

INNER DEVELOPMENT GOALS

Transformationale Fähigkeiten für nachhaltige Entwicklung



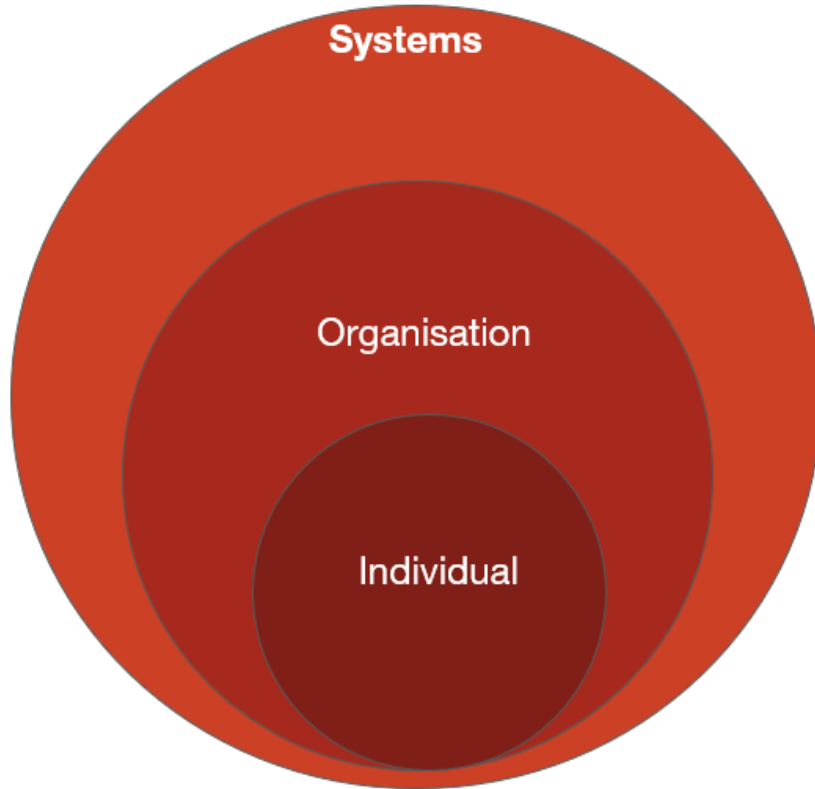
7. April 2025
Virtuelles Klassenzimmer GOAT-Projekt

*Das IDG-Framework soll Menschen helfen zu verstehen, **wie innere Entwicklung aussehen kann und warum sie für die Katalyse äußerer Veränderungen wichtig ist.***

- **Innerlich nicht gleich individuell**

„Die Natur der inneren Entwicklung ist von Natur aus kollektiv, systemisch, mehrdimensional, nichtlinear, komplex, emergent und chaotisch.“

Beachten Sie diese 3 Ebenen



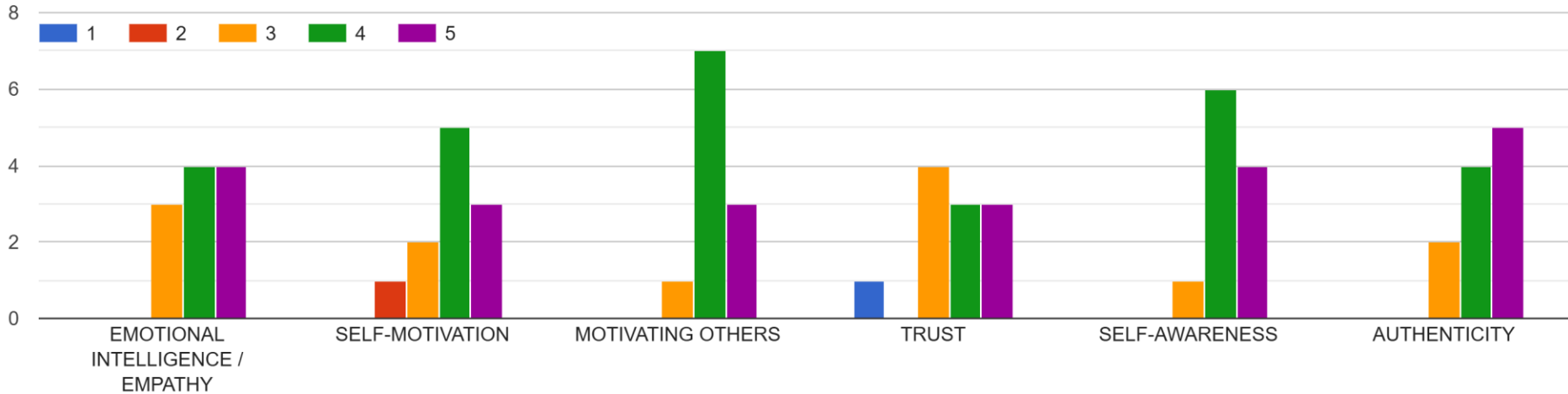
Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich der Aufgabe gestellt haben, die Jugend zu stärken, zu unterstützen und mit Ihren wirkungsvollen Initiativen eine Gemeinschaft aufzubauen – die kurz davor stehen, Wirklichkeit zu werden!



Nachhaltige Entwicklung entsteht durch innere Entwicklung;
Es ist wichtig, um dauerhafte externe Veränderungen zu erreichen

Selbstbeobachtung (emotionale Faktoren)

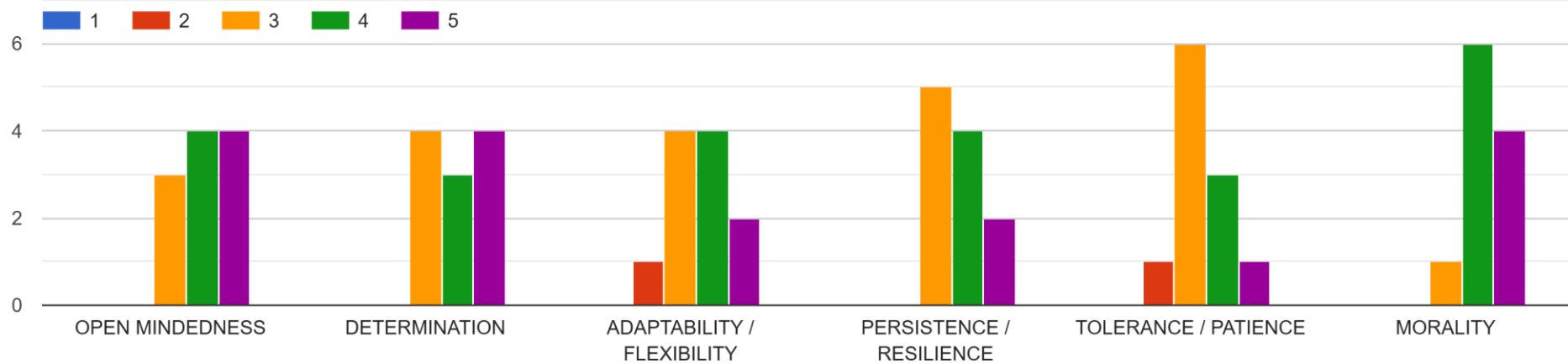
Rate your level of each competence from 1 to 5 (5 = High level of competence - extensive experience in the skill area, 4 = Moderately high level of competence - good experience in the skill area, 3 = Average level of competence - some experience in the skill area, 2 = Low level of competence - limited experience in the skill area, 1 = No level of competence - no experience in the skill area)



Quelle: GOAT Kompetenzkarte

WELTANSICHT/WIE ICH HANDLE

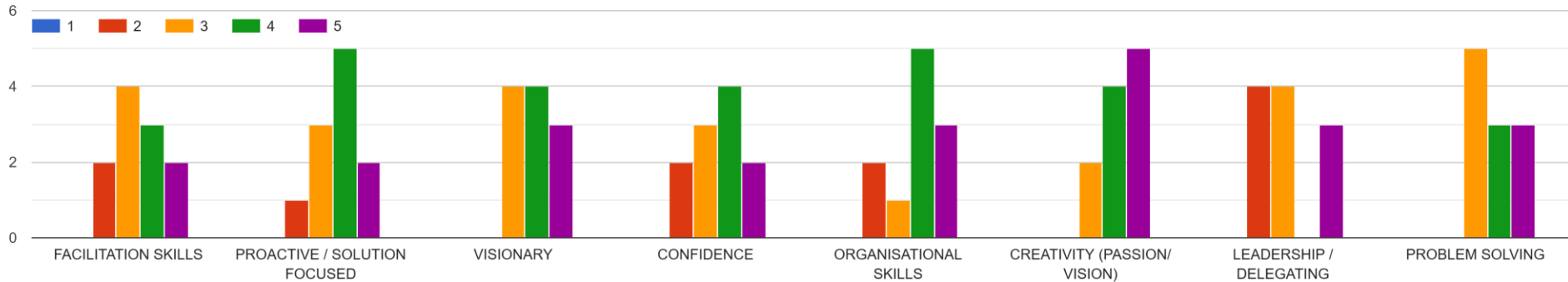
Rate your level of each competence from 1 to 5 (5 = High level of competence - extensive experience in the skill area, 4 = Moderately high level of competence - good experience in the skill area, 3 = Average level of competence - some experience in the skill area, 2 = Low level of competence - limited experience in the skill area, 1 = No level of competence – no experience in the skill area)



Quelle: GOAT Kompetenzkarte

FÜHRUNGSKOMPETENZEN

Rate your level of each competence from 1 to 5 (5 = High level of competence - extensive experience in the skill area, 4 = Moderately high level of competence - good experience in the skill area, 3 = Average level of competence – some experience in the skill area, 2 = Low level o...e experience in the skill area, 1 = No level of competence – no experience in the skill area)



Quelle: GOAT Kompetenzkarte

1 **BEING** - Relationship to Self

2 **THINKING** - Cognitive Skills

3 **RELATING** - Caring for Others and The World

4 **COLLABORATING** - Social Skills

5 **ACTING** - Enabling Change

Entdecken Sie Tools und Techniken zum Üben: IDGs 5 Entwicklungsbereiche (23 Fähigkeiten)



<https://innerdevelopmentgoals.org/about/resources/>



Do you want to empower your students to **drive societal change**? Get inspired by the tools created by our lively community of teachers across the Netherlands.

Find out more about how **Transition Makers Toolbox** builds on the Inner Development Goals framework. Get inspired, start integrating the tools into your education, and help spread the word!

[Click here for more](#)



<https://transitionmakers.nl/>



Transition Makers Toolbox

Home All Tools In Practice Community

- BEING**
Relationship to Self >
- THINKING**
Cognitive Skills >
- RELATING**
Caring for Others and the World >
- COLLABORATING**
Social Skills >
- ACTING**
Driving Change >

A Teaching Toolbox for Societal Transitions

Do you want to equip your students with the skills needed to drive societal change? Are you looking for ways to include personal and professional development in your teaching?

The toolbox includes step-by-step learning activities, structured around the [Inner Development Goals](#). The tools cover 5 categories and reflect 23 learning outcomes. Each learning activity includes assessment and resources and can be tailored to suit your teaching needs.



Being

Relationship to Self

Cultivating our inner life and developing and deepening our relationship to our thoughts, feelings and body help us be present, intentional and non-reactive when we face complexity.

Inner Compass

Having a deeply felt sense of responsibility and commitment to values and purposes relating to the good of the whole.

Integrity and Authenticity

A commitment and ability to act with sincerity, honesty and integrity.

Openness and Learning Mindset

Having a basic mindset of curiosity and a willingness to be vulnerable and embrace change and grow.

Self-awareness

Ability to be in reflective contact with own thoughts, feelings and desires; having a realistic self-image and ability to regulate oneself.

Presence

Ability to be in the here and now, without judgement and in a state of open-ended presence.



SEIN

GEGENWÄRTIG „Präsenz ist ein Seinszustand , der uns immer zugänglich ist.

Wir erreichen einen Zustand der Präsenz (werden vollständig präsent), indem wir:

unser inneres Bewusstsein anzapfen (jenseits des Egos)

sich des gegenwärtigen Augenblicks voll bewusst zu werden“

- Eckhart Tolle

Es ist der Zustand der Transzendierung des Egos. Das Jagen der egoistischen Vision des Selbst
loszulassen

Die Jagd nach der egoistischen Vision des Selbst aufgeben

Im Zustand der PRÄSENZ empfinden wir zwar weiterhin Angst, Sorge, Frustration, Depression und andere „schlechte“ Emotionen; aber sie stören uns nicht. Wir klassifizieren Dinge nicht als gut oder schlecht und erzeugen dadurch Negativität oder unnötigen Stress. Das Ego ist es, das Stress kodiert und erzeugt; unser inneres Bewusstsein tut dies nicht.

„Es gibt kein Gut oder Böse, erst das Denken macht es dazu“ – William Shakespeare

Zentrierung. Geführte Meditation



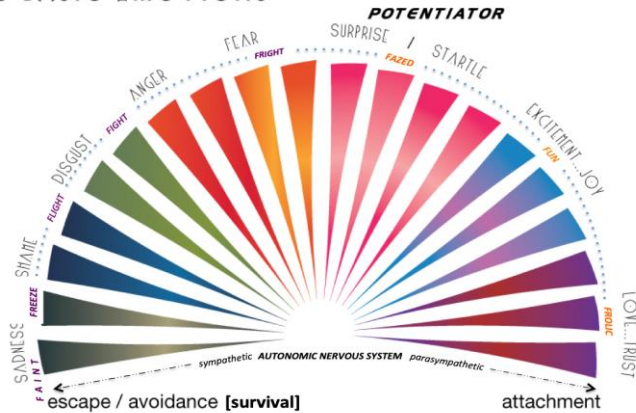
SEIN

GEGENWÄRTIG

Gegenwärtig zu sein ist eine Fähigkeit, die **ÜBUNG** erfordert .

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zurück in die Gegenwart, wenn Ihre Gedanken abzuschweifen beginnen

8 BASIC EMOTIONS



The London Protocol of the Emotions

Paul Brown, Carrie Coombs, Jane Upton with development from Tara Fennessy

1. Wie hilft mir dieses Gefühl?

2. Wo in meinem Körper spüre ich es?

3. Welche Veränderungen beobachte ich in meinem Verhalten , nachdem ich daran gearbeitet habe?

**Emotionsverarbeitung ist die Fähigkeit,*

Ihre Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und zu verlangsamen, damit Sie gute Entscheidungen

treffen und ruhiger voranschreiten können.

Wie kann ich meine Emotionen in den Griff bekommen?

Selbstregulierung: Techniken

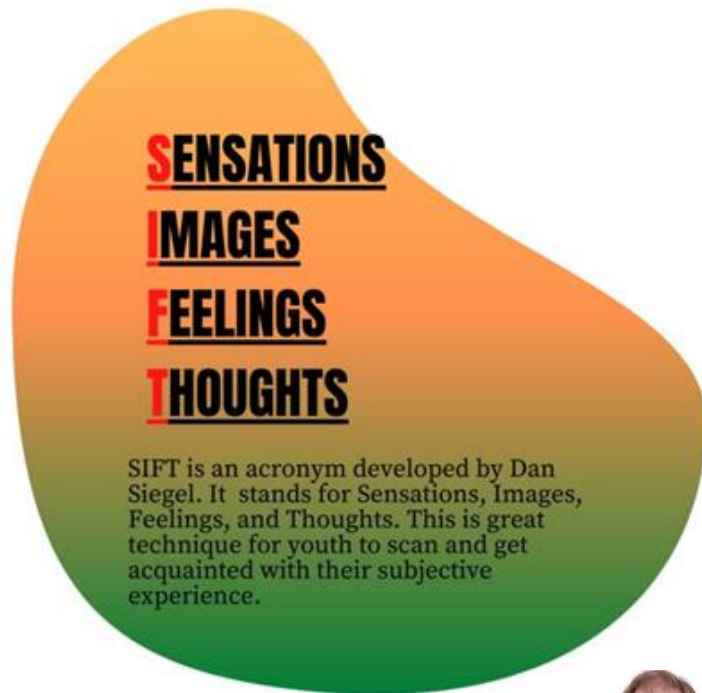
Empfindungen - wahrnehmen, beschreiben, was in Ihrem Körper vor sich geht - körperliche Empfindungen in Ihrem Körper

Bilder – welche Art von Bildern gehen Ihnen gerade durch den Kopf; etwas Visuelles

Achten Sie auf Ihre Gefühle – nehmen Sie eine Emotion wahr, die in Ihnen vorgeht, und benennen Sie sie – beschreiben Sie sie so gut Sie können – traurig, wütend, ängstlich, freudig ...

Gedanken – was für Gedanken haben Sie?

hilft Ihnen, ein besseres Bewusstsein für Ihre Gefühle zu entwickeln, die Dinge zu verlangsamen und zu bemerken, was mit Ihnen los ist



SIFT-Fähigkeit von Dan



Wie kann ich meine Emotionen in den Griff bekommen?

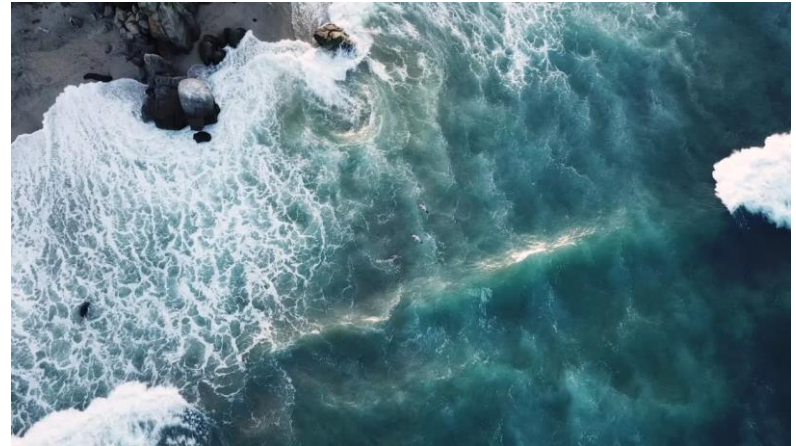
Selbstregulierung: Techniken

Was kann sonst noch funktionieren, wenn achtsame Meditation nicht funktioniert?

- Identifiziere deine Auslöser
- Praktische 3er-Regel

Blicke in die Ferne und benenne drei Dinge, die du siehst.
Halte dann inne und benenne drei Geräusche, die du hörst.
Nimm dir zum Schluss einen Moment Zeit, um drei Körperteile wahrzunehmen und zu bewegen.

- Spaziere in der Natur.
- Belohne dich regelmäßig.
- Atme physiologisch tief ein
(zweimal einatmen, dann ausatmen).
- Entspanne Muskel für Muskel.
- Versuche, deine Zeitzone einzuhalten.





Thinking

Cognitive Skills

Developing our cognitive skills by taking different perspectives, evaluating information and making sense of the world as an interconnected whole is essential for wise decision-making.

Critical Thinking

Skills in critically reviewing the validity of views, evidence and plans.

Complexity Awareness

Understanding of and skills in working with complex and systemic conditions and causalities.

Perspective Skills

Skills in seeking, understanding and actively making use of insights from contrasting perspectives.

Sense-making

Skills in seeing patterns, structuring the unknown and being able to consciously create stories.

Long-term Orientation and Visioning

Long-term orientation and ability to formulate and sustain commitment to visions relating to the larger context.





Relating

Caring for Others and The World

Appreciating, caring for and feeling connected to others, such as neighbors, future generations or the biosphere, helps us create more just and sustainable systems and societies for everyone.

Appreciation

Relating to others and to the world with a basic sense of appreciation, gratitude and joy.

Connectedness

Having a keen sense of being connected with and/or being a part of a larger whole, such as a community, humanity or global ecosystem

Humility

Being able to act in accordance with the needs of the situation without concern for one's own importance.

Empathy and Compassion

Ability to relate to others, oneself and nature with kindness, empathy and compassion and address related suffering.





Collaborating

Social Skills

To make progress on shared concerns, we need to develop our abilities to include, hold space and communicate with stakeholders with different values, skills and competencies.

Communication Skills

Ability to really listen to others, to foster genuine dialogue, to advocate own views skillfully, to manage conflicts constructively and to adapt communication to diverse groups.

Co-creation Skills

Skills and motivation to build, develop and facilitate collaborative relationships with diverse stakeholders, characterized by psychological safety and genuine co-creation.

Inclusive Mindset and Intercultural Competence

Willingness and competence to embrace diversity and include people and collectives with different views and backgrounds.

Trust

Ability to show trust and to create and maintain trusting relationships.

Mobilization Skills


Skills in inspiring and mobilizing others to engage in shared purposes.



Blaupause für die Zusammenarbeit

Teams übersetzen ihre gesammelten Erwartungen

* dient als Zusammenfassung und Symbol der Zusammenarbeit des Teams

Main goal Zielsetzung: Was ist das Hauptziel dieser Zusammenarbeit?	Creative Expression <ul style="list-style-type: none">Schließlich entwickelt das Team einen kreativen Ausdruck, der die Zusammenarbeit des Teams symbolisiert. <p><i>Dieser Ausdruck kann jede Form annehmen, beispielsweise ein Symbol, ein Bild, ein Satz oder eine Statue</i></p> 
Criteria for success <ul style="list-style-type: none">Was sind unsere Erfolgskriterien?Wann sind wir mit dem Input zufrieden?Und wann sind wir mit dem Ergebnis zufrieden?	
Commitment <ul style="list-style-type: none">Warum ist unser Ziel wichtig?Wie zeigen wir unser Engagement für dieses Ziel?	

Bildquelle:



Acting

Enabling Change

Qualities such as courage and optimism help us acquire true agency, break old patterns, generate original ideas and act with persistence in uncertain times.

Courage

Ability to stand up for values, make decisions, take decisive action and, if need be, challenge and disrupt existing structures and views.

Creativity

Ability to generate and develop original ideas, innovate and being willing to disrupt conventional patterns.

Optimism

Ability to sustain and communicate a sense of hope, positive attitude and confidence in the possibility of meaningful change.

Perseverance

Ability to sustain engagement and remain determined and patient even when efforts take a long time to bear fruit.



