sprachen,
war's wie wohlig warmes Licht.
Deshalb schreib ich das Gedicht.
Es formuliert, so mein Gedanke,
Ihnen mein: „Von Herzen Danke!“

Weil in der Welt, die zankt und streitet,
mich dies warme Licht begleitet.

Hinführungen und Lesungstexte



„Hinführung zur Lesung“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Laura Kadur im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

- ✗ 1. Das letzte Mal zusammen.
Alle an einem Ort.
Wehmut liegt in der Luft.
Bald ist es vorbei.
Dann beginnt Jesus zu sprechen...
- ✗ 2. Immer noch Kopfschütteln und Traurigkeit. Wie soll es weitergehen?
Und dann: Ein Funken Hoffnung und Neugier auf das, was Neues entstehen kann. Hören wir dazu Worte aus...
- ✗ 3. Der letzte Moment. Es gibt noch so viel zu sagen und zu schauen, was bleibt. Doch über allem thront der Wunsch: Frieden in allem Abschied.
Hört dazu Worte aus...

Hinführungen und Lesungstexte



„Collage aus Genesis 1+2 und Offenbarung 21“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Laura Kadur im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Und ich sah einen neuen Himmel und eine neue Erde.

Und die Erde – sie war wüst und leer.

Und ich hörte eine Stimme vom Thron her, die sprach:

Es ist nicht gut.

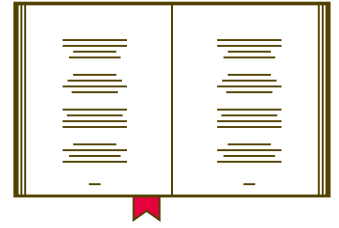
Und Gott, der Herr, gebot den Menschen und sprach:

Siehe, ich mache alles neu.

Denn nur wer überwindet, der wird diese Erde erwerben
und ich werde sein Gott sein.

Und Gott segnete sie und sie schämten sich nicht.

Hinführungen und Lesungstexte



„Collage aus Hebräer 13,14 und Nehmt Abschied Brüder“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Laura Kadur im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Denn wir haben hier keine bleibende Stadt...

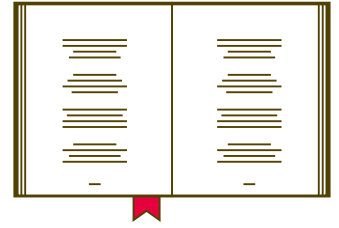
Nehmt Abschied Brüder. Ungewiss ist alle Wiederkehr.
Die Zukunft liegt in Finsternis und macht das Herz uns schwer.

Denn wir haben hier keine bleibende Stadt...

Der Himmel wölbt sich übers Land. Ade, auf Wiedersehen.
Wir ruhen all in Gottes Hand, lebt wohl, auf Wiedersehen.

Denn wir haben hier keine bleibende Stadt,
sondern die zukünftige suchen wir.

Hinführungen und Lesungstexte



„Alles hat seine Vor-Zeit“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von André Flimm im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Bemerkung:

Angelehnt an Kohelet 3. Die einzelnen Elemente des „Es gab eine Zeit vor“ können ausgetauscht werden.

Alles, was unter der Sonne ist, kennt eine Zeit, in der es noch nicht war.

Es gab eine Zeit vor 10-Uhr-Gottesdiensten. Und es gab eine Zeit vor dem Worship.

Es gab eine Zeit vor Gemeindehäusern und es gab eine Zeit vor der Pop up-Church.

Es gab eine Zeit vor Talaren und es gab eine Zeit vor Turnschuhen.

Es gab eine Zeit vor „O Haupt voll Blut und Wunden“ und es gab eine Zeit vor „10000 Reasons“.

Es gab eine Zeit vor dem Frauenkreis und es gab eine Zeit vor dem Kneipengottesdienst.

Es gab eine Zeit vor dem Predigen und es gab eine Zeit vor dem Schweigen.

Von allem, was uns lieb und teuer und unersetzlich ist, gab es eine Zeit, in der es noch nicht war.

Und die Welt hat sich trotzdem gedreht. Es wurde getanzt, gelacht, geatmet.

Nur G*tt war immer schon da. Vor den Kirchen. Vor den Sorgen um die Zukunft. Vor uns.

Was wäre, wenn die Zeit danach nur eine neue Zeit davor ist?

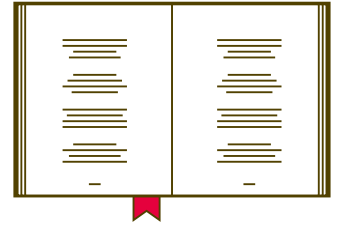
Mit weitem Raum, auf den unsere Füße gestellt werden?

Und wir immer noch tanzen, lachen, atmen?

Und G*tt immer noch da ist?

Was, wenn es aufgeht?

Hinführungen und Lesungstexte



Psalmcollage „Psalm 118 und Refrainzeilen aus: Into the Great Wide Open“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Anne Brisgen im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Bemerkung:

Psalmverse aus Psalm 118: Basisbibel / Bibel in gerechter Sprache

Refrainverse aus dem Lied: „Into the Great Wide Open“ von Tom Petty & the Heartbreakers (1991)

Dankt Gott! Denn sie ist gut.
Für immer bleibt seine Güte bestehen.
So sollen die Menschen bekennen,
die ihm mit Ehrfurcht begegnen:
Für immer bleibt ihre Güte bestehen.

Man hatte mich in die Enge getrieben. Da schrie ich zu Gott.
Gott gab mir Antwort und verschaffte mir weiten Raum.

Hinaus ins weite Feld // *into the great wide open*,
Unter diesem blauen Himmel // *under them skies of blue*
Der Himmel war die Grenze // *the sky was the limit*
Die Zukunft war weit offen // *the future was wide open*

Gott ist für mich, ich fürchte mich nicht!
Gott ist für mich, er steht mir zur Seite!
Meine Kraft und meine Stärke ist Gott.
Sie ist für mich zur Retterin geworden.
Ich werde nicht sterben, sondern leben
und erzählen, was Gott getan hat!

Die Zukunft war weit offen // *the future was wide open*
Der Himmel war die Grenze // *the sky was the limit*
Hinaus ins weite Feld // *into the great wide open*
Unter diesem blauen Himmel // *under them skies of blue*

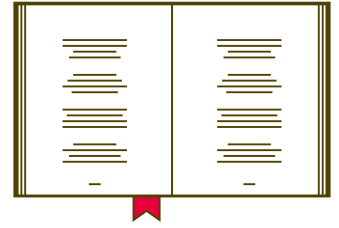
Ich will dir danken, dass du mir Antwort gabst.
Der Stein, den die Bauleute verworfen haben,
der ist zum Grundstein geworden.
Von Gott wurde dies bewirkt. Es ist ein Wunder.

Gesegnet sei, wer im Namen Gottes kommt!
Vom Haus Gottes her segnen wir euch.
Gott ließ sein Licht für uns leuchten.

hinaus ins weite Feld // *into the great wide open*
der Himmel war die Grenze // *the sky was the limit*
unter diesem blauen Himmel // *under them skies of blue*
die Zukunft war weit offen // *the future was wide open*

Du bist mein Gott, ich danke dir!
Dankt Gott, denn er ist gut.
Für immer bleibt ihre Güte bestehen. Amen.

Hinführungen und Lesungstexte



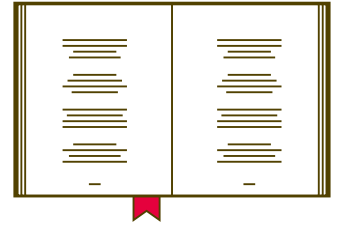
„Ein Psalm vom Fortgehen x Psalm 121“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Birgit Mattausch im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

Hinführungen und Lesungstexte



„Ein Psalm vom Fortgehen x Psalm 121“ – Fortsetzung

Ich ziehe den leichten Mantel an
Ich nehme die kleinere Handtasche
Ich stecke mir die Sonnenbrille ins Haar
Ich trete vor die Tür.

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen

Ich schließe die Tür hinter mir
Ich lege den Schlüssel unter die Fußmatte
Damit andere ihn finden
Ich weiß: ich werde nicht zurück kommen
Ich setze die Sonnenbrille auf
Ich klappe den Mantelkragen hoch
Ich drücke die Handtasche an mich
als sei sie ein atmendes Tier
eine pelzige Komplizin
Ich schaue zu Boden
Ich drehe mich nicht noch einmal um

Woher kommt mir Hilfe

Ich gehe entgegen der Windrichtung
Ich gehe entgegen der Wege
Ich gehe dorthin, wo die Straße aufhört und das Feld
beginnt.

Meine Hilfe kommt von G*tt, die Himmel und Erde ge-
macht hat

Ich gehe querfeldein
Erdklumpen an meinen Schuhen
Ich gehe
Ich gehe
Ich gehe

G*tt wird meinen Fuß nicht gleiten lassen
Die mich behütet, schläft nicht

Ich gehe sieben Tage lang
Sieben Nächte
Esse Brot aus der Handtasche
Brombeeren aus dem Gestrüpp
Ich trinke aus Pfützen

Die mich behütet schläft nicht

Ich schlafe zusammengerollt unter Kiefern
Ihre Nadeln stecken mir im Haar
Die Sonnenbrille ist mir abhanden gekommen
Der Mantel hat keinen Knopf mehr

G*tt behütet mich. G*tt ist mein Schatten über meiner
rechten Hand
dass mich des Tages die Sonne nicht steche
noch der Mond des Nachts

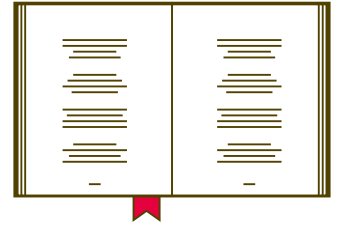
Ich gehe
Ich gehe Ich gehe
Die Bäume blühen
Der Weizen steht golden
Die Füchse kennen mich

G*tt behütet mich vor allem übel. Sie behütet meine Seele

Ich lehne mich an
Ich stoße mich ab
Ich beuge mich hinunter
Ich strecke mich hinauf
Ich lehne mich an
Noch einmal
Die Welt ist eine Schulter
Das Feld
Der Himmel
Ein Ausgang ein Eingang
Die Handtasche ein Kissen

von nun an bis in Ewigkeit

Hinführungen und Lesungstexte



„Es geschehe“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Andrea Kuhla im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

„Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen,
woher kommt mir Hilfe?“
Psalm 121,1

Wir setzen Wände um
und reißen Mauern ein.

Wir räumen die Tassen aus unseren Schränken
und werfen sie mit Krach vom höchsten Turm.

„Wir schauen nicht zurück“ (Birgit Mattausch),
wir können´s nicht mehr halten
und vielleicht hält es auch uns
längst schon nicht mehr.

Wir sortieren die goldgerahmten Pfarrbilder aus
und trennen uns von Kalendersprüchen.
Wir überlegen „does it spark joy?“
und „will ich mich darum noch kümmern?“

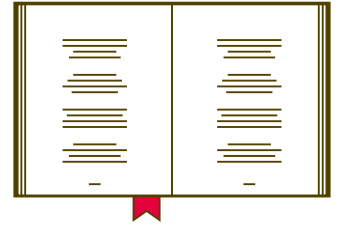
Wir fragen uns, wer uns hilft.
Denn was einmal war wird nicht mehr sein
und „manches, was noch nie da gewesen ist,
war schon immer da.“ (Friederike Erichsen-Wendt)

Wir lassen Gewohnheiten los
und ein letztes Mal weinen wir zum Abschied.
Wir kehren was niemand mehr braucht am Boden zu-
sammen
und hinter den Altären sammeln wir Vorsichtshalber-
Reste ein.

Wir tanzen zuerst und denken erst dann,
wenn das letzte bisschen Staub aufgewirbelt ist.
Das Dach haben wir abgedeckt, damit der Himmel hin-
durch scheint
und jetzt können wir es sehen:

„Wir sind immer noch dieselben, nur nicht mehr die
Gleichen“ (Jelena Herder)
Glanz fällt neu in altes Licht.
Und Liebe setzt sich fort.

Hinführungen und Lesungstexte



„Weißt du noch?“

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Andrea Kuhla im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

„Gedenkt nicht an das Frühere
und achtet nicht auf das Vorige!
Denn siehe, ich will eine neues schaffen,
jetzt wächst es auf,
erkennt ihr´s denn nicht?“
Jesaja 43, 19

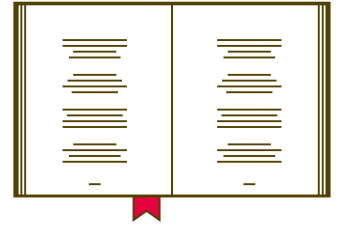
Weißt du noch? Wie es war, als du klein warst? Du saßst im grünen Gras hinterm Haus und flochtst Kränze aus Gänseblümchen. Über dir flirrte die Sommerluft. Aus dem Radio hallte „ein bisschen Frieden“ über den Hof und du glaubtest daran: ein bisschen für diese Erde, auf der wir leben, würde reichen – Anfang, Auslöser, Anknüpfungspunkt. Und du hattest diese Worte nicht, aber ihre Bedeutung spürtest du längst. Denn es war ja für alles gesorgt: das Huhn geschlachtet, die Salatkräuter gepflückt und die Erbsen gepult.

Weißt du noch? Wie es dort im Gras die kleinen Dinge waren, die das Leben ausmachten? Es war nie die Rede von gewaltigen Antworten und großen Konzepten. Den Tag galt es zu leben, nicht zu lösen. Du spannst Hoffnung mit deinen Händen und wenn sie abbricht, dann knüpfst du neu an. Du sangst Träume in die Luft – still, wie sie sind, wenn sie noch Träume sind, wie ein Flüstern – dass sie bis in den Himmel hallten. Und du konntest schon sehen, wie sie wahr werden würden, auch für dich.

Weißt du noch? Es war doch alles gut. Und wenn es das heute nicht mehr so ist, weil dir durch die Finger rinnt, was du liebst; wenn die Luft schwer ist, weil Sorge in ihr liegt. Wenn die Wände deiner Wirklichkeits-Träume nicht mehr halten, dann erinnere dich: auch Schönes darf schwer wiegen, und leichtes darf Gewicht haben. Es sind die kleinen Dinge, die dir Antwort geben. Wie ein Vogel, der auch im Winter singt. Gutes ist im Werden. Lass ihm etwas Zeit. Denn für alles ist gesorgt.

Weißt du noch? Wie es war, als du jung warst? Du wolltest in deiner Kirche zu Hause sein, doch niemand machte Platz. Du bliebst beharrlich und nahmst den Faden immer wieder auf. Du flochtst deine Träume hinein, bis du mitmachen durftest – nach vielen „erst, wenn´s“ und „vielleicht dann´s“. Und wenn du jetzt fragst, was für dich noch bleibt, wenn alles anders wird, dann denk daran. Lass dein Herz wieder Zukunft sehen und diejenigen, die sich dorthin sehnen – voller Hoffnung und Ideen. Ganz anders als deine und doch vielleicht gleich. Schenk ihnen Raum, wie du ihn dir einst wünschtest. Lass sie Wände versetzen und bodentiefe Fenster bis in die Wolken durch alte Mauern brechen. Dass ein bisschen Frieden einkehrt, auch in dir. Weil heilige Hallen immer heilig bleiben – auch, wenn sie keine Wände haben. Und weil die Liebe niemals aufhört, auch wenn alles fremder wird.

Hinführungen und Lesungstexte



“It comes with an end”

Herkunft/Urheber/Quelle:

Dieser Text wurde von Andrea Kuhla im Rahmen der Schreibwerkstatt Exnovation am 03.03.2025 in Jena erarbeitet.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Zentrum für evangelische Gottesdienst- und Predigtkultur (ZfGP) in Wittenberg statt.

„Und Gott* wird abwischen alle Tränen von ihren Augen“

Offenbarung 21,4

Trauer ist unangenehm.

Nichts, das wir gern zeigen oder worüber wir gern sprechen.

Denn wer stellt sich schon gern der eigenen Verwundbarkeit.

Wer redet gern darüber, dass es weh tut,
wenn etwas, das einmal so schön war und Vielen gedient hat,
seine Bedeutsamkeit verliert.

Nicht mehr in diese Zeit hinüberzuwachsen vermag
und verkümmert.

Stattdessen tun wir sehr viel dafür, das Ende festzuhalten,
dass es uns nicht aus den Händen gleitet.

Ziehen verbissen dran

und hoffen, dass es zu etwas Neuem führt,
oder doch lieber zurück zum Alten,
so, wie es früher einmal war

Wir drücken die Tränen weg

statt uns zu trennen,

weil das weh tut

und weh tun soll hier lieber nichts.

Als ob es an uns läge,

G*ttes Versprechen für die Welt schon jetzt zu erfüllen,
schon jetzt alle Tränen abzuwischen -
dabei haben wir vergessen, dass sie zuerst laufen müssen.

Trauer ist unangenehm.

Denn sie bedeutet, dass etwas nicht mehr so wird
wie wir es uns wünschen.

Dass sich nicht erfüllen wird,
womit wir fest gerechnet haben.

Dabei ist Trauer etwas, mit dem wir immer rechnen müssen.

Denn wir alle trauern:

um Menschen und Beziehungen,

um Dinge und um Zukunft.

Es gibt im Leben kein Vorbei an Trauer
nur ein Hindurch

und womit wir dann nicht rechnen können:
wie viel - oder wie wenig - es weh tun wird,

dass Trauer nicht messbar ist

und nicht linear,

weil jede Person sie anders fühlt.

Bevor alle Tränen abgewischt sind,

werden sie uns in die Augen steigen.

Werden sie laufen über unsere Messbarkeiten hinaus.

Werden wir enttäuscht sein.

Wird es weh tun.

Und das ist ok:

es ist ok, nicht ok zu sein.

Also lassen wir los.

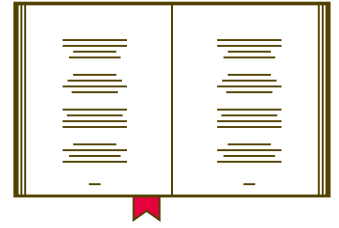
Lassen gehen, was wir nicht halten können.

Lassen zu, dass es weh tut.

Und lassen die Tränen laufen.

Denn alles Leben kommt mit einem Ende.

Biblische Texte



Kürzere Bibelverse

1. Warum Exnovation notwendig ist – Die Notwendigkeit des Loslassens verstehen (Sensibilisierung, Problembewusstsein schaffen, Mut wecken)

Neues entsteht durch Loslassen (Jesaja 43,18-19)

Vergangenes hinter sich lassen

"Gedenkt nicht an das Frühere und achtet nicht auf das Vergangene! Siehe, ich wirke Neues; schon sprießt es, merkt ihr es nicht?"

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- × Blick nach vorne statt zurück
- × Neues kann nur ohne Altes wachsen
- × Aktive Mitgestaltung des Wandels

Alles hat seine Zeit (Prediger 3,1.6)

Den richtigen Moment erkennen

"Alles hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde: Zeit zu suchen und Zeit zu verlieren, Zeit zu behalten und Zeit wegzuerwerfen."

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- × Wandel als natürlicher Prozess
- × Erkennen, wann es Zeit ist loszulassen
- × Akzeptanz von Vergänglichkeit

Der Tempelabbau (Markus 13,1-2)

Neuanfang durch radikales Umdenken

"Jesus sprach zu ihm: Siehst du diese großen Gebäude? Nicht ein Stein wird auf dem anderen bleiben, der nicht abgebrochen wird." (Mk 13,2)

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- × Abschied von alten Strukturen
- × Umbruch als natürlicher Prozess
- × Raum für Neues schaffen

Der Feigenbaum ohne Frucht (Lukas 13,6-9)

Wann ist es Zeit, loszulassen?

"Hau ihn ab! Warum soll er den Boden unnütz machen?" (Lk 13,7)

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- × Unproduktives erkennen
- × Ressourcen gezielt einsetzen
- × Nicht alles kann bleiben

Das Weizenkorn muss sterben (Johannes 12,24)

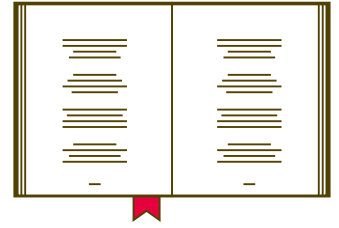
Loslassen als Voraussetzung für Wachstum

"Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, bringt es viel Frucht."

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- × Wandel erfordert Abschied
- × Wachstum durch Veränderung
- × Loslassen als natürlicher Prozess

Biblische Texte



Kürzere Bibelverse – Fortsetzung (1/2)

2. Exnovation planen – Prioritäten setzen und strategisch vorgehen (Strukturen analysieren, Entscheidung treffen, Rahmenbedingungen schaffen)

Konzentration auf das Wesentliche (Matthäus 6,21) Prioritäten bewusst setzen

"Denn wo dein Schatz ist, da wird auch dein Herz sein."

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- ✗ Fokus auf das wirklich Wichtige
- ✗ Loslassen materieller weinsAbhängigkeiten
- ✗ Neuorientierung durch Prioritäten

Neuer Wein in neue Schlauche (Matthäus 9,17) Veränderung braucht neue Rahmenbedingungen

"Man füllt nicht neuen Wein in alte Schläuche."

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- ✗ Neue Strukturen für neue Inhalte
- ✗ Festhalten am Alten verhindert Entwicklung
- ✗ Anpassung als notwendiger Schritt

Der Weinstock und die Reben (Johannes 15,2) Gezieltes Zurücklassen für Wachstum

"Jede Rebe an mir, die keine Frucht bringt, nimmt er weg; und jede, die Frucht bringt, reinigt er, dass sie mehr Frucht bringe."

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- ✗ Reduzierung fördert Entwicklung
- ✗ Fokus auf das Wesentliche
- ✗ Wandel ohne Verlust der Verbindung

Standhaft nach vorne blicken (Philipper 3,13-14) Den Fokus auf das Ziel richten

"Brüder und Schwestern, ich halte mich selbst nicht dafür, dass ich es ergriffen habe. Eins aber sage ich: Ich vergesse, was dahinten ist, und strecke mich aus nach dem, was vor mir liegt, und jage nach dem vorgesteckten Ziel, dem Siegespreis der himmlischen Berufung Gottes in Christus Jesus."

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- ✗ Vergangenes loslassen, um Neues zu erreichen
- ✗ Fokussierung auf eine klare Richtung
- ✗ Exnovation als bewusste Entscheidung für Zukunftsorientierung

3. Abschied aktiv gestalten – Exnovation umsetzen und begleiten (Transformation ermöglichen, Widerstände begleiten, emotionale Prozesse beachten)

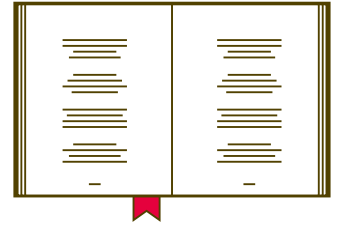
Der Sabbat als Unterbrechung (Exodus 20,8-11) Pause als bewusste Entscheidung

"Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst."

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- ✗ Bewusstes Innehalten
- ✗ Zeit zur Reflexion schaffen
- ✗ Balance zwischen Tun und Lassen

Biblische Texte



Kürzere Bibelverse – Fortsetzung (2/2)

Fasten als bewusster Verzicht (Jesaja 58,6-7)

Reduktion für innere Klarheit

"Ist nicht das ein Fasten, wie ich es liebe: dass ihr ungerechte Fesseln löst, dass ihr das Joch zerbrecht, dass ihr den Unterdrückten freilasst?"

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- × Reduktion fördert Fokus
- × Ballast abwerfen schafft Klarheit
- × Neue Perspektiven durch Verzicht

Der Abschied Jesu (Johannes 16,5-7)

Loslassen für Weiterentwicklung

"Es ist gut für euch, dass ich weggehe; denn wenn ich nicht weggehe, kommt der Beistand nicht zu euch." (Joh 16,7)

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- × Abschied als neuer Anfang
- × Raum für Neues schaffen
- × Vertrauen in die Zukunft

Auferstehung als Wandlungsprozess (1. Korinther 15,42-44)

Transformation durch Sterben und Neubeginn

„So ist es auch mit der Auferstehung der Toten: Gesät wird in Vergänglichkeit, auferweckt in Unvergänglichkeit. Gesät wird in Unehre, auferweckt in Herrlichkeit. Gesät wird in Schwachheit, auferweckt in Kraft.“

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- × Transformation geschieht durch das Sterben des Alten.
- × Die Auferstehung ist ein Prozess der radikalen Erneuerung.
- × Loslassen des Vergänglichen für etwas Neues und Beständiges.

Veränderung als grundlegender Wandel (2. Korinther 5,17)

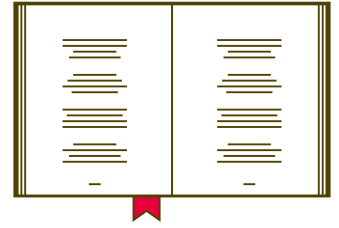
Neuanfang durch innere Veränderung

"Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden."

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- × Wandel beginnt innerlich
- × Vergangenes hinter sich lassen
- × Neue Perspektiven annehmen

Biblische Texte



Längere Bibelgeschichten

Die Wüstenwanderung (2. Mose 16)

Der Exodus als Verlernen von alten Versorgungsmustern

Die Israeliten müssen sich vom Brot Ägyptens verabschieden und lernen, das neue Manna als tägliche Gabe anzunehmen.

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- × Loslassen alter Sicherheiten
- × Vertrauen in neue Versorgungsformen
- × Veränderung als Lernprozess

Das Jubeljahr als Systemtransformation (3. Mose 25,8-17)

Radikale Erneuerung durch Neuanfang

Alle 50 Jahre werden Schulden erlassen, versklavte Menschen freigelassen und Ländereien zurückgegeben.

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- × Geordnete Neuausrichtung
- × Befreiung von Altlasten
- × Gesellschaftlicher Wandel durch Loslassen

Der Schulderlass als umfassende soziale Exnovation (5. Mose 15,1-11)

Regelmäßiges Befreien von Belastungen

Alle sieben Jahre sollen Schulden erlassen werden, um umfassende Erneuerung, auch in wirtschaftlicher und sozialer Hinsicht zu ermöglichen.

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- × Befreiung von langfristigen Lasten
- × Solidarität als Erneuerungsprinzip
- × Neuanfang durch Loslassen

Elia am Horeb (1. Könige 19)

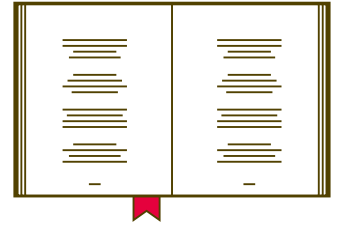
Rückzug und neue Sendung

Nach einer Phase intensiver Tätigkeit muss Elia aufhören und sich zurückziehen. Erst in der Stille begegnet er Gott neu.

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- × Rückzug als notwendige Phase
- × Stille ermöglicht Klarheit
- × Neuausrichtung durch Loslassen

Biblische Texte



Längere Bibelgeschichten – Fortsetzung

Die Berufung der Jünger (Lukas 5,1-11)

Sicherheit gegen neue Chancen tauschen

Simon Petrus und seine Gefährten fangen nach einer erfolglosen Nacht auf Jesu Wort hin eine große Menge Fische. Daraufhin verlassen sie ihre Boote und Netze, um Jesus nachzufolgen.

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- × Bekannte Strukturen verlassen
- × Mut für einen neuen Weg
- × Vertrauen in Zukunft statt Festhalten

Die Heilung am Teich Bethesda (Johannes 5,1-9)

Die Einladung zum Verlernen

Ein Mann ist 38 Jahre lang krank und wird von Jesus gefragt: „Willst du gesund werden?“

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- × Verlernen alter Gewohnheiten
- × Offenheit für Veränderung
- × Heilung durch Loslassen

Der Weinstock und die Reben (Johannes 15,1-8)

Gezieltes Zurücklassen für Wachstum

Jesus beschreibt das Verhältnis zwischen ihm und seinen Nachfolgern mit dem Bild eines Weinstocks, dessen Reben beschnitten werden müssen, damit sie mehr Frucht bringen.

Warum passt diese Stelle zu Exnovation?

- × Reduzierung fördert Entwicklung
- × Fokus auf das Wesentliche
- × Wandel ohne Verlust der Verbindung

5

Exnovation in Kommunikation


Erfolgreich kommunizieren durch klare Botschaften und gezielte Ansprachen.

Einfach besser kommunizieren: Prägnant, zielgerichtet und einprägsam. In diesem Abschnitt entdecken Sie, wie Sie Kommunikationsfallen umgehen, Ihre Kernbotschaften treffend formulieren und Ihr eigenes Profil schärfen können.

Weniger ist mehr – gute Kommunikation kommt direkt auf den Punkt. Hier bekommen Sie praktische Werkzeuge an die Hand, mit denen Ihre Botschaften verständlicher, authentischer und wirkungsvoller werden. Lernen Sie, typische Kommunikationsfallen zu erkennen, Ihre wichtigsten Aussagen zu schärfen und Ihre Identität klarer herauszustellen.

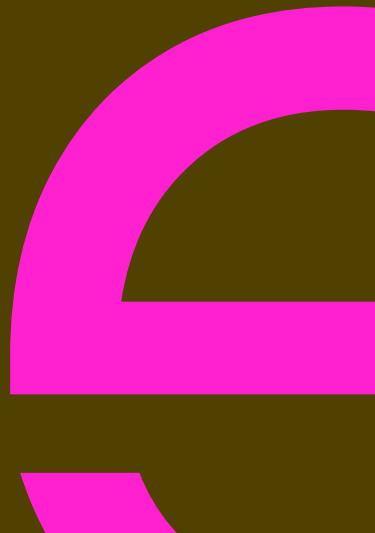
"Tritt frisch auf, tu's Maul auf, hör bald auf." Martin Luther oder "Wer heute nicht auf den Punkt kommt, wird morgen nicht mehr gehört." Wolf Lotter

In diesem Sinn: Wie bringe ich meine Botschaft kraftvoll rüber? Wie vermeide ich, dass man mich missversteht? Wie grenze ich mich deutlich ab? Diese Materialien helfen Ihnen, punktgenau zu kommunizieren und Ihre Zielgruppen tatsächlich zu erreichen.

Diese Exnovations-Tools wurde von der strategischen Designagentur gobasil GmbH  entwickelt.

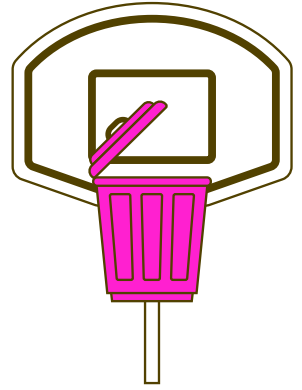
Sie sind hier richtig, wenn Sie sich fragen:

- × Wie formuliere ich eine klare Botschaft für Exnovationen?
- × Wie verhindere ich, dass Exnovation als Bedrohung wahrgenommen wird?
- × Welche Fehlerquellen in der Kommunikation sollte ich kennen und vermeiden?
- × Wie gelingt es, die eigene Identität trotz oder gerade durch Veränderungen zu stärken?
- × Wie kann ich Kommunikationsinhalte fokussieren?
- × Wie nutze ich Perspektivwechsel, um mein Alleinstellungsmerkmal klarer herauszuarbeiten?



Dunking!

Hilft, die Kernbotschaft zu identifizieren und die Kommunikation auf das Wesentliche zu reduzieren.



1–2 Std.

3–20 Personen

Aufwand

Onlinefähig

Ziel:

Die Methode „Dunking“ hilft Teams und Organisationen, ihre zentrale Kommunikations-Botschaft klar und fokussiert zu formulieren. Menschen, die in der Marken-Kommunikation arbeiten, kennen dieses Geschichte: „Wenn du möchtest, dass dein Gegenüber einen Ball fängt, dann wirf nur einen. Wirfst du viele, ist die Chance sehr groß, dass gar keiner gefangen wird.“ Es geht darum, Ablenkungen zu eliminieren und die Essenz der Kommunikation herauszuarbeiten. Ziel ist es, sich bewusst auf das Wesentliche zu konzentrieren und eine treffsichere, verständliche Kommunikationsstrategie zu entwickeln.

Herkunft/Urheber/Quelle:

Diese Methode orientiert sich an Prinzipien der Werbepsychologie und strategischen Kommunikation, insbesondere an der Idee, dass klare Botschaften wirkungsvoller sind als überladene Inhalte.

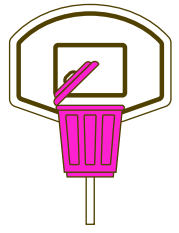
Der Begriff „Dunking“ beschreibt beim Basketball einen Korbwurf aus nächster Distanz, bei dem der/die Werfer/ in so hoch springt das der Ball direkt von oben im Korb versenkt werden kann.

Dieses Exnovations-Tool wurde von der strategischen Designagentur gobasil GmbH entwickelt.

Hintergrund und Beschreibung:

In einer Zeit der Informationsüberflutung gehen Botschaften schnell unter. Wer wirklich gehört werden will, muss sich auf das konzentrieren, was zählt. „Dunking“ schärft den Blick für das Wesentliche und hilft, unnötige Informationen zu eliminieren. Durch spielerische Methoden werden Kommunikationsinhalte gesammelt, bewertet und verdichtet, um eine klare, kraftvolle Kernbotschaft zu formulieren.

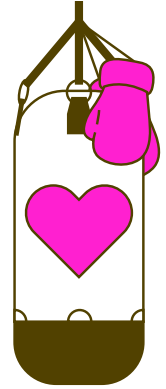
Dunking!



- 1 Vorbereitung:**
Bereiten Sie einen Raum mit ausreichend Platz vor. Nutzen Sie Flipcharts, Karten oder digitale Tools zur Dokumentation.
Stellen Sie einen großen Papierkorb bereit.
 - 2 Einführung:**
Erklären Sie den Teilnehmenden das Ziel: Eine klare, prägnante Botschaft zu finden und unnötige Informationen auszusortieren.
Verdeutlichen Sie: In der Kommunikation gilt dasselbe Prinzip wie beim Fangen – zu viele Bälle (Botschaften) verwirren, eine gezielte Aussage bleibt hängen.
 - 3 Sammeln der Botschaften:**
Lassen Sie alle Teilnehmenden auf einzelne Zettel schreiben, was kommuniziert werden könnte (ein Gedanke pro Zettel).
Sammeln Sie alle Zettel an einer Wand oder einem Board.
 - 4 Clustern & Bewerten:**
Gruppieren Sie ähnliche Aussagen.
Bewerten Sie die Wichtigkeit jeder Botschaft: Welche Aussagen sind essenziell? Welche lenken eher ab?
Nutzen Sie eine Abstimmung oder Punktwertung zur Gewichtung.
 - 5 Aussortieren:**
Überflüssige Botschaften werden „versenkt“: Die Teilnehmenden zerknüllen nicht relevante Zettel und werfen sie möglichst gekonnt in den Papierkorb.
 - 6 Finale Kernbotschaft formulieren:**
Arbeiten Sie aus den verbleibenden Botschaften eine klare, prägnante Hauptaussage heraus.
Testen Sie, ob die Aussage verständlich und einprägsam ist, indem sie diese laut vorlesen: Wird alles Wesentliche und nichts Überflüssiges genannt?
 - 7 Abschluss:**
Diskutieren Sie: Fühlt sich die finale Botschaft stimmig an?
- Online-Umsetzung:**
Nutzen Sie digitale Whiteboards. Anstelle von Zettelversenken können alle überflüssigen Botschaften auf dem Whiteboard auf ein Bild eines Mülleimers verschoben werden.

Feindes- Liebe

Identität durch Perspektivwechsel schärfen und das eigene Alleinstellungsmerkmal klar herausarbeiten.



2–3 Std. 

3–20 Personen 

Aufwand 


Onlinefähig 

Ziel:

Die Methode „Feindesliebe“ hilft, die eigene Identität zu schärfen, indem man sich in die Rolle der Konkurrenz versetzt. Der Begriff „Alleinstellungsmerkmal“ ist international auch als USP, also als Unique Selling Point bzw. „einzigartiges Verkaufsmerkmal“ bekannt. Der USP der Konkurrenz kann logischerweise nicht der eigene sein. Durch einen Rollentausch wird schnell klar, wodurch die Konkurrenz besticht. Aus dieser Erkenntnis wiederum kann der eigene USP leichter freigelegt werden. Das Herausstellen des Alleinstellungsmerkmals gelingt oft leichter über das Ausschlussprinzip.

Herkunft/Urheber/Quelle:

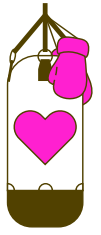
Diese Methode basiert auf Ansätzen aus der Wettbewerbsanalyse, dem Purpose-Storytelling und narrativen Strategien. Sie greift zudem auf Prinzipien des Exnovationsprozesses zurück, indem sie bestehende Selbstbilder hinterfragt und hinderliche Narrative gezielt identifiziert. In Anlehnung an Storytelling-Techniken wird die eigene Positionierung durch die Abgrenzung zur Konkurrenz geschärft.

Dieses Exnovations-Tool wurde von der strategischen Designagentur gobasil GmbH  entwickelt.

Hintergrund und Beschreibung:

Organisationen neigen dazu, sich über das zu definieren, was sie tun. Doch mindestens genauso wichtig ist es zu verstehen, was sie nicht tun und was sie nicht sind. Besonders in Kommunikationsprozessen hilft es, veraltete oder hinderliche Narrative zu hinterfragen. Diese Methode nutzt einen spielerischen Perspektivwechsel, um den eigenen USP klarer zu erkennen. Indem sich die Teilnehmenden in die Rolle ihrer Konkurrenten versetzen, entdecken sie deren zentrale Stärken – und lernen, sich gezielt davon abzugrenzen.

Feindes- Liebe



1

Vorbereitung:

Wählen Sie 3-5 relevante Wettbewerber oder Organisationen aus, die ähnliche Zielgruppen ansprechen. Bereiten Sie Karten oder Zettel mit deren Namen vor. Stellen Sie einen Raum mit ausreichend Platz für Interaktion bereit. Falls online durchgeführt: Nutzen Sie Breakout-Räume und digitale Whiteboards.

2

Einführung:

Erklären Sie die Zielsetzung: Durch das Hineinversetzen in die Konkurrenz wird das eigene Profil geschärft. Definieren Sie den Begriff USP (Unique Selling Point bzw. Alleinstellungsmerkmal) und erklären Sie, warum er essenziell für die Positionierung ist.

3

Rollentausch:

Jede Person oder Kleingruppe zieht eine der vorbereiteten Karten mit einem Konkurrenten.

Aufgabe: Diese Organisation so überzeugend wie möglich präsentieren – ihre Stärken herausstellen, ihre Kernbotschaft vertreten und den USP „zelebrieren“ (z. B. durch eine kurze Präsentation, eine neue oder vorhandene Werbeanzeige oder ein Rollenspiel)

4

Analyse & Reflexion:

Nach jeder Präsentation diskutiert die Gruppe:
Was macht diesen Konkurrenten besonders?
Welche Werte, Angebote oder Merkmale hebt er hervor?
Notieren Sie zentrale Aussagen auf einem Flipchart oder Whiteboard.

5

Eigenes USP definieren:

Nun erfolgt der Perspektivwechsel zurück zur eigenen Organisation.

Fragen zur Reflexion:

- ✗ Was unterscheidet uns klar von diesen Organisationen?
 - ✗ Welche Narrative über uns selbst sollten wir hinterfragen oder bewusst loslassen?
 - ✗ Wo positionieren wir uns stattdessen?
- Formulieren Sie auf dieser Basis den eigenen USP – kurz, prägnant und einprägsam.

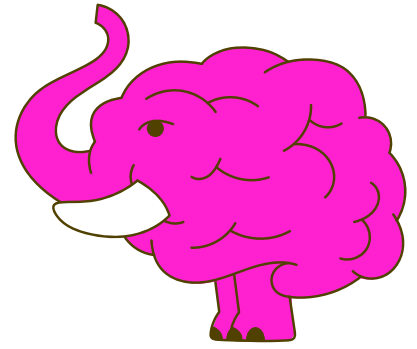
6

Abschluss & nächste Schritte:

Diskutieren Sie: Wie kann der neu gewonnene USP in die Kommunikation integriert werden? Überlegen Sie, welche hinderlichen Narrative aktiv exnoviert werden sollten. Dokumentieren Sie die Ergebnisse und definieren Sie mögliche Maßnahmen zur Umsetzung.

Elefanten- hirn

Perspektivwechsel durch radikales Vergessen –
Zielgruppen und Kommunikation neu bewerten.



1–2 Std. 

3–20 Personen 


Aufwand 

Onlinefähig 

Ziel:

Vergessen Sie, was Sie bisher meinten, besser zu wissen. Lassen Sie alles hinter sich und bekommen Sie so die Chance noch einmal neu zu bewerten: Zielgruppe, Ziele, – vergessen Sie Stereotypen und „altes Wissen“. Die Methode "Elefantenhirn" fordert Teams dazu auf, veraltete Annahmen über Ihre Zielgruppe und Kommunikationsstrategien loszulassen. Durch den bewussten Perspektivwechsel – weg von bisherigen Annahmen hin zu einer langfristigen Betrachtung – entstehen neue, relevantere und nachhaltigere Kommunikationsansätze. Dabei wird auch hinterfragt, was die Zielgruppe nicht erwartet, um überraschende Differenzierungen zu ermöglichen.

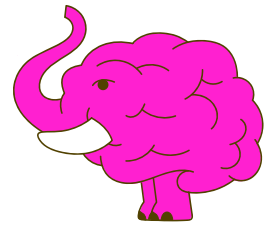
Herkunft/Urheber/Quelle:

Diese Methode lehnt sich an Ansätze der Zukunftsforschung und des Design Thinking an. Sie nutzt Reflexionsstrategien aus der Markenkommunikation, um überkommene Narrative aufzubrechen und eine zukunftsgerichtete Zielgruppenanalyse zu ermöglichen. Dieses Exnovations-Tool wurde von der strategischen Designagentur gobasil GmbH  entwickelt.

Hintergrund und Beschreibung:

Oftmals beruhen Kommunikationsstrategien auf Annahmen, die über Jahre hinweg kaum hinterfragt wurden. Doch Menschen und Märkte verändern sich – und damit auch Erwartungen, Bedürfnisse und Wahrnehmungen. "Elefantenhirn" fordert dazu auf, radikal umzudenken: Statt sich an alten Zielgruppenbildern festzuhalten, wird die Perspektive bewusst um Jahre in die Zukunft verschoben. Die Frage lautet: Interessiert unsere Kommunikation auch in 2, 5 oder 10 Jahren noch irgendwen? Wenn ja, wen genau? Wie sieht unsere Zielgruppe um 2, 5 oder 10 Jahre gealtert aus? Diese Methode eignet sich besonders für Unternehmen und Organisationen, die sich neu positionieren oder zukunftsfähige Kommunikationsstrategien entwickeln wollen.

Elefanten- hirn



1 Vorbereitung:

Bereiten Sie Flipcharts oder digitale Tools zur Dokumentation vor.

Falls online durchgeführt: Nutzen Sie interaktive Boards oder digitale Notizzettel.

2 Einführung:

Erklären Sie den Teilnehmenden, dass sie all ihre bisherigen Annahmen über ihre Zielgruppe und deren Bedürfnisse vergessen sollen.

Stellen Sie die Leitfrage vor: Welche Teile unserer Kommunikation sind auch in der Zukunft noch relevant – und welche werden obsolet sein?

3 Zielgruppenreise in die Zukunft:

Jede*r Teilnehmende oder Kleingruppe definiert eine Persona der aktuellen Zielgruppe.

Eine Persona ist ein fiktives, aber realitätsnahes Profil eines Kunden/einer Kundin, das im Marketing hilft, Zielgruppen besser zu verstehen und gezielt anzusprechen. Um eine Persona zu erstellen ist die Beantwortung folgender Stichpunkte hilfreich:

- × 1. Wie ist die Demographie der Person? (Alter, Geschlecht, Wohnort, Wohnverhältnis)
- × 2. Was sind die zentralen Lebensaspekte der Person? (Karriere, Bildung, Familie)
- × 3. Wie ist die Person drauf? (Hobbys, Internetnutzung, Kaufverhalten, wer übt Einfluss auf die Person aus?)
- × 4. Welche Ziele hat die Persona? (Welche Probleme möchte sie lösen? Welchen Nutzen will sie erzielen? Welche Ängste könnte sie haben? Was könnte sie begeistern?)

Nun wird diese Persona in die Zukunft projiziert: Wie sieht ihr Leben in 2, 5 oder 10 Jahren aus? Was hat sich verändert? Welche Kommunikationskanäle nutzt sie dann? Anschließend reflektieren die Gruppen: Wie würde diese Person unsere heutige Kommunikation bewerten? Würde sie sich verstanden fühlen? Oder gelangweilt sein?

4 Sad / Mad / Glad-Analyse:

Die zukünftige Persona bewertet die heutige Kommunikation in drei Kategorien:

- × **Sad:** Was fehlt ihr? Was wurde nicht weiterentwickelt?
- × **Mad:** Was ist überholt oder irritierend?
- × **Glad:** Was funktioniert weiterhin gut?

Diese Analyse zeigt auf, welche Elemente der Kommunikation veraltet sind und welche erhalten oder transformiert werden sollten.

5 Überraschungsmoment – Was erwartet die Zielgruppe nicht?:

In einem letzten Schritt wird gefragt: Welche Botschaften oder Kanäle erwartet unsere Zielgruppe definitiv nicht (mehr) von uns – und könnten genau deshalb interessant sein?

Hier können kreative Ideen entstehen, um Kommunikationsstrategien neu zu denken.

6 Ableitung und Maßnahmenplanung:

Welche alten Annahmen sollten exnoviert werden? Welche neuen Kommunikationsansätze ergeben sich? Dokumentieren Sie die Ergebnisse und planen Sie konkrete nächste Schritte zur Umsetzung.

Variationen:

Narrative Analyse: Ergänzend kann untersucht werden, welche alten Unternehmensnarrative möglicherweise nicht mehr zeitgemäß sind.

Online-Variante: Die Persona-Entwicklung kann auch in digitalen Workshops durch KI-generierte Personas oder Social-Media-Analysen ergänzt werden.



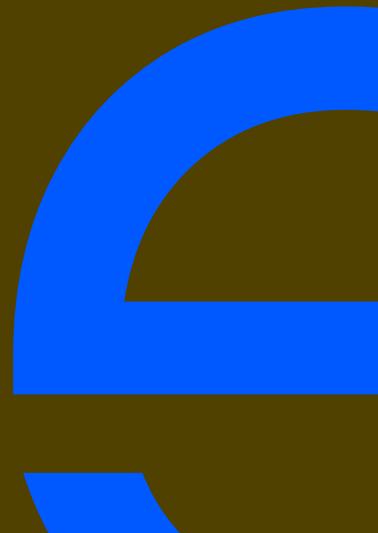
Kreative Ressourcen & Extras

Impulse für den Wandel: Inspirationen jenseits der „klassischen Exnovations-Methodik.“

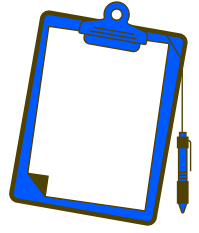
Hilfreiche Ressourcen! Hier finden Sie eine Schatzkiste mit weiterführenden Informationen.

Dies ist eine Sammlung mit allem, was über die bisherigen Kapitel hinausgeht: Literaturlisten und Links zu weiterführenden Materialien. Sie bietet kreative Impulse, die jede Exnovation bereichern können.





Manchmal braucht es vertiefende Ansätze, um in das Thema thematisch einzusteigen und Teams zu inspirieren. In diesem Ordner finden Sie Ressourcen, um Diskussionen anregen und vertiefende Perspektiven zu eröffnen.



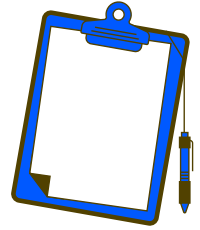
Weiteres Material



Hinweise auf andere Tools, weiteres Material:

- × Exnovationsmethoden aus der Beratungspraxis von Ursula Hahmann und Valentin Dessoy (Hahmann & Dessoy) (<https://www.hahmann-dessoy.de/produkt-kategorie/exnovation/> )
- × Exnovationsmethoden aus der Beratungspraxis von Hendrik Epe (Ideequadrat) (<https://www.ideequadrat.org/category/exnovationsmethoden/> )
- × Exnovationsimpulse von Joël Luc Cachelin (Wissensfabrik) (<https://www.wissensfabrik.ch/exnovation/> )
- × Material aus einem Exnovationsprozess mit umfangreicher Bevölkerungsbeteiligung (<https://www.citiesoftomorrow.eu/resources/toolbox/> )

Literaturhinweise



1. Grundlagen der Exnovation und Transformation:

- × Bils, Sandra; Töpfer, Gudrun L. — Exnovation und Innovation. Synergie von Ende und Anfang in Veränderungen (2024)
Erklärt die Wechselwirkung zwischen Exnovation und Innovation und bietet praxisnahe Methoden für Transformationsprozesse.
- × Kropp, Cordula; Arnold, Annika; Hanke, Gerolf; Sonnberger, Marco; David, Martin — Innovation – Exnovation. Über Prozesse des Abschaffens (2019)
Diese Aufsatzsammlung untersucht gezieltes Abschaffen von Technologien und Praktiken und beleuchtet gesellschaftliche Dynamiken hinter Exnovationsprozessen.

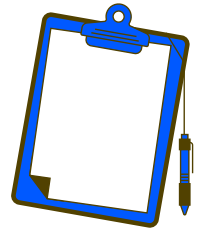
2. Transformation (insb. Fokus auf strategischem Beenden)

- × Bardi, Ugo — Der Seneca-Effekt. Warum Systeme kollabieren und wie wir damit umgehen können (2017)
Erklärt, warum komplexe Systeme plötzlich zusammenbrechen und welche Rolle Exnovation dabei spielt.
- × Bauman, Zygmunt — Liquid Modernity (2000)
Beschreibt die zunehmende Vergänglichkeit von Strukturen in der modernen Gesellschaft und die Notwendigkeit, sich von überholten Systemen zu lösen.
- × Christensen, Clayton — The Innovator's Dilemma. When New Technologies Cause Great Firms to Fail (1997)
Erklärt, warum etablierte Unternehmen oft scheitern, wenn sie sich nicht von alten Technologien und Prozessen lösen.
- × Diamond, Jared — Collapse. How Societies Choose to Fail or Succeed (2005)
Zeigt, warum Gesellschaften untergehen, wenn sie nicht bereit sind, sich von destruktiven Strukturen zu lösen.
- × Groys, Boris — Über das Neue. Versuch einer Kulturökonomie (1992)
Untersucht die Mechanismen kultureller Innovation und zeigt, wie Neues entsteht, sich durchsetzt und wie der Prozess des Veraltens und Ersetzens funktioniert.
- × Howaldt, Jürgen — Soziale Innovation. Auf dem Weg zu einem postindustriellen Innovationsparadigma

(Dortmunder Beiträge zur Sozialforschung) (2010)
Untersucht den Wandel von Innovationen über den technologischen Bereich hinaus und beleuchtet die Bedeutung sozialer Innovationen als treibende Kräfte für gesellschaftliche Veränderungen.

- × Laloux, Frederic — Reinventing Organizations. A Guide to Creating Organizations Inspired by the Next Stage of Human Consciousness (2014)
Zeigt, wie Unternehmen durch das Loslassen traditioneller Hierarchien und Strukturen innovative Modelle entwickeln.
- × McKeown, Greg — Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less (2014)
Plädiert für das gezielte Weglassen von Unwesentlichem.
- × Rammert, Werner; Windeler, Arnold; Knoblauch, Hubert; Hutter, Michael (Hrsg.) — Innovationsgesellschaft heute. Perspektiven, Felder und Fälle (2017)
Analysiert die Dynamiken von Innovation und Exnovation in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen und zeigt, wie technologische, soziale und wirtschaftliche Innovationen in den gesellschaftlichen Wandel eingebettet sind.
- × Reckwitz, Andreas — Verlust. Ein Grundproblem der Moderne (2024)
Analysiert den Wandel von Wertigkeiten in der Spätmoderne und zeigt dabei auf, wie gesellschaftliche Ordnungen, Praktiken und Sinnstrukturen nicht nur innoviert, sondern auch aktiv entwertet, verdrängt und abgeschafft werden.
- × Rogers, Everett — Diffusion of Innovations (1962)
Klassiker der Innovationsforschung, der beschreibt, wie neue Ideen Verbreitung finden und welche Rolle das Aufgeben veralteter Praktiken spielt.
- × Rosa, Hartmut — Unverfügbar (2018)
Thematisiert, warum Kontrolle und Verfügbarkeit in modernen Gesellschaften Illusionen sind und wie der bewusste Verzicht auf Verfügbarkeit neue Möglichkeiten eröffnet.
- × Sinek, Simon — Frag immer erst: Warum. Wie Top-Firmen und Führungskräfte zum Erfolg inspirieren (2009)

Literaturhinweise



Wer weiß, was das zentrale Kernanliegen der eigenen Organisation ist, weiß auch, was beendet werden muß.



- × Welzer, Harald — Nachruf auf mich selbst. Die Kultur des Aufhörens (2021)
Beleuchtet die gesellschaftliche Bedeutung des bewussten Aufhörens und plädiert für eine Kultur des Beendens.

3. Organisationen, Führung und Exnovation

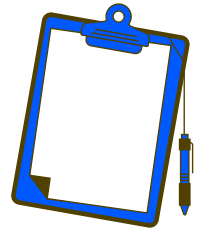
- × Geramanis, Olaf; Hermann, Kristina (Hrsg.) — Führen in ungewissen Zeiten. Impulse, Konzepte und Praxisbeispiele (2023)
Bietet praxisnahe Konzepte für Führungskräfte, die mit Unsicherheiten umgehen müssen.
- × Hanisch, Ronald — Das Ende des Projektmanagements (2015)
Hanisch diskutiert, wie sich Projektmanagement in Zeiten des digitalen Wandels verändert und welche alten Praktiken beendet werden sollten
- × Kegan, Robert; Lahey Laskow, Lisa — Immunity to Change. How to Overcome It and Unlock the Potential in Yourself and Your Organization (2009)
Erklärt, warum Menschen sich gegen Veränderungen wehren und wie bewusste Exnovation Organisationen verändern kann.
- × Lauer, Thomas — Change Management. Grundlagen und Erfolgsfaktoren (2019)
Lauer bietet einen kompakten Überblick über Change Management und betont die Bedeutung des gezielten Beendens in Veränderungsprozessen.
- × Nassehi, Armin — Unbehagen. Theorie der überforderten Gesellschaft (2021)
Analysiert, warum Gesellschaften sich schwer damit tun, veraltete Strukturen aufzugeben und Veränderungen aktiv zu gestalten.
- × O'Reilly III, Charles; Tushman, Michael — Lead and Disrupt. How to Solve the Innovator's Dilemma (2016)
Zeigt, wie Unternehmen gleichzeitig Innovation und Exnovation erfolgreich managen.

- × Scharmer, Otto — Theorie U. Von der Zukunft her führen (2007)
Bietet einen innovativen Ansatz, wie Organisationen sich durch Loslassen alter Denkmuster für Neues öffnen können.
- × Töpfer, Gudrun L.; Frey, Christoph — Ambidextrie in Organisationen. Das Praxisbuch für eine beidhändige Zukunft (2021)
Erklärt, wie Organisationen sowohl Innovation als auch Exnovation parallel managen können, indem sie eine Balance zwischen Effizienz und Erneuerung herstellen.

4. Exnovation in Theologie und Kirche

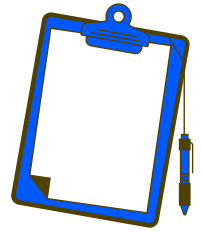
- × Bauer, Steffen — Landeskirchen unterwegs: Transformationsprozesse im Vergleich (Mehrteilig, ab 2021 fortlaufend)
(<https://www.kirchedermenschen.de/post/landeskirchen-unterwegs> )
Untersuchungen von Veränderungsprozessen in verschiedenen Landeskirchen.
- × Bauer, Steffen — Kirche der Menschen. Zuversichtlich, mutig, beidhändig ermöglichen. (2022)
Dieses Buch diskutiert, wie Kirchen mit Mut und Offenheit notwendige Veränderungen anstoßen können.
- × Baumfeld, Leo — Reflexion zur Exnovation. (2018)
(<http://www.baumfeld.at/files/18-11-18-Reflexion-Exnovation-1.pdf> )
Dieser Beitrag reflektiert die Bedeutung des gezielten Aufhörens und den theologischen Rahmen für Exnovationsprozesse.
- × Bils, Sandra, Jung, Stefan., Faix, Tobias, Karcher, Florian, Schöttler, Roland; Wegener, Daniel (Hrsg.). — Erprobung empirisch. Resultate und Reflexionen im Kontext der Erforschung landeskirchlicher Innovations- und Erprobungsräume. (2024)
Dieses Werk dokumentiert innovative kirchliche Transformationsprojekte und reflektiert, wie das gezielte Beenden nicht nachhaltiger Praktiken zur Erneuerung beitragen kann.

Literaturhinweise



- ✗ Dessoy, Valentin, & Hahmann, Ursula (Hrsg.) — Auflösung. Kirche reformieren, unterbrechen, aufhören? (2024)
Dieses Buch diskutiert die Notwendigkeit des Aufhörens und die theologische Reflexion über das bewusste Beenden als transformative Kraft in kirchlichen Kontexten.
- ✗ Evangelische Kirche in Deutschland — Kirche im Umbruch. Zwischen demografischem Wandel und nachlassender Kirchenverbundenheit. (2019)
Diese Studie analysiert den strukturellen Wandel der Kirche und zeigt, warum Exnovation als Strategie für nachhaltige Reformen betrachtet werden kann.
- ✗ Evangelische Kirche in Deutschland — Hinaus ins Weite. Zwölf Leitsätze zur Zukunft einer aufgeschlossenen Kirche. (2021)
Die Publikation formuliert Leitlinien für die Zukunftsfähigkeit der Kirche, wobei bewusste Veränderung und das Loslassen überkommener Strukturen im Fokus stehen.
- ✗ Faix, Tobias — Spiritualität der Veränderung: Teil 2/6: Exnovation. Oder vom würdevollen Sterben. (2024)
(<https://tobiasfaix.de/2024/12/spiritualitaet-der-veraenderung-teil-2-6-exnovation-oder-vom-wuerdevollen-sterben>)
Innerhalb der sehr lesenswerten Reihe erläutert dieser Artikel die spirituellen und theologischen Dimensionen des bewussten Beendens in kirchlichen Veränderungsprozessen.
- ✗ Faix, Tobias — Kirche zwischen Krise und Kairos. In: der Spannung zwischen würdevollem Sterben und neuem Wachstum. In: Futur2, Auflösung (02/2022). (2022)
(<https://www.futur2.org/article/kirche-zwischen-krise-und-kairos/>)
Der Artikel reflektiert die Krise der Kirche als Kairos-Moment und betont die Notwendigkeit eines geistlich fundierten Loslassens überkommener Strukturen als Voraussetzung für transformative Erneuerung.
- ✗ Faix, Tobias, & Künkler, Tobias (Hrsg.) — Handbuch Transformation. Ein Schlüssel zum Wandel von Kirche und Gesellschaft. (2021)
Eine umfassende Analyse theologischer Transformationsprozesse und der Bedeutung von Exnovation.
- ✗ Göbel, Jonas — Gottesdienst nach Spielplan und Glaubenskurse als Staffel — »Netflixisiertes« Arbeiten und Denken in Kirchengemeinden. In: Deutsches Pfarrerberblatt (Heft 1/2024) (2024)
(https://www.pfarrerverband.de/pfarrerberblatt/aktuelle-beitraege?tx_pvpfarrerberblatt_pi1%5Baction%5D=show&tx_pvpfarrerberblatt_pi1%5Bcontroller%5D=item&tx_pvpfarrerberblatt_pi1%5Bitemid%5D=5781&cHash=ab34c9b5a1591e0e89896ec2036cf0fa)
Der Artikel zeigt, wie durch flexible, projektbasierte Strukturen und bewusstes Beenden überkommener Formate kirchliches Engagement und Teilnahme neu belebt werden können.
- ✗ Hofmeister, Georg, Schendel, G., Schönnemann, Hubertus, & Witt, Carla (Hrsg.) — Kirche neu denken. Kirche erproben. Auf der Suche nach neuen Formen kirchlichen Lebens. (2023)
Die Publikation versammelt interdisziplinäre Beiträge zu kirchlichen Erprobungsräumen und reflektiert, wie bewusster Abschied von überkommenen Strukturen neue Formen kirchlichen Lebens ermöglicht.
- ✗ Künkler, Tobias — Kirche in Transformation. In: Cursor. Zeitschrift für explorative Theologie. <https://doi.org/10.21428/7b79876b> (2019)
Dieser Beitrag untersucht die Notwendigkeit von Veränderungsprozessen in kirchlichen Strukturen und stellt den theologischen Bezug zur Exnovation her.
- ✗ Lebendige Seelsorge 70 — Scheitern. Aufhören. (2/2019) (2019)
Die Ausgabe thematisiert Scheitern und Aufhören als spirituelle und praktische Herausforderungen kirchlicher Arbeit und eröffnet Perspektiven auf Exnovation als schöpferischen Prozess.
- ✗ Lebendige Seelsorge 75 — Gepflegt kleiner werden. (1/2024) (2024)
Die Ausgabe thematisiert den bewussten Rückbau kirchlicher Präsenz als Chance für Transformation und fragt danach, wie Kirche im Weniger neue Bedeutung und Gestalt finden kann.

Literaturhinweise



- × Rohr, Richard Falling — Upward. A Spirituality for the Two Halves of Life. (2011) Richard Rohr beschreibt, wie das spirituelle Wachstum oft durch Krisen und den bewussten Abschied von alten Identitäten gefördert wird.
- × Schaufelberger, Thomas — Exnovation in der Kirche. Der adaptive Kreislauf und die Kunst der schöpferischen Freisetzung. (2023)
<https://studienurlaub.wordpress.com/2023/06/01/exnovation-in-der-kirche-der-adaptive-kreislauf-und-die-kunst-der-schoepferischen-freisetzung/> Der Artikel beschreibt Exnovation als notwendigen Prozess der Freisetzung von Ressourcen in der Kirche, um durch bewusstes Loslassen innovatives Wachstum und neue Formen kirchlichen Lebens zu ermöglichen.
- × Schaufelberger, Thomas — Exnovation schafft Raum für Innovation. In: Bildungkirche. (2023)
<https://www.bildungkirche.ch/news/exnovation-schafft-raum-fuer-innovation> Der Blogpost zeigt, wie bewusstes Beenden kirchlicher Angebote durch Exnovation Energien freisetzt und Raum für innovative Entwicklungen schafft.
- × Spielberg, Bernhard — „Wie stoppen wir die Krise?“ ist falsch gefragt. Ein Plädoyer für das Abschiednehmen von bewährten Strukturen und Gewohnheiten. In: Herder Korrespondenzen Spezial 73: Letzter Aufruf (2019). S. 19–22.
Die Publikation plädiert für ein bewusstes Abschiednehmen von vertrauten kirchlichen Strukturen und Gewohnheiten, um neue pastorale Wege unter veränderten gesellschaftlichen Bedingungen zu ermöglichen.
- × Todjeras, Patrick — Wie hört man eigentlich etwas auf in Kirche? Anfängliche Überlegungen zu einem dringlichen Thema. In: Auge - Amt und Gemeinde. Zeitschrift für evangelisch-theologische Impulse und Diskurse, Verzicht. 72. Jahrgang (03/2023), (2023) S. 145–154
Der Artikel diskutiert systematisch die Notwendigkeit und theologischen Herausforderungen des bewussten Beendens kirchlicher Praxis und profiliert dabei Exnovation als integralen Bestandteil nachhaltiger kirchlicher Transformation.

5. Exnovation in Mobilität und Umwelt

- × Moutaouakil, Anas — Connecting Mobility Policies to Urban Fabrics. The Exnovation of the Private Automobile in the Brussels-Capital Region and its Outskirts (2019)
Analysiert die Strategien zur Reduktion des privaten Autoverkehrs in Brüssel.
- × Wetzchewald, Alina — Exnovation und Verkehrswende. Vom Automobilitätsregime zu einer nachhaltigen urbanen Mobilität (2020)
Untersucht, wie der Rückbau der autogerechten Stadt gelingen kann.

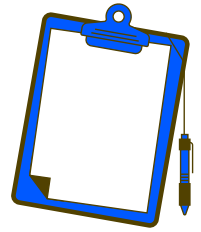
6. Design, Produktlebenszyklus und Konsum

- × Macleod, Joe — Endineering. Designing Consumption Lifecycles that End as Well as They Begin (2018)
Setzt sich mit der bewussten Gestaltung von Produktenden auseinander.
- × Macleod, Joe — Ends. Why We Overlook Endings for Humans, Products, Services and Digital. And Why We Shouldn't (2020)
Diskutiert, warum das Ende von Produkten und Dienstleistungen oft vernachlässigt wird und wie das verbessert werden kann.
- × Stewart Brand — How Buildings Learn. What Happens After They're Built (1995)
Untersucht, wie sich physische und organisatorische Strukturen über die Zeit verändern, umgenutzt oder ganz verlassen werden.

7. Psychologische und soziale Aspekte des Loslassens

- × Duckworth, Angela — Grit. The Power of Passion and Perseverance (2016)
Untersucht, wie Ausdauer und Leidenschaft langfristigen Erfolg ermöglichen, aber auch, wann es sinnvoll ist, von bestimmten Zielen abzurücken. Die Erkenntnisse helfen, Exnovationsprozesse besser zu verstehen und bewusst zwischen Beharrlichkeit und dem Loslassen von überholten Strukturen zu unterscheiden.

Literatur- hinweise




- × Duke, Annie — Quit: The Power of Knowing When to Walk Away (2022)
Argumentiert, dass strategisches Aufhören oft produktiver ist als Festhalten an gescheiterten Projekten.
- × Kahneman, Daniel; Tversky, Amos — Prospect Theory. An Analysis of Decision under Risk (1979)
Legt dar, wie Menschen Entscheidungen unter Unsicherheit treffen und warum Verlustaversion häufig verhindert, dass ineffiziente oder überholte Strukturen aufgegeben werden. Die Erkenntnisse dieser Theorie liefern wertvolle Impulse für Exnovationsprozesse, da sie aufzeigen, wie psychologische Barrieren abgebaut werden können.
- × Klotz, Leidy — Subtract. The Untapped Science of Less (2021)
Erforscht, wie bewusste Subtraktion zu besseren Lösungen führen kann.
- × McKeown, Greg — Essentialism. The Disciplined Pursuit of Less (2014): McKeown plädiert für einen fokussierten Lebensstil, bei dem Unwichtiges bewusst beendet wird, um Raum für das Wesentliche zu schaffen.
- × Sah, Sunita — Defy. The Power of No in a World That Demands Yes (2023)
Setzt sich mit der Macht des Neinsagens auseinander.
- × Scott, Steve; Davenport, Barrie — Declutter Your Mind. How to Stop Worrying, Relieve Anxiety, and Eliminate Negative Thinking (2016)
Gibt Strategien für mentales Loslassen und Klarheit.

8. Belletristik/Lyrik

- × Seebauer, Johanna — Nincshof (2023)
- × Mengeler, Thea — Nach den Fährten (2024)
- × Vuong, Ocean — Time is a mother (2022)

Impressum

Evangelische Arbeitsstelle für missionarische Kirchen-
entwicklung und diakonische Profilbildung (midi)
Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e.V. 

Caroline-Michaelis-Str. 1
10115 Berlin
Telefon: 030 65211-1862
Fax: 030 65211-3862
E-Mail: info@mi-di.de

Vorstand

Das Evangelische Werk für Diakonie und Entwicklung
e.V. wird durch den Vorstand vertreten. Er besteht aus
folgenden Mitgliedern:

Vorsitzender: Präsident Pfarrer Rüdiger Schuch
Stellvertretende Vorsitzende: Präsidentin Pfarrerin Dr.
Dagmar Pruin
Dr. Jörg Kruttschnitt
Maria Loheide

Jeweils zwei Mitglieder des Vorstandes vertreten das
Evangelische Werk für Diakonie und Entwicklung e.V. im
Rechtsverkehr gemeinsam.

Registergericht

Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, Vereinsregister
31924 B
USt-IdNr.: DE 147801862

Das Evangelische Werk für Diakonie und Entwicklung
e.V. verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemein-
nützige, mildtätige und kirchliche Zwecke im Sinne des
Abschnitts „steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgaben-
ordnung.

Verantwortlich gemäß §5 TMG und §55 RStV

Dr. Thomas Schiller
Caroline-Michaelis-Straße 1
10115 Berlin
Telefon: +49 30 65211-1873
Fax: +49 30 83001-3873
E-Mail: thomas.schiller@diakonie.de


Verantwortliche Redaktion

Prof. Dr. Sandra Bils
Caroline-Michaelis-Straße 1
10115 Berlin
Telefon: +49 30 652111990
Fax: +49 30 65211-3862
E-Mail: info@mi-di.de

Copyright-Hinweis

Alle auf dieser Seite verwendeten Bilder, Fotos, Logos,
Texte, etc. unterliegen dem Copyright des Evangeli-
schen Werkes für Diakonie und Entwicklung e.V. bzw.
von Dritten. Sie dürfen nicht bzw. nur nach Rücksprache
weiter verwendet werden.

Design

Konzeption & Gestaltung
gobasil GmbH ~ Strategisches Kommunikationsdesign
gobasil.com 

Rechtlicher Hinweis zur Haftung

Die Inhalte externer Links werden von uns sorgfältig
geprüft. Wir übernehmen dennoch keine Haftung für
die Inhalte der mit oder von unserer Webseite verlinkten
externen Seiten. Für die Inhalte dieser Seiten sind aus-
schließlich deren Anbieter verantwortlich.



midì

Evangelische Arbeitsstelle für
missionarische Kirchenentwicklung
und diakonische Profilbildung

exmove.de

Version 1.0. April 2025