

“Fünf innere Säulen stärken deinen Erfolg.”

IDG WORKSHOP

I N N E R D E V E L O P M E N T G O A L S



INNER DEVELOPMENT GOALS
Transformational Skills for Sustainable Development

Copyright Andrea Nowack 2025



"Der nachhaltigste Weg zum unternehmerischen Erfolg führt über die eigene innere Entwicklung."

Mentale Expertise zur Integration persönlicher Kompetenzen und Potentialentfaltung # Inner Development Goals



Was sind die Inner Development Goals?

Die IDGs wurden als Antwort auf die UN-Nachhaltigkeitsziele entwickelt – denn für deren Umsetzung brauchen wir nicht nur äußere Veränderung, sondern vor allem **innere Transformation**.



<https://sdgs.un.org/goals>

Sie beschreiben 23 Fähigkeiten in 5 Dimensionen, die wir als Menschen entwickeln müssen, um die komplexen Herausforderungen unserer Zeit zu meistern – und als Gründerinnen besonders relevant sind.



<https://innerdevelopmentgoals.org/>





Übersicht IDG Framework

Aktueller Stand und mehr Infos per <https://innerdevelopmentgoals.org/framework/>



IDGs im Business-Kontext: Darum können sie entscheidend sein

Klarere Entscheidungen

Mit besserer Selbstwahrnehmung und **kritischem Denken** triffst du **intuitivere, aber fundierte Entscheidungen** – besonders wichtig, wenn du als Gründerin immer wieder viele Entscheidungen treffen musst.

Stärkere Kundenbindung

Durch verbesserte Empathie und Kommunikationsfähigkeiten baust du **tiefer Beziehungen zu deinen Kund:innen** auf und verstehst ihre Bedürfnisse besser.

Resilienteres Mindset

Mit mehr innerer Stärke und Beharrlichkeit meisterst du die unvermeidlichen Herausforderungen auf deinem Gründungsweg und bleibst **auch in Krisenzeiten handlungsfähig**.

Präsenz & Fokus

Durch bewusste Präsenz bleibst du auch in **dynamischen Phasen zentriert** und triffst **klarere Entscheidungen**, selbst wenn es turbulent wird. Das ist entscheidend für Gründerinnen, die ständig neue Herausforderungen meistern.

Sinnstiftung & Vision

Eine tiefe Verbindung zu deinem Unternehmenszweck stärkt deine **innere Motivation und Resilienz**. Als Gründerin kannst du so auch in schwierigen Zeiten deine **Vision halten und andere inspirieren**.

Mutiges Handeln

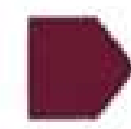
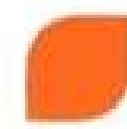
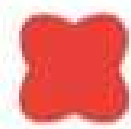
Die Fähigkeit, trotz Unsicherheit **ins Handeln zu kommen**, ist für Gründerinnen unerlässlich. Entwickle den Mut, **kalkulierte Risiken** einzugehen, Prototypen zu testen und dein Business aktiv voranzutreiben.

Du entscheidest

“Self-Leadership In The Entrepreneur Leads To Success: Evaluating Emotional Intelligence & Inclusivity” (2021)

Eine Forschungsarbeit zeigt, dass Selbstführung (Self-Leadership) in Kombination mit emotionaler Intelligenz und Inklusivität direkt mit unternehmerischem Erfolg zusammenhängt.

Unternehmer:innen mit klarer Erfolgsdefinition und Fokus auf persönliche Kompetenzen erzielen bessere Ergebnisse. repository.tcu.edu



Sein

Denken

Beziehung

Zusammenarbeit

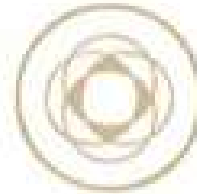
Handeln



Sein

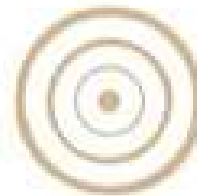
Beziehung zu sich selbst

Die Pflege unseres inneren Lebens und die Entwicklung und Vertiefung unserer Beziehung zu unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Körper helfen uns, präsent, absichtsvoll und nicht reaktiv zu sein wenn wir mit Komplexität konfrontiert sind.



Innerer Kompass

Ein tief empfundenenes Gefühl der Verantwortung und des Engagements für Werte und Ziele, die dem Wohl des Ganzen dienen.



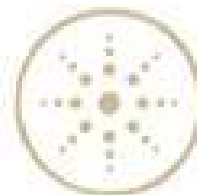
Integrität und Authentizität

Die Verpflichtung und Fähigkeit, aufrichtig, ehrlich und integer zu handeln.



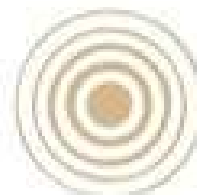
Offenheit und Lernbereitschaft

Eine Grundhaltung der Neugier und die Bereitschaft, verletzlich zu sein, sich auf Veränderungen einzulassen und zu wachsen.



Selbsterkenntnis

Fähigkeit, in reflektierendem Kontakt mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Wünschen zu sein; ein realistisches Selbstbild und Fähigkeit zur Selbstregulierung.



Gegenwärtigkeit

Die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu sein, ohne zu urteilen und in einem Zustand der offenen Präsenz.

Selbst-Check

(o) So schätze ich mich heute ein.
(x) Da möchte ich in Zukunft sein.

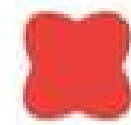




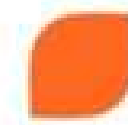
Sein



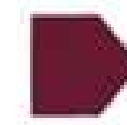
Denken



Beziehung



Zusammenarbeit



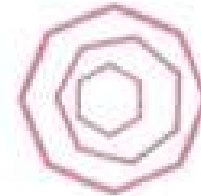
Handeln



Denken

Kognitive Fertigkeiten

Das Entwickeln unserer kognitiven Fähigkeiten, indem wir verschiedene Perspektiven einnehmen, Informationen bewerten und die Welt als ein zusammenhängendes Ganzes begreifen, ist eine wesentliche Voraussetzung für kluge Entscheidungen.



Kritisches Denken

Fähigkeit, die Gültigkeit von Ansichten, Beweisen und Plänen kritisch zu überprüfen.



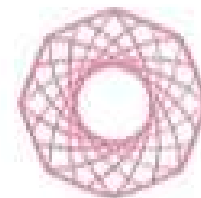
Bewusstsein für Komplexität

Verständnis für und Fähigkeiten im Umgang mit komplexen und systemischen Bedingungen und Kausalzusammenhängen.



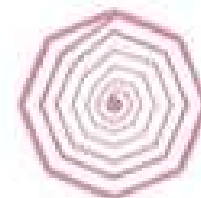
Perspektivische Fähigkeiten

Fähigkeiten zur Suche, zum Verständnis und zur aktiven Nutzung von Erkenntnissen aus unterschiedlichen Perspektiven.



Sinnstiftung

Fähigkeiten, Muster zu erkennen, Unbekanntes zu strukturieren und Geschichten bewusst zu gestalten.



Langfristige Orientierung und Visionen

Langfristige Orientierung und die Fähigkeit, Visionen in Bezug auf den größeren Kontext zu formulieren und aufrechtzuerhalten.

Selbst-Check

(o) So schätze ich mich heute ein.

(x) Da möchte ich in Zukunft sein.





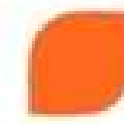
Sein



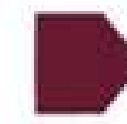
Denken



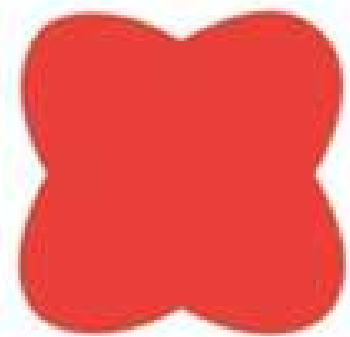
Beziehung



Zusammenarbeit



Handeln



Beziehung

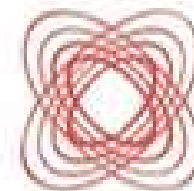
Fürsorge für andere und die Welt

Wertschätzung, Fürsorge und das Gefühl der Verbundenheit mit anderen, z. B. mit Nachbarn, künftigen Generationen oder der Biosphäre, helfen uns, gerechtere und nachhaltigere Systeme und Gesellschaften für alle zu schaffen.



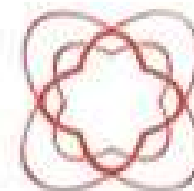
Wertschätzung

Mit einem grundlegenden Gefühl der Wertschätzung, Dankbarkeit und Freude auf andere und die Welt zugehen.



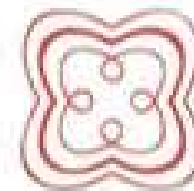
Verbundenheit

Ein ausgeprägtes Gefühl, mit einem größeren Ganzen verbunden zu sein und/oder Teil eines solchen zu sein, wie z. B. einer Gemeinschaft, der Menschheit oder einem globalen Ökosystem.



Bescheidenheit

In der Lage sein, in Übereinstimmung mit den Bedürfnissen der Situation zu handeln, ohne sich um die eigene Wichtigkeit zu kümmern.



Einfühlungsvermögen und Mitgefühl

Die Fähigkeit, anderen, sich selbst und der Natur mit Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen und Mitgefühl zu begegnen und das damit verbundene Leiden zu bewältigen.

Selbst-Check

(o) So schätze ich mich heute ein.
(x) Da möchte ich in Zukunft sein.

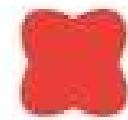




Sein



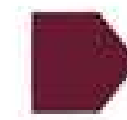
Denken



Beziehung



Zusammenarbeit

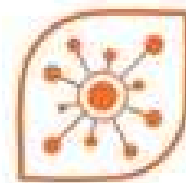


Handeln



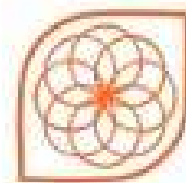
Zusammenarbeit Soziale Kompetenzen

Um bei gemeinsamen Anliegen voranzukommen, müssen wir unsere Fähigkeit entwickeln, Akteure mit unterschiedlichen Werten, Fähigkeiten und Kompetenzen einzubeziehen, ihnen Raum zu geben und mit ihnen zu kommunizieren.



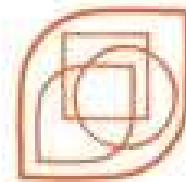
Kommunikative Fähigkeiten

Fähigkeit, anderen wirklich zuzuhören, einen echten Dialog zu fördern, die eigene Meinung gekonnt zu vertreten, Konflikte konstruktiv zu lösen und die Kommunikation an unterschiedliche Gruppen anzupassen.



Mitgestaltungsfähigkeiten

Fähigkeiten und Motivation zum Aufbau, zur Entwicklung und zum Ermöglichen von Kooperationsbeziehungen mit verschiedenen Interessengruppen, gekennzeichnet durch psychologische Sicherheit und echter Ko-Kreation.



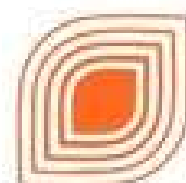
Integrative Denkweise und interkulturelle Kompetenz

Bereitschaft und Kompetenz, Vielfalt anzunehmen und Menschen und Kollektive mit unterschiedlichen Ansichten und Hintergründen einzubeziehen.



Vertrauen

Fähigkeit, Vertrauen zu zeigen und vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.



Fähigkeiten zur Mobilisierung

Fähigkeit, andere zu inspirieren und zu mobilisieren, sich für gemeinsame Ziele einzusetzen.

Selbst-Check

(o) So schätze ich mich heute ein.
(x) Da möchte ich in Zukunft sein.





Sein



Denken



Beziehung



Zusammenarbeit



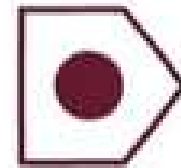
Handeln



Handeln

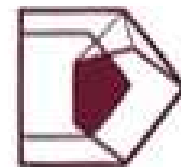
Um Wandel zu ermöglichen

Eigenschaften wie Mut und Optimismus helfen uns, echte Handlungsfähigkeit zu erlangen, alte Muster zu durchbrechen, originelle Ideen zu entwickeln und in unsicheren Zeiten mit Ausdauer zu handeln.



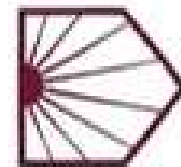
Mut

Die Fähigkeit, für Werte einzutreten, Entscheidungen zu treffen, entschlossen zu handeln und, wenn nötig, bestehende Strukturen und Ansichten in Frage zu stellen und aufzubrechen und Ansichten in Frage zu stellen.



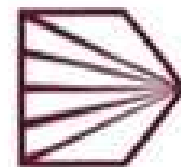
Kreativität

Fähigkeit, originelle Ideen zu entwickeln, innovativ zu sein und bereit, konventionelle Muster zu durchbrechen.



Optimismus

Fähigkeit, ein Gefühl der Hoffnung, eine positive Einstellung und Zuversicht an die Möglichkeit eines sinnhaften Wandels.



Beharrlichkeit

Fähigkeit, das Engagement aufrechtzuerhalten und entschlossen und geduldig zu bleiben, auch wenn die Bemühungen lange Zeit brauchen, um Früchte zu tragen.

Selbst-Check

(o) So schätze ich mich heute ein.

(x) Da möchte ich in Zukunft sein.



IDG Roulette

About ⚙️ ⭐



made with love by [icondu](https://icondu.de/)

<https://idg-roulette.icondu.de/>

Tool von icondu

Spielerisch mit zufälliger Karten deine inneren Entwicklungsziele reflektieren.

Wähle deine Sprache.
<https://idg-roulette.icondu.de/>



SEIN
 Beziehung zu sich selbst

DENKEN
 Kognitive Fähigkeiten

BEZIEHUNG
 Fürsorge für andere und die Welt

ZUSAMMENARBEIT
 Soziale Kompetenzen

SCHAUSPIEL
 Den Wandel vorantreiben

Die Pflege unseres Innenlebens und die Entwicklung und Vertiefung unserer Beziehung zu unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Körper helfen uns, präsent, zielgerichtet und nicht-reaktiv zu sein, wenn wir mit Komplexität konfrontiert werden.

Innerer Kompass

Der Schüler ist in der Lage, verantwortungsbewusst und engagiert innere Werte und Ziele im Sinne des Gemeinwohls zu vertreten und zu handeln.

- Poetische Motivationen
- Zielgerichtetes Geschichtenerzählen

Integrität und Authentizität

Der Student ist in der Lage, authentisch, aufrichtig, ehrlich und integer zu handeln.

- Anpassen von Reaktionsmustern
- Im Einklang handeln

Offenheit und Lernmentalität

Der Student ist in der Lage, Offenheit und Neugier zu zeigen, indem er bereit ist, sich verletzlich zu zeigen und Veränderungen und Wachstum anzunehmen.

- Der Vulkan der Veränderung
- Perspektivenaustausch

Selbstbewusstsein

Der Schüler ist in der Lage, über seine eigenen Gedanken, Gefühle, Wünsche, sein Selbstbild und seine Fähigkeit zur Selbstregulierung nachzudenken.

- Der Superheld in mir
- Körperbewusstsein

Gegenwart

Der Schüler ist in der Lage, im Hier und Jetzt zu sein, ohne Urteil und in einem Zustand offener Präsenz.

- Die sich wiederholende Frage
- Social Presencing Theater
- Innen-Außen-Präsenz

Sein
 Denken
 Beziehung
 Zusammenarbeit
 Schauspiel
 Alle

Suchen:

Sitzungen:

☒ Alle
 ☐ Einzel
 ☐ Mehrere

Ausführungszeit:

☒ Alle
 ☐ Weniger als 2 Stunden
 ☐ Ungefähr 2 Stunden
 ☐ Mehr als 2 Stunden

Typ:

☒ Alle
 ☐ Person
 ☐ Gruppe

Tool von Transitionmakers

Nutze die Suchfunktion und entscheide selbst, wie viel Zeit du für eine Übung hast.

<https://transitionmakers.nl/>



IDG Austausch



IDG Fächer



IDG Game

Du suchst mehr Fokus auf deine Ressourcen und inneren Fähigkeiten für neue Kraft und mehr Klarheit?

Kontaktiere mich für ein kostenfreies 30-Minuten-Mentoring-Gespräch für Workshopteilnehmerinnen

<https://andreanowack.com/>

**Begleitet.
Gestärkt.
Weiterkommen.**

Melde dich bei Interesse per E-Mail:
mail@andreanowack.com

Anhang & Quellen



Inner Development Goals

Home

In 2015, the UN Sustainable Development Goals (SDGs) provided a comprehensive plan for a sustainable world by 2030. However, progress is not happening fast enough, and we urgently need to increase our collective abilities to face and work effectively with complex challenges.



IDG Roulette

IDG Roulette is a tool to select an IDG and a reflection card, which can be used for team building, retrospectives, or other activities.



INNER DEVELOPMENT GOALS



IDG.tools

IDG.tools – Inner Development Toolkit – Change starts within

IDG.tools is the open source toolkit from the Inner Development Goals (IDGs) non-profit initiative. Explore a growing library of methods, exercises and workshops to help people and organisations reach the UN Sustainable Development Goals (SDGs).



InnerDevelopmentKit
by saraollgaard
www.innerdevelopmentkit.com

Inner Development Kit

Facilitating impactful change through inner development – Inner Develop...

The Inner Development Kit is a practical toolkit, inspired by Inner Development Goals, helping leaders and teams succeed with their outer change plans.



sdgs.un.org

THE 17 GOALS | Sustainable Development

End hunger, achieve food security and improved nutrition and promote sustainable agriculture.



29k.org

29k Foundation

Lovable Generated Project.



Transition Makers Toolbox

All Tools – Transition Makers Toolbox

Select the tool that suits your teaching, based on your desired learning outcome. Each tool includes a step-by-step guide, paired with assessment and additional resources. Download, adapt to your context and start supporting students in developing the skills and attitudes needed for meaningful societal impact.

Hinweis: Die Inhalte dieser Präsentation sind urheberrechtlich geschützt und dürfen weder kopiert noch vervielfältigt werden. Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Überprüfe auf Fehler und melde mir eventuelle Fragen. Die Inhalte haben keine Garantie auf Vollständigkeit. Angaben und Quellen Stand August 2025.