NPO AUSTRIA
Die Plattform für Wissenstransfer und Vernetzung

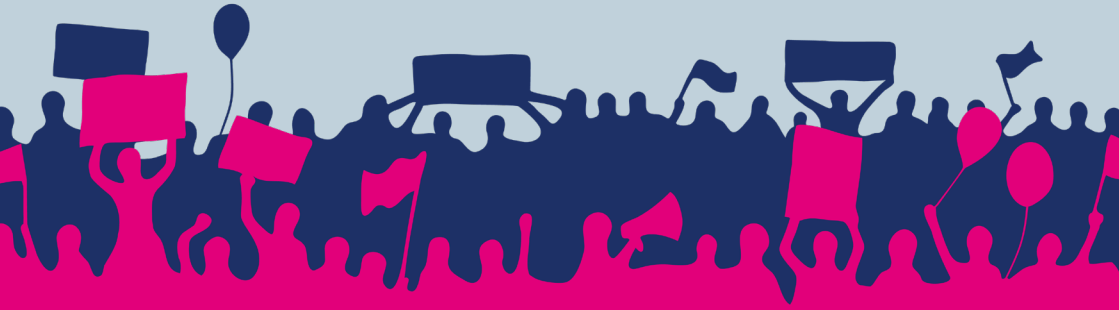
ProEuropean Values AT

Resilienz zum Mitnehmen

Ein Toolkit für dich, dein Team und eure (digitale) Stimme – für Demokratie und europäische Werte.

Für engagierte Menschen in Vereinen und zivilgesellschaftlichen Initiativen – mit Übungen, Werkzeugen und Impulsen für mentale Stärke, wirksame Kommunikation und kollektive Resilienz.

Evidenzbasiert. Stärkenorientiert. Praxiserprobt. Nachhaltig.



Kofinanziert von der Europäischen Union

Programm für Bürgerinnen und Bürger, Gleichstellung, Rechte und Werte (CERV)

icnm · Respekt.net · volkshochschule SALZBURG · NPO AUSTRIA · EUROPA Haus

npoAustria – Die Plattform für
Wissenstransfer und Vernetzung
Wirtschaftsuniverstität Wien
Welthandelsplatz 1, D2
1020 Wien
Österreich

Tel: +43-1-31336-4402
E-Mail: npoaustria@wu.ac.at
ZVR-Zahl: 047336105

Kofinanziert von der Europäischen Union

Programm für Bürgerinnen und Bürger, Gleichstellung, Rechte und Werte (CERV)

Herausgeber:in: npoAustria. Plattform für Wissenstransfer und Vernetzung
Verfasser:innen: Doris Schober, Michaela Maschek, Lukas Weissinger
Grafische Gestaltung von Kirsten Ansorge
2025

Haftungsausschluss und rechtliche Hinweise:
Die Inhalte dieses Toolkits wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach aktuellem Kenntnisstand erstellt. Bei der Erstellung dieses Toolkits wurden zeitgemäß verfügbare KI-Chatbots als digitale Hilfsmittel eingesetzt. Als Eingabe wurden originär-produzierte Inhalte der Verfasser:innen verwendet und Tätigkeiten wie inhaltliches Feedback, sprachliche Überarbeitung, Textkürzungen sowie die Generierung von Bildmaterial wurden KI-unterstützt durchgeführt. Sämtliche KI-adaptierten Inhalte wurden von den Herausgeber:innen einer sorgfältigen Qualitätskontrolle und Faktenüberprüfung unterzogen. Dennoch übernehmen die Herausgeber:innen keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit oder Richtigkeit der bereitgestellten Informationen. Änderungen oder die vollständige bzw. teilweise Entfernung einzelner Inhalte bleiben ausdrücklich vorbehalten. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich.

Haftung für externe Links:
Dieses Toolkit enthält Verweise (Hyperlinks und QR-Codes) zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte kein Einfluss besteht. Eine Verantwortung oder Haftung für diese fremden Inhalte kann daher nicht übernommen werden. Für die Inhalte der verlinkten Seiten sind ausschließlich die jeweiligen Anbieter:innen oder Betreiber:innen der Seiten verantwortlich. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden entsprechende Links umgehend entfernt.

Urheber- und Schutzrechte:
Alle in diesem Toolkit enthaltenen Inhalte, insbesondere Texte, Bilder, Grafiken, Logos, Marken und Kennzeichen, unterliegen dem Schutz des Urheberrechts und/oder anderer Schutzrechte. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder sonstige Nutzung ist nur mit ausdrücklicher vorheriger schriftlicher Zustimmung der Rechteinhaber:innen zulässig.

Förderhinweis gemäß EU-Vorgaben:
Die Erstellung dieser Publikation wurde im Rahmen des CERV Projekts ProEuropeanValuesAT gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt liegt ausschließlich bei den Herausgeber:innen. Weder die Europäische Kommission noch andere beteiligte Partner:innen übernehmen Haftung für die weitere Verwendung der hierin enthaltenen Informationen.

Inhaltsverzeichnis

Intro 3-10

Warum du dieses Toolkit lesen solltest 4
Wie wurde das Toolkit entwickelt? 6
Begriffsdefinition 8
Aufbau & Nutzung des Toolkits 10

Tools, Good Practices & Ressourcen 11-96

Persönliche Resilienz 12
Kommunikative Resilienz 36
Kollektive Resilienz 70

Anhang 97-110

Projektrahmen 100
Co-Creation Mitwirkende 102
Herausgeber:in 104
Quellen 106

ProEuropean
Values AT

Das **Resilienz-Toolkit** ist ein wichtiger Bestandteil des EU-Projekts ProEuropeanValuesAT, das darauf abzielt, die Demokratie in Österreich zu stärken, die Grundwerte der EU zu vermitteln und zivilgesellschaftliche Organisationen (CSOs) in ihrer Arbeit gezielt zu unterstützen.

Mehr Informationen über das Projekt **ProEuropeanValuesAT** und die Konsortiumspartner:innen findest du im Anhang.

npoAustria hat als Konsortialpartner:in gemeinsam mit Expert:innen, Praktiker:innen und Vertreter:innen der österreichischen Zivilgesellschaft dieses Resilienz-Toolkit entwickelt und veröffentlicht.

Als **Plattform für Wissenstransfer und Vernetzung** verbinden wir von npoAustria (ehem. NPO-Institut) seit 1997 Forschung und Praxis im Nonprofit-Sektor, vermitteln fundiertes Fachwissen und vernetzen CSOs, Praktiker:innen und Expert:innen.

Warum du dieses Toolkit lesen solltest

Du hältst dieses **Toolkit** in den Händen, weil du dich für ein **gesellschaftliches Anliegen** engagierst, **demokratische und europäische Werte** vertrittst und **digitale Advocacy-Arbeit** leistest – oder damit beginnen möchtest.

Der öffentliche **Diskurs** hat sich verstärkt in den **digitalen Raum** verlagert. Besonders **junge Generationen** äußern ihre Meinungen vorrangig über **soziale Medien** und beziehen ihre Informationen aus **Online-Quellen**. Damit eröffnen sich **neue Chancen für demokratische Teilhabe** – doch der digitale Raum birgt auch **Herausforderungen:** Schnelllebigkeit, Desinformation sowie **Fear- und Hate Speech** fordern viele Menschen heraus.

Dieses Toolkit bietet dir **praxisnahe Impulse, Übungen** und **Strategien,** um deine **persönliche, kommunikative und kollektive Resilienz** zu stärken. So kannst du dich im digitalen Raum wirkungsvoll für deine **Werte** einsetzen – und dabei auch schwierigen Stimmen selbstbewusst begegnen.

Resilienz ist etwas Persönliches. Sie betrifft unser **Denken, Fühlen und Handeln** – besonders in Momenten, die uns fordern oder überfordern. Deshalb sprechen wir dich in diesem Toolkit direkt an. Wir möchten nicht eine anonyme Zielgruppe erreichen, sondern dich als Mensch – mit deinen **individuellen Erfahrungen, Herausforderungen und Potenzialen.**

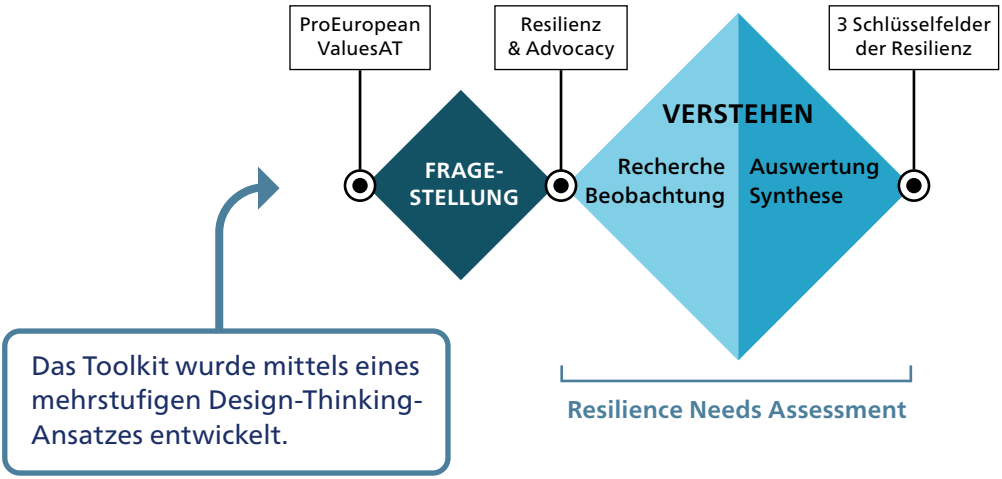
Im Folgenden erfährst du mehr über die E**ntstehung des Toolkits,** die zentralen Begriffe **„Digital Advocacy"** und **„Resilienz"** – und wie du das Toolkit für dich, dein Team und deine Organisation sinnvoll nutzen kannst.

Verstehen

Zur Entwicklung eines evidenzbasierten und praxisnahen Resilienz-Toolkits haben wir ein umfassendes **Resilience Needs Assessment** durchgeführt. Durch **Literaturanalysen, Expert:inneninterviews** und eine moderierte **Fokusgruppe** konnten wir eine fundierte Wissensbasis über die Zusammenhänge zwischen Advocacy und Resilienz aufbauen.

In einem zweiten Schritt wurden die Erkenntnisse ausgewertet, verdichtet und dadurch drei **Schlüsselfelder für die Resilienz von Advocacy-Akteur:innen** identifiziert:

- **Persönliche Resilienz:** Persönliches Wohlbefinden und Widerstandskraft im umkämpften (digitalen) Raum
- **Kommunikative Resilienz:** Souveräne Kommunikation im digitalen Raum und effektive (digitale) Advocacy
- **Kollektive Resilienz:** Aufbau stabiler Kooperationen und Wissensaustausch für (digitale) Advocacy



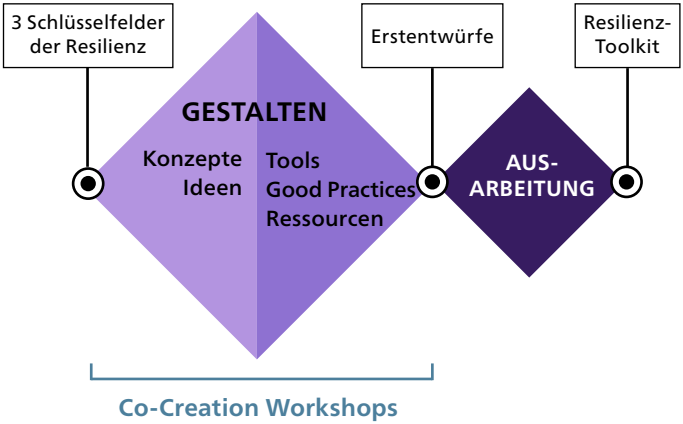
Das Toolkit wurde mittels eines mehrstufigen Design-Thinking-Ansatzes entwickelt.

Gestalten

In einem partizipativen **Co-Creation-Prozess** fanden **digitale Workshops** mit Vertreter:innen der österreichischen Zivilgesellschaft zu den drei erwähnten **Schlüsselfeldern** statt. Die Teilnehmenden brachten ihr Wissen, bestehende Konzepte und neue Ideen ein. Gemeinsam entstanden **praxisnahe Tools, Good Practices** und erste **Entwürfe.**

Wir von **npoAustria** verantworteten die methodische und technische Umsetzung – von der digitalen Infrastruktur über die Moderation der Workshops bis hin zur Aufbereitung der Inhalte in eine strukturierte und redaktionell abgestimmte Toolkit-Version.

Unser besonderer Dank gilt allen Teilnehmenden und Expert:innen, deren engagierte Mitwirkung die Qualität und Praxisrelevanz des Toolkits maßgeblich geprägt hat.



Was ist digitale Advocacy?

Um **digitale Advocacy** zu verstehen, muss zunächst Advocacy allgemein betrachtet werden.

Advocacy bedeutet, sich aktiv für ein Thema einzusetzen, sodass Entscheidungsträger:innen Maßnahmen ergreifen oder politische Entscheidungen treffen. Ziel ist es, **wichtige gesellschaftliche Themen** voranzubringen, die **Anliegen bestimmter Gruppen** zu vertreten und **Veränderungen bei Gesetzen, Ressourcenverteilung oder der öffentlichen Meinung** zu erreichen. Dies geschieht durch Beteiligung der Öffentlichkeit, die Mobilisierung von Unterstützer:innen und den Dialog mit politischen Akteur:innen.[1]

Da sich der **demokratische Diskurs** zunehmend in den **digitalen Raum** verschoben hat, ist es für CSOs bedeutender geworden, auch **online** die **Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit** zu gewinnen.[2]

Digitale Advocacy bedeutet die Nutzung digitaler Technologien und Plattformen, um Einfluss zu nehmen und Kampagnen durchzuführen. Eine wesentliche Erweiterung ist die aktive Mitbestimmung und dezentrale Mobilisierung von Unterstützer:innen – sowohl online als auch offline.[3]

Warum Resilienz wichtig ist!

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Belastungen zu sehen, zu akzeptieren, sich anzupassen, aktiv zu agieren, sich wieder zu erholen und sogar gestärkt aufzustehen.[4] Resilienz ist dabei kein Talent, sondern ein dynamischer Anpassungsprozess, der gelernt werden und sich im Lauf des Lebens verändern kann.[5]

Menschen, die im Bereich **Advocacy** tätig sind, verfügen oft über eine starke **persönliche** und **ideelle Hingabe.** Dabei sind sie häufig mit **sozialen Ungerechtigkeiten** und **Konflikten** konfrontiert – dies kann zu hohen **psychischen** und **emotionalen Belastungen** führen.[6]

Diese **Herausforderungen** verstärken sich im **digitalen Raum:** Algorithmen schaffen personalisierte Informationsblasen, die Polarisierung und Homogenisierung fördern.[7] Gleichzeitig fehlt oft eine redaktionelle Kontrolle, was wiederum die Verbreitung von Falschinformationen erleichtert.[8] Auch persönliche Angriffe und Hassreden nehmen dadurch online schneller Raum ein.

Angesichts schrumpfender zivilgesellschaftlicher Spielräume und einer zunehmend polarisierten öffentlichen Debatte[9] wird es für **Advocacy-Personen** immer wichtiger, ihre **Resilienz** zu stärken – um **langfristig widerstands- und handlungsfähig** zu bleiben.

Dieses **Toolkit** bietet daher **Tools, Good Practices** und **Ressourcen,** um (im digitalen Raum) persönlich, kommunikativ und kollektiv resilient für EU- und pro-demokratische Werte einzutreten.

Wie kann ich das Toolkit nutzen?

Damit du dich im Toolkit leicht orientieren kannst, sind die Schlüsselfelder **in drei Formate** gegliedert. Jedes Format hat sein **eigenes Icon** in der rechten oberen Ecke der Seite, damit du schon beim Durchblättern erkennst, was dich erwartet:

Tools und Werkzeuge sind **praktische Hilfsmittel,** die dich bei einer **konkreten Aufgabe oder Herausforderung unterstützen.** Sie sind so gestaltet, dass sie dich anleiten, du sie direkt anwenden und **für ähnliche Situationen wiederverwenden** kannst.

Good Practices sind **inspirierende Beispiele** aus der Praxis, wie z.B. Projekte, Maßnahmen oder Methoden, die sich als besonders erfolgreich erwiesen haben. Anders als Tools liefern sie dir keine Schritt-für-Schritt-Anleitung, sondern eine **Geschichte, aus der du Ideen und Motivation ziehen kannst.**

Weiterführende Ressourcen stellen dir **bereits vorhandene Inhalte** zur Verfügung, die dein **Wissen vertiefen und dich inspirieren** – z. B. Bücher, Leitfäden, Handbücher oder Webseiten.

Damit du das Toolkit sowohl **als physische Broschüre als auch in digitaler Form optimal nutzen kannst,** verwendet es **Schnittstellen wie QR-Codes und Kurzlinks.** So kannst du direkt auf Tools, Quellen, Vorlagen und zusätzliche Informationen zugreifen – egal ob du offline blätterst oder online arbeitest.

Wie ist das Toolkit aufgebaut?

Dieses Toolkit ist so gestaltet, dass du schnell genau das findest, was dich in deiner Arbeit unterstützt. Es kann dir als praktisches **Nachschlagewerk** dienen – sowohl für dich persönlich als auch für Kolleg:innen, die ihr Wissen zu Resilienz und (digitaler) Advocacy vertiefen oder auffrischen möchten.

Es basiert auf drei **Schlüsselfeldern der Resilienz**, die jeweils eigene Schwerpunkte setzen. In jedem Schlüsselfeld findest du **Tools, Good Practices** und **weiterführende Ressourcen:**

- **Persönliche Resilienz – Persönliches Wohlbefinden und Widerstandskraft im umkämpften (digitalen) Raum**
  Fokus auf mentale Stärke, Selbstfürsorge und den konstruktiven Umgang mit Stress, Anfeindungen und Unsicherheit im digitalen Umfeld.
- **Kommunikative Resilienz – Souveräne Kommunikation im digitalen Raum & effektive (digitale) Advocacy**
  Unterstützung für klare, wirkungsvolle und souveräne Kommunikation – in Gesprächen, Kampagnen oder digitalen Debatten.
- **Kollektive Resilienz – Schaffung stabiler Kooperationen und Wissenstransfer für (digitale) Advocacy**
  Ansätze für (digitale) Zusammenarbeit und effektiven Wissensaustausch, um gemeinsam langfristig wirksam zu bleiben.

Am Anfang jedes Abschnitts findest du vertiefende Informationen zum jeweiligen Schlüsselfeld der Resilienz.

Ausgangsposition von Advocacy-Akteur:innen

Advocacy-Akteur:innen zeichnen sich durch starke **persönliche** und **ideelle Hingabe** aus. Sie treten überzeugt für **Werte ein** und gegen **soziale Missstände** auf. Dadurch stehen sie ständig in **Konfrontation** mit **Ungerechtigkeiten** und **Konflikten** – oft ohne absehbare Lösung. Dies führt zu erheblichen **psychischen** und **emotionalen Belastungen.**[6]

Die **digitale Gesellschaft** eröffnet neue **Chancen für Teilhabe,** birgt aber auch Risiken wie Online-Propaganda, Fake News sowie Fear- und Hate Speech. Diese fördern Radikalisierung, Polarisierung und schwächen die Demokratie.[10] Solche Inhalte zielen teils direkt auf Advocacy-Akteur:innen, um sie zu diskreditieren oder anzugreifen. Besonders betroffen sind weiblich gelesene Personen: Sie erleben häufiger sexualisierte Angriffe, um nicht-männliche Stimmen zu verdrängen.[11]

Daher ist die **Resilienz** dieser Personen stark gefordert. Viele berichten von erhöhtem **Stress, Angstzuständen** und **Depressionen.**[11] Burnout wird häufiger – mit Symptomen wie emotionaler Erschöpfung, Zynismus und einem Gefühl der Ineffizienz.[6] Das beeinträchtigt das Wohlbefinden und erschwert weiteres Engagement.

Bedeutung von mentaler und persönlicher Resilienz

Mentale und **persönliche Resilienz** ist entscheidend, um diesen Belastungen entgegenzuwirken und **langfristig** in **sozialen Bewegungen** aktiv zu bleiben. Resilienz ermöglicht es Advocacy-Akteur:innen, sich erfolgreich an stressige und traumatische Situationen anzupassen und ihre **Energie** und **Motivation** aufrechtzuerhalten.[12] Dies umfasst sowohl die Entwicklung von **Strategien zur Stressbewältigung** als auch die Pflege sozialer Netzwerke und die Teilnahme an Aktivitäten, die das emotionale und körperliche Wohlbefinden fördern.[6]

Persönliche Resilienz

Persönliches Wohlbefinden und Widerstandskraft im umkämpften (digitalen) Raum

Tools

Good Practices

Weiterführende Ressourcen

Einleitung

Im digitalen Advocacy-Alltag begegnen uns oft hohe Erwartungen, schnelle Reaktionen und manchmal auch Anfeindungen. Mentale Resilienz zeigt sich daher besonders in Momenten, in denen Stress körperlich spürbar wird – Herzklopfen, Unruhe, Druckgefühl.

Der Atem ist dabei ein direkt zugängliches Werkzeug zur Beruhigung des Nervensystems und zur Rückkehr in die eigene Mitte.

Ziel

Ziel dieser Übung ist es, den Atem bewusst als Werkzeug einzusetzen, um in Stress-Situationen Ruhe und Stabilität zu finden. Durch gezieltes Atemmanagement kannst du Anspannung lösen, dein Nervensystem beruhigen und deine Selbstregulation stärken. Der Atem dient dabei als jederzeit verfügbarer „Anker" – auch in herausfordernden Momenten.

Vorwissen	Lizenz
Ohne	Gratis

Registrierung	Medium	Kollaborativ

Warum es funktioniert!

Der Atem ist jederzeit verfügbar – und eine direkte Verbindung zum autonomen Nervensystem. Wer ihn bewusst nutzt, kann das Nervensystem beruhigen und auch körperliche Symptome wie Angst oder Herzrasen reduzieren[13]. Der Stresskreislauf wird durchbrochen und es gelingt in akuten Situationen schnell wieder in die Selbstkontrolle zu kommen.

Auch in alten Traditionen wie Yoga, Meditation oder Qi Gong spielt der Atem eine zentrale Rolle: als Anker für Achtsamkeit, innere Balance und Selbstkontrolle.

Schon wenige bewusste Atemzüge können helfen, sich zu zentrieren und wieder handlungsfähig zu werden[14].

Atemanker – akute Stressreaktionen regulieren

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

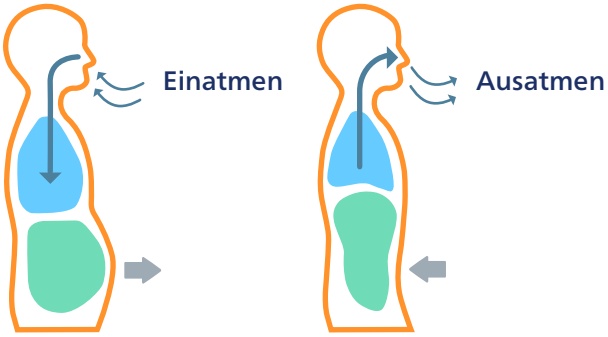
Setze dich aufrecht hin, beide Füße am Boden.

Atme langsam 4 Sekunden ein, halte den Atem für 2 Sekunden, atme dann 6 Sekunden aus.

Wiederhole den Zyklus 5–6 Mal und lenke die Aufmerksamkeit ganz auf deinen Atemfluss.

Optional: Lege dabei die Hand auf den Bauch, um die Atmung bewusst zu spüren.

Hier eine Visualisierung:



So geht´s weiter!

Regelmäßiges Üben macht den Atemanker zu einem verlässlichen Werkzeug, das dir auch in herausfordernden Momenten Stabilität gibt.

Meine Notizen:

Einleitung

Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers, die nicht nur negativ ist, sondern uns in gewissen Situationen positiv unterstützt. Gefährlich ist eine Dauerstressbelastung.[15]

Die Übung „Stresslandkarte“ schafft Klarheit darüber, was uns im Alltag umgibt. Durch das Zeichnen und Bewerten entsteht ein persönliches Abbild unserer Lebensrealität, das sowohl Belastungsfaktoren als auch Kraftquellen offenlegt.

Ziel

Ziel dieser Übung ist es, die eigenen Stressfaktoren bewusst zu erkennen und zu reflektieren, wie sich verschiedene Lebensbereiche auf das eigene Wohlbefinden auswirken. Du lernst, Unterschiede zwischen fordernden, belastenden und stärkenden Einflüssen wahrzunehmen – und erhältst so eine Grundlage, um gezielt mit Stress umzugehen und deine Ressourcen besser zu nutzen.

Vorwissen	Lizenz
Ohne	Gratis

Registrierung	Medium	Kollaborativ

Warum es funktioniert!

Persönliche Resilienz basiert auf der Fähigkeit, Herausforderungen realistisch einzuschätzen und bewusst zu steuern.

Die Stresslandkarte fördert genau das: Sie hilft, äußere und innere Belastungen zu differenzieren und ins Verhältnis zur eigenen Kraftquelle zu setzen. Wer versteht, was im Leben stresst und was stärkt, kann gezielter Prioritäten setzen, Grenzen ziehen und eigene Ressourcen aktivieren. Diese Klarheit ist ein Schlüssel, um langfristig stabil und handlungsfähig zu bleiben – selbst in schwierigen Zeiten.

Aus der Resilienzforschung wissen wir: selbstreflexive Methoden wie diese fördern die emotionale Selbstwahrnehmung, eine zentrale Kompetenz, die nachweislich mit besserem Stressmanagement, höherer psychischer Gesundheit und gesteigerter Selbstwirksamkeit verbunden ist.

Stresslandkarte

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

Nimm ein Blatt Papier und schreibe deinen Namen in die Mitte – oder zeichne dich selbst in die Mitte.

Notiere rund um dich alle Personen, Bereiche und Aufgaben, die in deinem Leben eine wichtige Rolle spielen.

Je wichtiger sie für dich sind, desto näher platzierst du sie an deinem Namen.

Bewerte nun jede dieser Notizen mit einer Zahl von 0 (stressfrei) bis 5 (maximaler Stress) und markiere zusätzlich mit einem + (gibt dir Kraft) oder – (kostet dich Kraft).

Identifizierte Stressoren können dann nochmals einzeln näher betrachtet und unterteilt werden, so kannst du einzelne stressfördernde oder energieraubende Faktoren noch besser sichtbar machen.

Hier ein Beispiel:

So geht´s weiter!

Nutze dein Blatt, um deine größten Stressoren und Kraftquellen zu erkennen, setze dir ein bis zwei konkrete Schritte zur Veränderung und überprüfe nach einiger Zeit, was sich verbessert hat.

Meine Notizen:

Einleitung

In unserer schnelllebigen und reizüberfluteten Welt ist es oft schwer, einen Moment nur für sich selbst zu finden. Diese kurze, aber wirkungsvolle Achtsamkeitsübung lädt dazu ein, für fünf Minuten den inneren Autopiloten zu verlassen und ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Durch bewusstes Wahrnehmen der eigenen Sinne entsteht ein Raum der inneren Ruhe, Klarheit und Selbstverbindung.

Ziel

Ziel dieser Übung ist es, die Aufmerksamkeit bewusst nach innen zu lenken und die eigene Wahrnehmung zu schulen. Man lernt, die Sinneseindrücke differenziert wahrzunehmen und dadurch die Selbstwahrnehmung und Präsenz zu stärken. Man übt, sich ganz auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren – ohne zu urteilen oder zu bewerten.

Warum es funktioniert!

Persönliche Resilienz – also die Fähigkeit, mit Stress, Herausforderungen und Krisen innerlich stabil umzugehen – beginnt mit Selbstwahrnehmung und innerer Ruhe.

Diese Übung fördert beides: Sie hilft, den Geist zu entschleunigen, das Nervensystem zu beruhigen und ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln.

Wer regelmäßig übt, trainiert sein Gehirn darin, im Stressmoment schneller einen inneren Anker zu finden – und genau das macht diese Achtsamkeitspraxis zu einem wirksamen Werkzeug für mehr emotionale Stärke und Gelassenheit im Alltag.

Vorwissen	Lizenz
Ohne	Gratis

Registrierung	Medium	Kollaborativ

5-Minuten-Selbstzentrierung

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

5 Minuten nur auf sich selbst konzentrieren!

Nimm bewusst wahr:

Hören: Was höre ich genau jetzt? Was ist in der Nähe, was weit weg? Sind es viele Geräusche oder eher wenige? Welches ist das lauteste, das präsenteste, welches das leiseste Geräusch?

Sehen: Was sehe ich, wenn ich nach unten/oben, seitlich, geradeaus blicke? Was ist neu, was ist mir noch nie aufgefallen?

Spüren/Fühlen: Was spüre ich wo in/an meinem Körper? Wie nehme ich die Umgebungstemperatur wahr? Wie ist mein Atem? Wie/was fühle ich gerade?

Schmecken: Was schmecke ich gerade? Habe ich einen süßen, salzigen, bitteren oder sauren Geschmack im Mund? Ist er angenehm oder unangenehm?

Riechen: Was rieche ich? Woher kommt der Geruch? Ist er angenehm oder unangenehm?

So geht´s weiter!

Versuche, diese Übung immer öfter anzuwenden. Je routinierter man wird, desto schneller beruhigt sich das Nervensystem.

Meine Notizen:

Einleitung

Negative Gedanken wie „Ich schaffe das nicht“ oder „Das geht sowieso schief“ verstärken inneren Stress und schwächen unsere mentale Kraft. Diese Übung hilft, solche Gedankenmuster bewusst zu stoppen und durch hilfreichere, realistischere Gedanken zu ersetzen.

Ziel

Die Übung „Gedanken-Stopp & Reframe“ zielt darauf ab, belastende Gedanken frühzeitig zu erkennen, ihren Einfluss auf das Stressempfinden zu unterbrechen und sie durch konstruktive Alternativen zu ersetzen. Sie stärkt die Fähigkeit zur Selbstregulation und hilft, in angespannten Situationen – auch im digitalen Raum – handlungsfähig und mental stabil zu bleiben.

Vorwissen: Ohne

Lizenz: Gratis

Registrierung

Medium

Kollaborativ

Warum es funktioniert!

Gedanken beeinflussen unsere Realität. Wer negative Denkmuster unterbricht, schützt sich vor innerem Druck – eine Schlüsselkompetenz für Resilienz.

Die Methode basiert auf kognitiver Verhaltenstherapie:

Belastende Gedanken erhöhen Stress und mindern Handlungsspielraum. Durch bewusstes Stoppen und Reframing lässt sich der Stresskreislauf unterbrechen.

Studien zeigen: Wer Gedanken aktiv reguliert, reduziert Stress, stärkt emotionale Widerstandskraft und kommuniziert klarer – besonders in digitalen Herausforderungen.

Gedanken-Stopp & Reframe - Stressspiralen unterbrechen

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

Erkennen: Achte bewusst auf stressauslösende Gedanken wie z. B.: *„Ich werde das nie rechtzeitig fertig bekommen."*

Gedanken-Stopp: Sag innerlich oder laut: *„Stopp!"* – das hilft, die automatische Gedanken- und Stressspirale zu unterbrechen. **Du kannst dir auch ein Stoppschild visualisieren, um den Effekt zu verstärken.**

Reframe: Ersetze den belastenden Gedanken durch eine realistischere, konstruktive Alternative, z. B.: *„Ich gehe Schritt für Schritt vor. Ich habe schon andere Herausforderungen gemeistert."*

Hier 2 Beispiele:
Beispiel 1:
Belastender Gedanke:
„Was ich sage, bringt doch sowieso nichts."
Reframe: *„Auch kleine Beiträge können Wirkung zeigen. Ich stehe zu meinen Werten – das zählt."*

Beispiel 2:
Belastender Gedanke:
„Ich halte diesem Druck nicht mehr stand."
Reframe: *„Ich darf Pausen machen. Selbstfürsorge ist Teil meines Engagements."*

So geht´s weiter!

Notiere belastende Gedanken und passende Reframes. Das macht sie greifbarer – und du kannst im Ernstfall leichter darauf zurückgreifen.

Meine Notizen:

Einleitung

Die Positive Wochenrevue ist ein einfaches Reflexionstool, das dabei hilft, die (Arbeits-)Woche bewusst und positiv abzuschließen. Anstatt sich auf unerledigte Aufgaben oder stressige Momente zu konzentrieren, legt die Wochenrevue den Fokus darauf, die positiven Erlebnisse und Fortschritte ins Gedächtnis zu rufen, bevor das Wochenende beginnt – sei es ein erfolgreiches Meeting, ein nettes Gespräch mit Kolleg:innen oder ein persönlicher Fortschritt.

Ziel

Ziel der Positiven Wochenrevue ist es, eine nachhaltige Reflexionsroutine zu etablieren.

Man lernt, die eigene Wahrnehmung zu schärfen, bewusster mit Erfolgen und Lernprozessen umzugehen sowie das Selbstvertrauen zu stärken.

Mit der Zeit entsteht ein wachsender „Schatz" positiver Erfahrungen, auf den zurückgegriffen werden kann.

Warum es funktioniert!

Unser Gehirn neigt dazu, Negatives stärker zu gewichten als Positives – ein Überbleibsel aus evolutionären Schutzmechanismen.[16]

Die *Wochenrevue* wirkt diesem Negativitätsbias aktiv entgegen, indem sie das Gute ins Zentrum der Aufmerksamkeit rückt. Wer regelmäßig positive Erfahrungen reflektiert und schriftlich festhält, trainiert sein Denken in Richtung Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit und Dankbarkeit.

Außerdem sorgt die bewusste Rückschau für Struktur und ein Gefühl von Kontrolle über den eigenen Arbeitsalltag – ein wichtiger Faktor für langfristige Zufriedenheit und Resilienz im Beruf.[17]

Positive Wochenrevue

kokreativ gestaltet mit Manuela Straub, Nikolaus Tuschar, Christophe Gevert

Umsetzung

Plane 10–15 Minuten ungestörte Zeit vor dem Wochenende ein. Ideal ist ein ruhiger Ort ohne Ablenkung.

1. Notizbuch oder digitales Dokument öffnen:
Nutze ein fixes Medium, um deine Revue regelmäßig durchzuführen und Entwicklungen nachverfolgen zu können.

2. Reflexionsfragen beantworten:
- Was ist mir diese Woche gut gelungen?
- Worauf bin ich stolz?
- Gab es einen kleinen oder großen Erfolg?
- Welche Begegnung oder Erfahrung war besonders positiv?
- Was habe ich diese Woche gelernt oder für mich mitgenommen?

3. Blick nach vorne richten:
- Was möchte ich nächste Woche gerne weiterführen oder vertiefen?
- Was nehme ich mir konkret vor?

So geht´s weiter!

Wenn du in einem Team arbeitest, kannst du einzelne Highlights mit Kolleg:innen teilen. Das stärkt das Miteinander und schafft eine positive Teamkultur.

Meine Notizen:

Einleitung

Mentale Belastung entsteht oft nicht durch zu viele Aufgaben, sondern durch fehlende Klarheit, was jetzt wirklich wichtig ist. Die Eisenhower-Matrix hilft, Aufgaben systematisch zu sortieren und damit Stress, Zeitdruck und das Gefühl von Überforderung deutlich zu reduzieren. Es ist ein effektives Tool zur Selbstorganisation und ein Schutzschild gegen Dauerstress.

Ziel

Durch die Anwendung der Eisenhower-Matrix lernt man, Aufgaben gezielt nach Dringlichkeit und Wichtigkeit zu unterscheiden. So kann man bewusster priorisieren, sich von unnötigem Druck entlasten und die Energie auf das konzentrieren, was wirklich zählt. Das stärkt wiederum die Selbstwirksamkeit, schützt vor Überforderung und fördert langfristig die mentale Resilienz im (digitalen) Alltag.

Vorwissen	Lizenz
Ohne	Gratis

Registrierung	Medium	Kollaborativ

Warum es funktioniert!

Klarheit reduziert Stress. Wer erkennt, was wirklich wichtig ist – und was getrost warten oder gestrichen werden kann – schützt sich aktiv vor Überlastung, Erschöpfung und ständiger Reaktivität.

Die Matrix fördert Selbstkontrolle, stärkt Zeitkompetenz und hilft dabei, Kraft gezielt einzusetzen. Das entlastet nicht nur den Kopf, sondern schafft Raum für Erholung, Kreativität und langfristige Leistungsfähigkeit.

Studien zeigen, dass prioritätenorientiertes Arbeiten – wie es die Eisenhower-Matrix ermöglicht – exekutive Funktionen wie Entscheidungsfähigkeit, Impulskontrolle und Zielorientierung stärkt,[18] die eng mit mentaler Resilienz und beruflicher Zufriedenheit verknüpft sind.

Die Eisenhower-Matrix

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

Nimm dir 5–10 Minuten täglich oder 1–2 Mal pro Woche, um deine Aufgaben mithilfe der Matrix zu ordnen.

Notiere eine Aufgabenliste mit allem, was aktuell ansteht. Erstelle dann eine Matrix, mit folgenden zwei Achsen: Wichtig - Nicht wichtig und Dringend - Nicht dringend.
Dadurch entstehen **vier Kategorien: Erledigen, Terminieren, Delegieren, Verwerfen.** Ordne dann jede Aufgabe in eine der vier Kategorien ein.

Beispiel:
Erledigen: Projekt-Deadline heute, Arzttermin
Delegieren: Routine-Anfrage per Mail, die jemand anders beantworten kann
Terminieren/Deadlines setzen: Weiterbildung, Beziehungspflege, neue Ideen entwickeln
Verwerfen: durch Social Media scrollen, „Nice-to-have"-Aufgaben ohne echten Nutzen

So geht´s weiter!

Nutze die Ergebnisse deiner Eisenhower-Matrix, um klare Prioritäten zu setzen, delegiere oder eliminiere weniger wichtige Aufgaben und plane bewusst Zeit für die wirklich wichtigen Themen ein.

Meine Notizen:

Einleitung

Mentale Gesundheits- und Achtsamkeits-Apps bieten niedrigschwellige digitale Unterstützung für Menschen, die ihre psychische Gesundheit stärken, Stress abbauen und mehr innere Ruhe finden möchten. Sie umfassen eine breite Palette von Funktionen – von geführten Meditationen über Atemübungen bis hin zu Reflexionsfragen und wissenschaftlich fundierten Programmen.

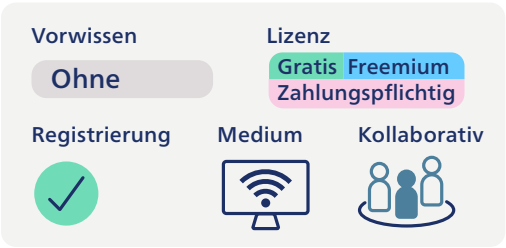
Ziel

Das Ziel dieser Apps ist es, Menschen dabei zu unterstützen, gesunde Routinen für ihr mentales Wohlbefinden zu entwickeln und aufrechtzuerhalten. Sie fördern Achtsamkeit, emotionale Selbstregulation und Resilienz – Fähigkeiten, die im Alltag von Advocacy-Akteur:innen von großer Bedeutung sind.

Warum es funktioniert!

Die Wirksamkeit dieser Apps liegt in der Verbindung wissenschaftlicher Methoden mit benutzerfreundlicher Umsetzung. Modulare Inhalte fördern Selbstreflexion und emotionale Entlastung – jederzeit und überall. Das stärkt Resilienz, indem Nutzer:innen lernen, sich selbst besser zu verstehen und konstruktiv mit Herausforderungen umzugehen.

Wichtig bleibt ein reflektierter Umgang: Nicht alle Angebote sind fundiert, und manche Funktionen können Druck erzeugen. Die Apps ersetzen keine professionelle Hilfe, sondern ergänzen sie – vor allem bei leichteren Belastungen oder zur Prävention.



Mentale Gesundheits- und Achtsamkeits-Apps

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

Für die Nutzung ist ein Smartphone oder Computer mit Internetzugang erforderlich. Einige Apps sind kostenlos, andere bieten kostenpflichtige Inhalte oder Abonnements. Auch hilfreiche Apps sollten bewusst genutzt werden. Datenschutz und persönliche Grenzen sollten berücksichtigt werden, da sensible Daten verarbeitet werden können.

Mentale Gesundheits- und Achtsamkeits-Apps lassen sich flexibel in den Alltag integrieren – etwa zur täglichen Meditation, zur Unterstützung bei Schlafproblemen, zur Vorbereitung auf stressreiche Situationen oder zur Förderung von Selbstmitgefühl. Sie bieten strukturierte Programme mit klaren Zielen sowie offene Formate für spontane Nutzung. Die Integration in persönliche Routinen – z. B. morgens zur Einstimmung oder abends zur Entspannung – erleichtert die langfristige Etablierung gesunder Gewohnheiten. Auch im beruflichen oder gemeinschaftlichen Kontext können sie als Impulsgeber:innen für mentale Gesundheitsförderung dienen.

Zu folgenden Apps haben wir positives Feedback von User:innen erhalten: **Healthy Minds** (gratis), **Insight Timer** (freemium), **Balloon** (freemium) und **7Mind** (zahlungspflichtig), **Calm** (zahlungspflichtig), **Headspace** (zahlungspflichtig), **Smoking Minds** (zahlungspflichtig), **Modita** (zahlungspflichtig). Stand: September 2025

So geht´s weiter!

Einfach die unterschiedlichen Apps googeln und ausprobieren!

Meine Notizen:

Ausgangslage

Wir standen vor der **Herausforderung,** wiederholt schwierige Gespräche mit Personen zu führen, die häufig gegensätzliche Meinungen vertraten oder mit **Anfeindungen** reagierten. Solche Situationen waren emotional belastend und schwer planbar. Insbesondere vor anstehenden Konfliktgesprächen wuchs der Wunsch nach einer strukturierten **Vorbereitung,** um souveräner und lösungsorientierter auftreten zu können. Dabei ging es nicht nur darum, die eigenen Argumente klar zu formulieren, sondern auch die innere **Haltung** zu stärken und in stressigen Momenten handlungsfähig zu bleiben. Immer wieder zeigte sich, wie schnell unbedachte Reaktionen die Atmosphäre verschärfen konnten und wie herausfordernd es war, Ruhe und Klarheit zu bewahren. Gleichzeitig entstand das Bedürfnis nach einem geschützten Raum, in dem wir mit verschiedenen Strategien experimentieren konnten, ohne gleich reale Konsequenzen befürchten zu müssen.

Künstliche Intelligenz als Simulation für schwierige Situationen

kokreativ gestaltet mit Sigrid Koloo, Gerhild Sallaberger, Judith Safar

Umsetzung

Um besser auf diese Gespräche vorbereitet zu sein, setzten wir gezielt eine **Künstliche Intelligenz** ein, die die Rolle des Gegenübers übernahm und realistische Konfliktsituationen simulierte.

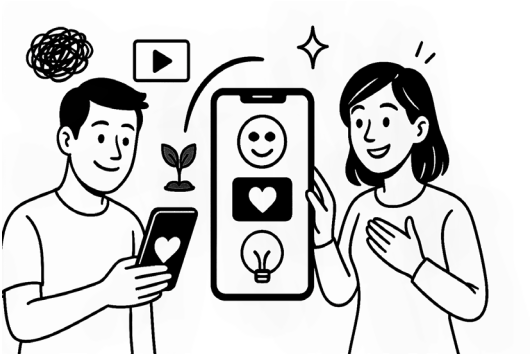
In der Vorbereitung konnten wir verschiedene Gesprächsverläufe durchspielen, Argumentationsstrategien testen und unterschiedliche emotionale Reaktionen erleben – von sachlicher Ablehnung bis hin zu aggressivem Widerspruch.

Die KI ermöglichte es uns, gezielt in verschiedene Rollen zu schlüpfen, die eigene Haltung zu reflektieren und alternative Perspektiven einzunehmen. Durch die Möglichkeit, **Gespräche mehrfach zu simulieren,** konnten wir unsere Kommunikationsfähigkeiten kontinuierlich verbessern und konkrete Gesprächsstrategien für den Ernstfall entwickeln.

Wirkung

Die Möglichkeit, sich auf unterschiedliche Reaktionen vorzubereiten, half uns dabei, gelassener zu bleiben und zielgerichtet zu argumentieren. Zudem gewannen wir neue Perspektiven auf Konfliktthemen, was wiederum den konstruktiven Umgang mit unseren Gesprächspartner:innen förderte.

Insgesamt stieg die Kommunikationskompetenz und das **Vertrauen in die eigene Konfliktfähigkeit** deutlich.



Ausgangslage

Als **Advocacy-Personen** sind wir täglich mit gesellschaftlichen Herausforderungen, Krisen und Ungerechtigkeiten konfrontiert. In unseren Pausen oder nach Feierabend scrollten wir durch unsere Social-Media-Feeds – in der Hoffnung auf Entspannung oder Ablenkung. Doch anstatt aufzutanken, fühlten wir uns danach häufig ausgelaugt, wütend oder hoffnungslos.

Die ständige **Konfrontation mit negativen Schlagzeilen,** polarisierten Debatten und destruktiven Kommentaren hatte unmittelbaren Einfluss auf unsere mentale Verfassung. Wir merkten, dass unser (privater) digitaler Konsum eher unsere emotionale Erschöpfung verstärkte.

Digitaler Stimmungswechsel - Algorithmen bewusst positiv steuern

kokreativ gestaltet mit Tjerk Boorsma, Heike Wöckinger

Umsetzung

Wir entschieden uns, unsere digitalen Gewohnheiten bewusst zu verändern und führten eine fünftägige Übung zum **„digitalen Stimmungswechsel"** durch – als Team und in individueller Verantwortung. Statt weiter unbewusst zu scrollen, begannen wir gezielt Inhalte zu suchen, die uns stärkten: Videos über kleine Akte der Freundlichkeit, Naturaufnahmen, kreative Projekte, Initiativen für gesellschaftlichen Wandel oder humorvolle Beiträge, die uns zum Lachen brachten. Wir klickten bewusst auf **positive Artikel,** speicherten inspirierende Beiträge, folgten neuen und ignorierten sowie löschten gezielt negativen Content.

Einige von uns führten ein kurzes Tagebuch, in dem sie reflektierten, wie sie sich nach dem digitalen Konsum fühlten. Der Effekt ließ nicht lange auf sich warten: Schon nach wenigen Tagen veränderte sich unser Feed sichtbar – und mit ihm unser emotionaler Grundton.

Wirkung

Die Veränderung in unseren digitalen Umgebungen hatte eine direkte Wirkung auf unsere Stimmung: Wir fühlten uns nach dem Scrollen weniger ausgelaugt und stattdessen oft **inspiriert, gestärkt und optimistischer.**

Diese Erfahrung hat in unserem Team das Bewusstsein für digitalen Einfluss auf psychisches Wohlbefinden geschärft. Inzwischen integrieren wir die Methode regelmäßig und empfehlen sie auch in Workshops und Coachings weiter.

Ausgangslage

Als Mitarbeiterin einer zivilgesellschaftlichen Organisation bin ich oft mit Themen konfrontiert, die emotional fordernd und organisatorisch komplex sind. Zwischen Deadlines, Meetings und dem Anspruch, gesellschaftlich etwas zu bewegen, blieb mir zunehmend der Blick auf das, was gut läuft – und damit auch das Gefühl von innerer Stabilität. Ich merkte: Wenn ich auf Dauer kraftvoll wirken möchte, brauche ich **kleine, alltagstaugliche Rituale,** um mich selbst besser zu regulieren und Positives bewusster wahrzunehmen.

Besonders in einem Umfeld, in dem die Herausforderungen oft überwiegen und strukturelle Veränderungen langsam vorankommen, kann leicht das Gefühl entstehen, ständig hinterherzulaufen. Umso wichtiger wurde es für mich, nach etwas zu suchen, das mir im Alltag kleine Inseln der Achtsamkeit schenkt – ein Werkzeug, das einfach anzuwenden ist und mich zuverlässig daran erinnert, den **Fokus auch auf das Stärkende** zu richten.

Mein Weg mit dem 3-Minuten-Tagebuch

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

Ich begann, das *3-Minuten-Tagebuch* in meinen Abendroutinen zu nutzen. Jeden Abend notierte ich drei Dinge:

Was ist mir heute gut gelungen?

Wofür bin ich heute dankbar?

Was möchte ich morgen bewusst angehen?

Dafür verwendete ich ein festes Notizbuch – das Schreiben mit der Hand half mir, gedanklich abzuschließen.

Für Kolleg:innen, die lieber digital arbeiten, empfehle ich die App Daylio. Sie ermöglicht es, in wenigen Klicks kurze Einträge festzuhalten – schnell, intuitiv und auch unterwegs. Gerade für Menschen, die viel auf Reisen sind oder ihr Smartphone ohnehin ständig nutzen, kann das eine praktische Alternative sein. Entscheidend ist weniger das Medium als die Regelmäßigkeit: Ob analog oder digital, das bewusste Innehalten schafft einen spürbaren Unterschied.

Wirkung

Bereits **nach wenigen Wochen** spürte ich eine **Veränderung:** Ich wurde aufmerksamer für kleine Erfolge, schätzte Dinge bewusster und startete strukturierter in den nächsten Tag. Auch in stressigen Phasen half mir das Ritual, nicht im Negativen hängenzubleiben, sondern aus meinen eigenen Ressourcen Kraft zu schöpfen. Das Tagebuch wurde zu einem einfachen, aber wirksamen Tool, um meine **persönliche Resilienz zu stärken** – und damit auch meine Wirkungskraft im Arbeitsalltag.

Psychosoziale Gesundheit für (Klima)Aktivist:innen

Psychologists for Future (Psy4F)

Diese Webseite bietet eine Vielzahl an Ressourcen, die speziell darauf ausgerichtet sind, Menschen im psychologischen Umgang mit der sozio-ökologischen Krise zu unterstützen. In Gesprächsformaten und durch fundierte Wissensvermittlung stärken sie die psychische Widerstandskraft und fördern nachhaltiges Engagement. Psy4F tragen zudem zur gesellschaftlichen Veränderung bei, etwa durch Impulse für Medien und Politik.

Buchtipp: Die entfaltete Organisation: Mit Inner Work die Zukunft gestalten

Joana Breidenbach & Bettina Rollow

Das Buch „Die entfaltete Organisation" zeigt, wie Inner Work zur Grundlage zukunftsfähiger Organisationen wird. Joana Breidenbach und Bettina Rollow entwickeln ihren Ansatz aus New Work needs Inner Work weiter – hin zu einer tiefgreifenden Transformation von Arbeit und Gesellschaft. Es stärkt Selbstreflexion, Beziehungsfähigkeit und Sinnorientierung und lädt dazu ein, alte Strukturen zu verlassen und neue Räume für Zusammenarbeit zu gestalten.

Online Selbsttest: Persönlichkeitsstärken

Universität Zürich

Dieser Fragebogen erfasst deine Selbsteinschätzung zu verschiedenen Merkmalen. Er umfasst 230 Items und die Bearbeitung dauert etwa 30 Minuten. Bitte beantworte die Fragen möglichst ehrlich und orientiere dich dabei an deiner ersten Einschätzung.

Weiterführende Ressourcen

6-Minuten-Tagebuch

Dominik Spenst

Das Journal fördert persönliche Resilienz, indem es durch gezielte Fragen und kurze tägliche Reflexionen positive Gewohnheiten etabliert. Es hilft, den Fokus auf Dankbarkeit, persönliche Fortschritte und sinnstiftende Ziele zu richten. Die strukturierte Routine unterstützt dabei, auch in herausfordernden Zeiten Klarheit und emotionale Stabilität zu bewahren, was langfristig die Widerstandskraft gegenüber Stress erhöht.

Buchtipp: Resilienz für Dummies

Eva Kalbheim

Ein wunderbares Buch für Einsteiger:innen! Praxisnah, anwendungsorientiert und wissenschaftlich fundiert. Eva Kalbheim ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Coach und Kommunikationsexpertin. Sie beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den Auswirkungen von Stress, Anspannung und Krisen auf die Gesundheit. Hauptberuflich arbeitet sie als Chefärztin und stellvertretende Klinikdirektorin in der Spezialklinik Schloss Gracht, in der Menschen mit Depressionen, Burn-out, Angststörungen und Traumafolge-Erkrankungen umfassend behandelt werden.

Buchtipp: Resilienz

Flaus Fröhlich-Gildhoff, Maike Rönnau-Bose

Für Personen, die an den wissenschaftlichen Grundlagen interessiert sind: Die Autor:innen stellen Konzepte und aktuelle Forschungsergebnisse verständlich dar. Sie führen in relevante Themengebiete wie Prävention, Risiko- und Schutzfaktorenkonzepte sowie Salutogenese ein und beschreiben Programme in Kindertageseinrichtungen und Schulen, mit denen Fachkräfte die Resilienz von Kindern fördern können.

Selbsttest: Innere Antreiber (Inner Drivers)

Transaktionsanalyse Online

Dieser kostenfreie Test bietet eine erste Einschätzung zur Ausprägung der fünf inneren Antreiber (z. B. „Sei perfekt!“, „Mach es allen recht!“). Eine starke Ausprägung kann mit Energieverlust, erhöhter Anspannung, Erschöpfung oder Leeregefühlen einhergehen. Für eine valide Einschätzung empfiehlt sich die Ergänzung durch wissenschaftliche Studien, weitere Beobachtungen, Selbstreflexion oder Fremdeinschätzungen.

Buchtipp: Das Kind in mir muss Heimat finden

Stefanie Stahl

Das Konzept des Inneren Kindes ist in den letzten Jahren sehr populär geworden. In ihrem Buch (zu dem es auch ein Arbeitsbuch gibt) gibt die Autorin Anleitung, das innere Kind zu unterstützen und mit ihm Freundschaft zu schließen. Mithilfe des Konzeptes des Sonnen- und Schattenkindes soll es möglich werden, Kindheitserlebnisse zu verstehen und anzunehmen.

Buchtipp: Das Kind in mir kann mich mal

Katharina Pommer

Für jene, die sich nicht mehr mit dem *Inneren Kind* beschäftigen wollen. Das Buch folgt dem Motto „*Lass dich von deiner Vergangenheit nicht tyrannisieren – du bist unkomplizierter, als du denkst*“. Alte Glaubensmuster auflösen und die Gegenwart genießen – so klappt es! Familientherapeutin Katharina Pommer räumt mit der Ansicht auf, dass die Vergangenheit in jahrelanger Auseinandersetzung bewältigt werden muss, bevor ein glückliches Leben im Hier und Jetzt möglich ist.

Weiterführende Ressourcen

Tipp: Gesundheitsvorsorge AKTIV

Sozialversicherung Österreich

Die Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) ergänzt Kur- und Reha-Angebote durch einen höheren Anteil aktiver Therapieformen. Sie wird modular angeboten – mit Bewegungstherapie, Training, Entspannung sowie Modulen für aktive und mentale Gesundheit. Die dreiwöchige Maßnahme erfordert chefärztliche Bewilligung, beinhaltet eine Kostenbeteiligung und dient der Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Unterstützung durch öffentliche Stellen

Öffentliches Gesundheitsportal Österreich

Diese Webseite bietet Informationen darüber, wie psychische Gesundheit erhalten und die seelische Widerstandskraft (Resilienz) gestärkt werden kann. Sie bietet verständlich aufbereitete Inhalte zu Themen wie seelisches Gleichgewicht, Umgang mit Gefühlen, Erste Hilfe bei psychischen Krisen sowie Unterstützungsangebote – alles aus vertrauenswürdiger Quelle und mit Verweisen auf Hilfsstellen und Notrufnummern.

Buchtipp: Der Vagus-Nerv als Innerer Anker

Deb Dana

Deb Dana zeigt praxisnah, wie unkontrollierbare Stressreaktionen über den Vagusnerv reguliert werden können. Mit Übungen, Meditationen und Selbstbeobachtungen wird deutlich, wie sich Stress, Konflikte und körperliche Beschwerden bewältigen lassen. Auf Basis der Polyvagal-Theorie eröffnet das Buch Wege, von Angst und Anspannung zu innerer Ruhe und Balance zu finden.

Ausgangsposition von Advocacy-Personen

Die **Digitalisierung** hat die **demokratische Diskurslandschaft** tiefgreifend verändert: Immer mehr Menschen beziehen ihre Informationen über soziale Medien, wo **Algorithmen** Inhalte kuratieren und personalisierte Informationsräume entstehen lassen – mit der Folge, dass sich Meinungen verstärken, Vielfalt verloren geht und gesellschaftliche Polarisierung zunimmt.[7,19]

Digitale Inhalte durchlaufen selten redaktionelle Qualitätsprüfungen – das begünstigt nicht nur eine starke Personenzentrierung, sondern auch die Verbreitung von Falschinformationen, Propaganda, Fake News, Angst- und Hassbotschaften sowie extremen Positionen.[6]

Konsequenzen für die Advocacy-Arbeit

Die Aufmerksamkeit der Nutzer:innen ist zur zentralen Währung geworden.[20] Daher müssen Advocacy-Personen im digitalen Raum einerseits Interesse für ihre Themen wecken, andererseits Fehlinformationen entgegentreten und eine **faktenbasierte, menschenwürdige Diskussionskultur** fördern. Dabei konkurrieren sie nicht nur mit politischen, sondern auch mit einfachen und unterhaltenden Inhalten.[21]

Bedeutung von kommunikativer Resilienz

Advocacy-Personen benötigen deswegen die Kapazitäten, um den **umkämpften Diskurs** im **digitalen Raum** zu **navigieren.** Diese diskursive Resilienz zeichnet sich nicht nur durch digitale Kompetenzen im Umgang mit den digitalen Medien aus,[22] sondern auch durch kommunikative Fähigkeiten, relevante Themen zu identifizieren, Zielgruppen mit eigenen Themen zu adressieren und auf andere Positionen effektiv zu reagieren.[20]

Kommunikative Resilienz

Souveräne Kommunikation im digitalen Raum & effektive (digitale) Advocacy

Tools

Good Practices

Weiterführende Ressourcen

Einleitung

Im (digitalen) Advocacy-Kontext nehmen Kommunikationsdichte, Reizüberflutung und Polarisierung stetig zu. Wer sich wirksam für demokratische Werte einsetzen will, braucht mehr als digitale Kompetenz – nämlich die Fähigkeit, bewusst, reflektiert und souverän zu kommunizieren. Genau hier setzt die 3-Sekunden-Pause an: eine einfache, aber wirksame Methode, um in stressigen oder aufgeladenen Situationen kurz innezuhalten – und bewusst statt impulsiv zu antworten.

Ziel

Diese Übung unterstützt dabei, in anspruchsvollen Gesprächssituationen oder digitalen Debatten die Kontrolle über die eigene Reaktion zu bewahren. Sie stärkt die kommunikative Resilienz – also die Fähigkeit, auch unter Druck besonnen, klar und wirkungsvoll zu kommunizieren. Auf diese Weise lassen sich Gegenpositionen gezielter adressieren, Missverständnisse vermeiden und die eigene Haltung mit Klarheit und Souveränität vertreten.

Warum es funktioniert!

Wer seine Impulse steuern kann, bleibt handlungsfähig, schützt Beziehungen und reduziert Konfliktstress.

Die 3-Sekunden-Pause wirkt wie ein mentaler Stopp-Knopf: Sie hilft, automatische Reaktionen wie Angriff, Verteidigung oder Rückzug zu unterbrechen und bewusst zu entscheiden, wie man kommunizieren möchte.

Neuropsychlogische Studien – etwa von Daniel Kahneman – zeigen, dass schon wenige Sekunden Verzögerung den Wechsel vom impulsiven System 1 ins reflektierende System 2 ermöglichen. Auch in der Kommunikationspsychologie gilt die bewusste Pause als zentraler Moment für Selbststeuerung und Deeskalation.[23]

Die 3-Sekunden-Pause

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

Vor einer Antwort in einer herausfordernden Gesprächssituation:
Nimm dir bewusst drei Sekunden Zeit und pausiere.

Erkenne den Moment:
Du spürst, dass du unter Druck gerätst – z. B. durch eine provokante Aussage, einen Angriff oder ein emotionales Thema.

Pause:
Bevor du reagierst, atme einmal bewusst ein und aus. Warte mindestens drei Sekunden – ohne zu antworten, zu tippen oder zu handeln.

Fokus finden:
In dieser kurzen Pause kannst du dich fragen: Was will ich wirklich sagen? / Was braucht die Situation? / Welche Wirkung will ich erzielen?

Dann erst:
Reagiere bewusst.

So geht´s weiter!

Übe die 3-Sekunden-Pause regelmäßig – nicht nur im Konflikt. Auch in Meetings, Chats oder beim Schreiben von Mails hilft sie, Klarheit zu gewinnen und gezielter zu reagieren.

Meine Notizen:

Einleitung

In einer Welt voller Meinungen, Debatten und digitaler Echokammern geht das persönliche Erleben oft verloren. Erfahrungsberichte laden dazu ein, nicht über andere zu sprechen, sondern aus dem eigenen Erleben zu erzählen.
Das schafft Nähe, Authentizität und Raum für echten Dialog. Gerade in der (digitalen) Advocacy-Arbeit, können Erfahrungsberichte eine Brücke zwischen Welten schlagen – und Polarisierung durch persönliche Perspektiven auflösen.

Ziel

Ziel des Tools ist es, durch die Kraft persönlicher Erfahrungsberichte eine Brücke zwischen Menschen zu bauen.

Du lernst, wie individuelle Erlebnisse gezielt in der Kommunikation eingesetzt werden können – im Team, im Dialog mit Zielgruppen oder in der Advocacy-Arbeit.

Gerade in polarisierten oder komplexen Debatten wirken Erfahrungsberichte als verbindendes Element und stärken einen empathischen, menschlichen Diskurs.

Vorwissen	Lizenz
Ohne	Gratis

Registrierung	Medium	Kollaborativ

Warum es funktioniert!

Kommunikative Resilienz bedeutet, auch in schwierigen Gesprächsfeldern offen und verbunden zu bleiben.

Erfahrungsberichte unterstützen genau das: Sie entemotionalisieren erhitzte Debatten durch persönliche Nähe, entpolarisieren, weil echte Erfahrungen weniger zu Meinungsstreit führen, und ermöglichen Perspektivwechsel ohne moralischen Zeigefinger.

Gerade in digitalen Räumen, in denen Kommunikation oft abstrakt, laut oder aggressiv wird, wirken sie als menschlicher Anker. Sie holen Gesprächspartner:innen zurück in den Austausch auf Augenhöhe und machen komplexe Themen greifbar und erfahrbar.

„Aus erster Hand“ Erfahrungsberichte als Brücke zwischen Menschen

kokreativ gestaltet mit Sigrid Koloo, Gerhild Sallaberger, Judith Safar

Umsetzung

Persönliche Geschichten sind mehr als nur Worte – sie öffnen Herzen, schaffen Nähe und ermöglichen Perspektivwechsel. Gerade in der digitalen Advocacy-Arbeit kannst du sie nutzen, um Menschen einen Bezug zu anderen Lebensrealitäten aufzubauen.

1. Reflexionsfragen vorbereiten: z.B.:
- Was war eine prägende Erfahrung in Bezug auf [dein Thema]?
- Was habe ich daraus gelernt?
- Was wünsche ich mir, dass andere darüber wissen?

2. Menschen einladen, ihre Geschichte zu erzählen:
Gewinne Personen aus der Zielgruppe oder dem Umfeld dafür, ihre Erfahrungen zu teilen – schriftlich, als Audioaufnahme oder per Video. Wichtig dabei:

- Erzählen aus der Ich-Perspektive
- Keine Verallgemeinerungen oder Belehrungen
- Authentisch, offen und respektvoll gegenüber anderen Sichtweisen

So geht´s weiter!

Die Erfahrungsberichte sollten sichtbar gemacht werden, z.B.:
- Als Social-Media-Post oder -Story
- Eingebettet in Kampagnen-Websites
- Im Rahmen von Diskussionsveranstaltungen
- Als Praxisbeitrag für Expert:innen-Präsentationen

Meine Notizen:

Einleitung

Missverständnisse entstehen oft, weil wir in Gesprächen nur unsere eigene Sicht einnehmen. Konflikte gehören zum Alltag – auch in engagierten, werteorientierten Kontexten. Oft entstehen Missverständnisse nicht durch Gegensätze, sondern durch ungeklärte Bedürfnisse oder fehlende Perspektiven. Diese Übung lädt dazu ein, den Blick zu weiten und Konfliktsituationen nicht nur aus der eigenen Sicht, sondern auch aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Ziel

Die Übung fördert die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen und unterschiedliche Sichtweisen in Konflikten anzuerkennen. Sie eröffnet den Blick auf Konflikte als Chance für Entwicklung und Kooperation – statt als reines Gegeneinander. Perspektivwechsel wird hier als Ausdruck von Stärke und Reife verstanden und trägt dazu bei, Kommunikationsbarrieren abzubauen und konstruktive Lösungsräume zu öffnen.

Vorwissen	Lizenz
Ohne	Gratis

Registrierung	Medium	Kollaborativ
✕		

Warum es funktioniert!

Perspektivenwechsel fördern Verständnis, Deeskalation und Lösungsorientierung. Wer in der Lage ist, sich auch unter Druck in andere hineinzuversetzen, kann Konflikte souveräner und gelassener meistern – ein zentraler Aspekt kommunikativer Widerstandskraft. Die Übung basiert auf Ansätzen der gewaltfreien Kommunikation[24] und Erkenntnissen aus der Emotions- und Konfliktforschung.

Studien zeigen: Wer in der Lage ist, sich empathisch in andere hineinzuversetzen und deren Bedürfnisse zu erkennen, reduziert emotionale Reaktivität und fördert kooperative Lösungsstrategien.[25] Perspektivenübernahme stärkt nicht nur zwischenmenschliche Beziehungen, sondern auch die eigene Resilienz im Umgang mit herausfordernden Situationen.

Perspektivenwechsel – vom Gegeneinander zum Miteinander

kokreativ gestaltet mit Sigrid Koloo, Gerhild Sallaberger, Judith Safar

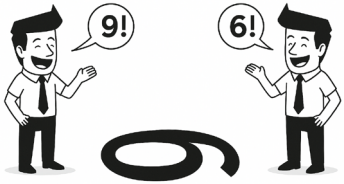
Umsetzung

Perspektiven sichtbar machen – Konflikte neu verstehen
Anleitung:

Wähle eine vergangene oder aktuelle Konfliktsituation – aus dem beruflichen, zivilgesellschaftlichen oder persönlichen Kontext.

Reflektiere schriftlich:

- Welche Sichtweise und welches Bedürfnis standen auf meiner Seite im Vordergrund?
- Was könnte die Sichtweise der anderen Person gewesen sein?
- Welches Bedürfnis könnte hinter ihrem Verhalten gestanden haben?
- Gibt es einen gemeinsamen Nenner oder ein übergeordnetes Ziel, das beide Seiten verbindet?



So geht´s weiter!

In einer Zweiergruppe kann ein Beispiel aus der Praxis geteilt und gemeinsam reflektiert werden – mit dem Fokus auf Verständnis, nicht Bewertung.

Meine Notizen:

Einleitung

Die digitale Welt ist voll von polarisierenden Inhalten. Algorithmen verstärken diese Dynamik, wodurch Ängste und Spaltung zunehmen. CSOs können dem entgegenwirken: Mit ihrer Glaubwürdigkeit und Nähe zu den Menschen haben sie das Potenzial, positive und verbindende Narrative zu stärken. Diese Übung zeigt, wie wir Resilienz im digitalen Raum aktiv mitgestalten können.

Ziel

Man lernt, Inhalte bewusst so zu gestalten, dass diese nicht nur mentale Resilienz stärken, sondern auch zum gesellschaftlichen Zusammenhalt beitragen und einen konstruktiven, positiven Einfluss auf digitale Diskurse ausüben. So entsteht eine Kommunikationspraxis, die wirksam, verantwortungsvoll und gleichzeitig emotional stärkend ist – sowohl für die Organisation selbst als auch für ihre Zielgruppen.

Vorwissen	Lizenz
Ohne	Gratis

Registrierung	Medium	Kollaborativ
✕		

Warum es funktioniert!

In der digitalen Welt entstehen emotionale Realitäten, die unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen – oft unbewusst.

Wenn NPOs gezielt Beiträge schaffen, die hoffnungsvoll, differenziert und menschlich sind, leisten sie einen aktiven Beitrag zur kollektiven Resilienz – aber auch zur individuellen mentalen Gesundheit ihrer Zielgruppen.

Sie schaffen Inseln der Orientierung, Verbundenheit und Inspiration – und zeigen: Es gibt Alternativen zur Dauerkrise. Diese Form der digitalen Fürsorge ist eine der zukunftsrelevantesten Strategien für Nonprofit-Kommunikation.

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

Die Übung unterstützt dich und dein Team dabei, ein Verständnis für die Mechanismen digitaler Kommunikation zu entwickeln.

1. Problem erkennen: Im ersten Schritt wird der eigene digitale Auftritt analysiert und legt die Basis für einen bewussteren Kommunikationsstil: Welche Inhalte werden aktuell geteilt? Welche Emotionen lösen sie aus? Was bleibt ungesagt oder unsichtbar?

2. Lösungsansatz entwickeln: daraus entsteht ein Konzept, das gezielt auf drei zentrale Ziele ausgerichtet ist:

- **Positivität fördern** – durch Mutmach-Geschichten, Erfolge, Akte der Solidarität und Zuversicht
- **Polarisierung abbauen** – durch Perspektivenwechsel, sachliche Einordnungen und verbindende Sprache
- **Empathie und Menschlichkeit zeigen** – indem persönliche Erfahrungen, Nahbarkeit und Fürsorge sichtbar gemacht werden

So geht´s weiter!

Im nächsten Schritt werden Formate entwickelt.
Mögliche Ausprägungen:

- **Kurze Social-Media-Beiträge** – emotional, plakativ und visuell ansprechend
- **Aufklärende Kurzvideos oder Infografiken** – leicht verständlich, informativ und teilbar
- **Vertiefende Blogartikel oder Reportagen** – mit Hintergrundwissen, Geschichten und reflektierten Perspektiven

Meine Notizen:

short.wu.ac.at/02_T_LF_kampagne

Einleitung

Dieses Tool ist in Englisch und begleitet Menschen, die sich für gesellschaftlichen Wandel engagieren, Schritt für Schritt durch die strategische Planung einer Kampagne. Es hilft, Herausforderungen zu verstehen, strategisch zu planen und konkrete Schritte zu entwickeln. Die Vorlage basiert auf erprobten Methoden der „The Commons – Social Change Library" und macht strategisches Wissen direkt anwendbar.

Ziel

Dieses Template führt Nutzer:innen durch die zentralen Elemente einer strategischen Kampagne. Es vermittelt nicht nur theoretisches Wissen, sondern setzt direkt bei der praktischen Anwendung an. Nutzer:innen definieren ein konkretes Problem, analysieren Zielgruppen, formulieren Ziele, entwickeln Botschaften und wählen passende Taktiken. Das Tool hilft Gruppen, ihre Ressourcen gezielt einzusetzen, um gesellschaftliche Veränderungen voranzubringen.

Vorwissen	Lizenz		
Ohne	Gratis	(open source)	
Registrierung	**Medium**	**Kollaborativ**	

Warum es funktioniert!

Das Tool funktioniert besonders gut, weil es auf einer klaren, logischen Struktur basiert, die sowohl für Einsteiger:innen als auch für erfahrene Advocacy-Personen zugänglich ist.

Es regt dazu an, über die eigenen Annahmen und Strategien nachzudenken. Die visuelle und interaktive Gestaltung der Präsentation erleichtert die Anwendung in Gruppenprozessen und Workshops. Darüber hinaus ist das Template flexibel genug, um an unterschiedliche Kontexte, Themen und Zielgruppen angepasst zu werden.

Es fördert kreatives Denken, ohne die strategische Klarheit zu verlieren, und bietet eine solide Grundlage für die Entwicklung wirkungsvoller Kampagnen.

inspiriert von The Commons – Social Change Library[26]

Umsetzung

Für die Anwendung braucht es nur die Vorlage und ein Tool zur Dokumentation – digital oder analog. Es kann allein oder als Gruppe genutzt werden.

Was ist deine Strategie?

Vision:	**Wie sieht die Welt aus, wenn du erfolgreich bist?**
Ziel:	**Was muss geschehen, damit diese Vision Wirklichkeit wird?**

Zielsetzung	**Zielsetzung**	**Zielsetzung**
Taktik	**Taktik**	**Taktik**

Der Foliensatz leitet dich durch folgende Schritte:

- **Problemdefinition:** Was ist das konkrete gesellschaftliche Problem, das wir angehen wollen? Warum ist es relevant?
- **Zielgruppenanalyse:** Wer sind die Menschen, die wir erreichen oder beeinflussen müssen, um Veränderung zu bewirken?
- **Ziele festlegen:** Was genau wollen wir erreichen? Welche kurz- und langfristigen Ziele sind realistisch und messbar?
- **Botschaften entwickeln:** Welche Kernbotschaften transportieren unser Anliegen am besten an unsere Zielgruppen?
- **Taktiken auswählen:** Welche Aktionen, Formate und Kanäle eignen sich, um unsere Botschaften zu verbreiten?
- **Ressourcen & Timing:** Welche Ressourcen stehen uns zur Verfügung? Wann ist der richtige Zeitpunkt?

So geht´s weiter!

Nach der Planung kommt die Umsetzung. Das entwickelte Konzept gibt dir eine ausreichende Basis, um ins Tun zu kommen und deine Kampagne zu testen.

Meine Notizen:

short.wu.ac.at/02_T_Vision

Einleitung

Wir alle haben Ideen und Vorstellungen davon, wie eine gute Welt aussehen kann. Damit daraus konkrete Aktionen und Kampagnen entstehen können, ist es hilfreich, diese Visionen offenzulegen.

Der Visions-Canvas ist ein einfaches Werkzeug, das (Gruppen) dabei unterstützt, ihre Ideen klar zu strukturieren, zu entwickeln und als Grundlage für nächste Schritte zu nutzen.

Ziel

Das Ziel des Visions-Canvas ist es, aus einer allgemeinen Vision konkrete Faktoren für die Umsetzung abzuleiten.

Dabei leitet das Tool dazu an, den Ort besser zu verstehen, an dem man aktiv sein möchte, die involvierten Menschen zu verstehen, die die Vision mitgestalten, und wichtige Partnerschaften zu identifizieren, die für die Umsetzung entscheidend sind.

Vorwissen	Lizenz
Ohne	Gratis (open source)

Registrierung	Medium	Kollaborativ

Warum es funktioniert!

Der Visions-Canvas funktioniert als Tool, weil er kollaborative Planung strukturiert und anschaulich macht.

Er unterstützt gemeinsames Denken über zentrale Elemente wie Personen, Orte und Partnerschaften, macht Beziehungen und Motivationen sichtbar und schafft ein gemeinsames Verständnis von Vision und Zielrichtung.

Die klare, visuelle Struktur erleichtert die Beteiligung vielfältiger Akteur:innen und macht ihn zu einem wirkungsvollen Werkzeug für partizipative Strategieentwicklung. Seine Stärke liegt in der Flexibilität und der Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge in einem gemeinsamen Bild zu bündeln.

Visions-Canvas

inspiriert von Department for Digital, Culture, Media & Sports (UK)[27]

Umsetzung

Sucht euch für die Arbeit mit dem Visions-Canvas einen ruhigen Ort, an dem ihr diskutieren und kreativ arbeiten könnt. Plant mindestens **30 Minuten** ein. Ihr braucht den **Canvas** (ausgedruckt oder auf einem Flipchart), **Stifte** und evtl. **Post-its.**

Startet damit, gemeinsam eine Vision zu formulieren – also ein Ziel, für das ihr euch einsetzen wollt. Danach bearbeitet ihr die drei Bereiche von unten nach oben:

- Beim **Ort** geht es, um die Lokalität, in der ihr aktiv sein wollt und was diese auszeichnet. Überlegt, welche Bedingungen euch helfen oder hindern, eure Vision umzusetzen.
- Im Bereich **Personen** schaut ihr auf die Menschen, die für eure Vision wichtig sind. Fragt euch, was diese motiviert und wie diese eure Ziele beeinflussen.
- Bei **Partnerschaften** denkt ihr darüber nach, welche Akteur:innen euch unterstützen können, wie sie miteinander verbunden sind und wie ihr mit ihnen kooperieren könnt.

Am Ende habt ihr die wichtigsten unterstützenden und hinderlichen Faktoren sichtbar gemacht – eine gute Basis für eure nächsten Schritte.

So geht´s weiter!

Einfach unsere Vorlage herunterladen (oder auf Seite 109 nachschauen) und ausprobieren! Mit dem Ideen-Canvas könnt ihr anschließend erste Lösungen entwickeln.

Meine Notizen:

short.wu.ac.at/02_T_Ideen

Einleitung

Der Ideen-Canvas ist ein praktisches Werkzeug, das euch dabei unterstützt, aus Herausforderungen konkrete Lösungen zu entwickeln. Nachdem ihr mit dem Visions-Canvas eure Zukunftsvision und die wichtigsten Einflussfaktoren erarbeitet habt, hilft euch der Ideen-Canvas, gezielt ins Handeln zu kommen.

Ziel

Das Ziel des Ideen-Canvas ist es, ausgehend von klar formulierten Herausforderungen, vielfältige Lösungsansätze zu entwickeln. Dabei soll berücksichtigt werden, was jede:r Einzelne:r und Gruppen bewegen können und welche Rolle öffentliche Akteur:innen übernehmen können.

Der Ideen-Canvas bietet dafür eine klare Struktur, wodurch es leichter wird, Verantwortlichkeiten zu erkennen und erste Schritte zu planen.

Warum es funktioniert!

Der Ideen-Canvas funktioniert, weil er einfach aufgebaut und gleichzeitig offen für kreative Beiträge ist. Er bietet eine klare Struktur, die dabei hilft, ausgehend von einer konkreten Herausforderung gezielt Ideen zu entwickeln. Durch den Aufbau werden unterschiedliche Handlungsebenen sichtbar und miteinander verknüpft.

Der Canvas lädt dazu ein, pragmatisch und kreativ zu denken: Was ist sofort umsetzbar? Was braucht Kooperation? Und wo sind strukturelle Veränderungen nötig? So wird aus einer komplexen Herausforderung ein konkreter Ausgangspunkt für die nächsten Aktivitäten – übersichtlich, zugänglich und direkt nutzbar.

Ideen-Canvas

inspiriert von Department for Digital, Culture, Media & Sports (UK)[27]

Umsetzung

Beginnt damit, eine zentrale Herausforderung einzutragen, die sich aus eurer Vision ableitet und sich auf eines oder mehrere der Schlüsselfelder des Visions-Canvas (Ort, Personen und Partnerschaften) bezieht.

Formuliert folgend pro Herausforderung eine offene Frage („Wie können wir…?"), um vielfältige Lösungsansätze zu ermöglichen. Bearbeitet anschließend die drei Spalten des Canvas:

- Was können **Einzelpersonen** konkret tun, um zur Lösung beizutragen? Denkt an alltägliche Handlungen, ehrenamtliches Engagement oder persönliche Initiativen – und berücksichtigt unterschiedliche Lebensrealitäten und Hintergründe.
- Was könnt ihr als **Gruppe** oder Netzwerk gemeinsam bewegen? Nutzt eure Vielfalt, um lokal verankerte und gemeinschaftlich getragene Lösungen zu entwickeln.
- **Nationale und regionale Regierung(en):** Welche politischen oder strukturellen Maßnahmen wären hilfreich? Was können öffentliche Stellen tun, um eure Vision zu unterstützen?

Tragt eure Ideen konkret in den Canvas ein und ergänzt erste Schritte zur Umsetzung – so entsteht ein Plan, der euch ins Handeln führt und eure Vision voranbringt.

So geht´s weiter!

Einfach unsere Vorlage herunterladen (oder auf Seite 110 nachschauen) und ausprobieren!

Meine Notizen:

short.wu.ac.at/02_T_Persona

Einleitung

In digitalen Advocacy-Kampagnen ist es entscheidend, die Zielgruppe genau zu kennen. Die Persona-Methode hilft, typische Vertreter:innen dieser Gruppen als fiktive, aber realitätsnahe Personen zu beschreiben. So können die Bedürfnisse, Motivationen und Herausforderungen der Zielgruppen besser verstanden werden und bedürfnisgerechte Kommunikationsstrategien entwickelt werden.

Ziel

Das Ziel der Persona-Methode ist es, eine klare, empathische Vorstellung von den Menschen zu entwickeln, die durch deine digitale Kampagne erreicht und aktiviert werden sollen. Sie dient als strategisches Werkzeug, um Inhalte, Kanäle und Botschaften gezielt auf die Lebensrealität und Mediennutzung der Zielgruppe abzustimmen. So wird sichergestellt, dass die Kampagne nicht ins Leere läuft, sondern dort wirkt, wo sie gebraucht wird.

Warum es funktioniert!

Die Methode funktioniert, weil sie abstrakte Zielgruppen in konkrete, nachvollziehbare Profile übersetzt.

Durch die Beschreibung von Eigenschaften wie Alter, Wohnort, Mediennutzung, Motivationen und Frustrationen entsteht ein lebendiges Bild, das die Planung und Umsetzung der Kampagne erleichtert.

Advocacy-Personen können sich besser in die Perspektive der Zielgruppe hineinversetzen, was zu relevanteren Inhalten, passenderen Kanälen und stärkeren Botschaften führt.

Persona-Methode

inspiriert von Pollicy[28]

Umsetzung

Du brauchst nur das Persona-Formular – digital oder ausgedruckt. Setz dich mit deinem Team zusammen oder starte allein.

Beginne oben: Gib deiner Persona einen Namen, ein Alter und einen realen Wohnort. Stell dir vor, wie diese Person lebt – was sie mag, wie sie ihren Alltag verbringt. Wenn du schon mit echten Nutzer:innen arbeitest, ergänze die Persona mit realen Daten. Falls nicht, starte mit Annahmen.

Jetzt geht es um eine vertiefte Fragestellung: Was motiviert sie? Was frustriert sie? Welche Werte sind ihr wichtig?

Trage alles direkt ins Formular ein – je konkreter, desto besser.
Denk daran: Diese Persona steht stellvertretend für deine Zielgruppe.

Nutze die Persona, um dir vorzustellen, wie sie mit deiner Kampagne in Kontakt kommt.

- Welche Geräte nutzt deine Persona? Und auf welchen Plattformen ist sie unterwegs?
  Diese Infos helfen dir, die passenden Kanäle und Formate für deine Kampagne zu wählen.
- Welche Inhalte würden sie ansprechen? Über welche Kanäle erreichst du sie am besten?
  Entwickle Szenarien aus ihrer Perspektive.

So geht´s weiter!

Einfach unsere Vorlage herunterladen (oder auf Seite 111 nachschauen) und ausprobieren!

Meine Notizen:

Einleitung

KI-basierte Chatbots können Advocacy-Personen bei verschiedenen Aufgaben im Rahmen ihrer Kampagnenarbeit unterstützen - insbesondere bei der Planung, Durchführung und Kommunikation von Kampagnen. Sie bieten schnelle, kreative und strategische Hilfe in Echtzeit und können die Effizienz und Funktionen zur Informationsverarbeitung, Textgenerierung und Strukturierung von Abläufen steigern.

Ziel

Ziel ist es, die individuelle Arbeitslast zu reduzieren und die Kampagnenarbeit inhaltlich wie organisatorisch zu vereinfachen. KI-basierte Chatbots unterstützen Advocacy-Personen bei der Strukturierung kreativer Ideen, zielgruppenspezifischen Entwicklung und Umgestaltung von Inhalten und der Planung von Aktivitäten. Sie helfen, komplexe Aufgaben zu vereinfachen und Aktivitäten wie Aktionen oder Veranstaltungen vorzubereiten.

Warum es funktioniert!

KI-basierte Chatbots reagieren auf Eingaben in natürlicher Sprache und können flexibel auf unterschiedliche Anforderungen eingehen.

Die Tools ermöglichen es, Inhalte iterativ zu entwickeln, verschiedene Formulierungen zu vergleichen und direktes Feedback zu erhalten. Sie sind in der Lage, große Informationsmengen zu strukturieren, Zusammen-fassungen zu erstellen und komplexe Themen verständlich aufzubereiten.

Neben der Vorbereitung und Reaktion auf aktuelle Entwicklungen bieten sie auch Hilfestellung bei der strategischen Planung – etwa durch die Gliederung von Kampagnenphasen oder die Formulierung von Kommunikationszielen.

KI-Chatbot (Generatives KI-System)

kokreativ gestaltet mit Alexandra Bieber, Christophe Gevert

Umsetzung

Für die Nutzung von KI-basierten Chatbots brauchst du ein internetfähiges Gerät (z. B. Smartphone, Tablet oder Computer). Der Zugriff erfolgt in der Regel über einen Webbrowser oder eine App, die Eingabe mittels „Prompts" in regulärer Sprache.

Ein Prompt ist die sprachliche Anweisung (z. B. in Form eines Satzes, einer Frage oder auch mehrerer Absätze), die als Ausgangspunkt für die Generierung durch ein KI-Modell dient. Auf Basis der generierten Inhalte können mittelts weiteren Prompts Anpassungen vorgenommen werden.

Ein Anwendungsbeispiel wäre die Vorbereitung einer Social-Media-Kampagne: Euer Team möchte Aufmerksamkeit für ein Gesetzesvorhaben erzeugen und lässt sich von einem KI-Chatbot einen ersten Entwurf für einen Post erstellen. Der Vorschlag kann direkt genutzt oder angepasst werden – etwa im Ton, inhaltlich oder für die jeweilige Plattform. Darüber hinaus unterstützt der Chatbot auch bei Veröffentlichungszeiten, Hashtags oder begleitenden Materialien.

Zu den gängigen KI-Chatbots zählen: ChatGPT, Google Gemini, Microsoft Co-Pilot, Midjourney, Claude und Mistral.

Bitte beachte die Risiken, etwa beim Datenschutz oder der inhaltlichen Genauigkeit. Die Tools ersetzen keine fachliche Beratung, sondern dienen als ergänzende Hilfe im Arbeitsalltag.

So geht´s weiter!

Erstellt euch ein Dokument mit guten Prompts, die ihr immer wieder verwenden und adaptieren könnt, um noch passgenauere Ergebnisse zu erhalten.

Meine Notizen:

short.wu.ac.at/02_T_canva

Einleitung

Canva ist ein intuitives Online-Design-Tool zur Erstellung visueller Inhalte wie Social-Media-Grafiken, Poster, Präsentationen oder Dokumenten. Dank der einfachen Benutzeroberfläche lassen sich kreative Ideen schnell umsetzen – auch ohne Designkenntnisse. Besonders für Advocacy-Akteurr:innen erleichtert Canva die Zusammenarbeit durch gemeinsame Bearbeitung und direkte Kommentarfunktionen, wodurch der kreative Prozess effizienter wird.

Ziel

Canva verfolgt das Ziel, Design für alle zugänglich zu machen – unabhängig von Vorkenntnissen oder professioneller Ausstattung. Für Advocacy-Akteur:innen bedeutet das: Sie können schnell, eigenständig und kreativ auf aktuelle Ereignisse reagieren, Inhalte visuell ansprechend aufbereiten und ihre Botschaften klar und wirkungsvoll kommunizieren.

Vorwissen	Lizenz
Ohne	Freemium

Registrierung	Medium	Kollaborativ
✓		

Warum es funktioniert!

Kommunikative Resilienz basiert unter anderem auf der Fähigkeit, Botschaften klar, ansprechend und zielgruppengerecht zu vermitteln – besonders in dynamischen, digitalen Diskursen.

Canva unterstützt genau diese Kompetenz, indem es visuelle Gestaltung einfach zugänglich macht und damit die kreative Ausdrucksfähigkeit stärkt.

Studien aus der Medien- und Kommunikationspsychologie zeigen, dass visuelle Inhalte eine höhere emotionale Wirkung erzielen, besser erinnert werden und häufiger geteilt werden als rein textbasierte Beiträge.[29]

Canva

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

Der Einstieg in Canva erfordert keine Installation und kann nach Registrierung im Browser verwendet werden.

Als ersten Schritt kannst du dein eigenes Design erstellen oder ein gewünschtes Format auswählen, etwa einen Instagram-Post. einen Flyer oder eine Präsentation.

Im Editor stehen dir zahlreiche Gestaltungselemente zur Verfügung, die du per Drag-and-Drop einfügen und individuell anpassen kannst. Dazu gehören Texte in verschiedenen Schriftarten, Fotos aus einer integrierten Bilddatenbank, Icons, Illustrationen, Formen, Linien und sogar animierte Grafiken oder Videos.

Wenn du im Team arbeitest, kannst du andere direkt zum Design einladen. Ihr könnt gleichzeitig am selben Projekt arbeiten, Kommentare hinterlassen und Änderungen in Echtzeit verfolgen.

Ist dein Design fertig, kannst du es herunterladen, präsentieren oder direkt über Canva teilen – zum Beispiel per Link oder über soziale Medien.

Tipp: *Ehrenamtliche Organisationen können den gratis Zugang zur Premium-Version beantragen.*

So geht´s weiter!

Einfach den Link anklicken und ausprobieren!

Meine Notizen:

short.wu.ac.at/02_T_matomo

Einleitung

Wenn man eine Kampagne startet, möchte man wissen, ob sie wirkt: Werden die Inhalte gesehen? Was funktioniert gut – und was nicht?

Matomo ist ein Werkzeug, mit dem man nachvollziehen kann, wie Menschen eine Webseite nutzen. Es zeigt zum Beispiel, welche Seiten besonders oft besucht werden oder wie lange jemand bleibt. So lassen sich Kampagnen besser verstehen und gezielt verbessern.

Ziel

Das Ziel von Matomo ist es, Organisationen dabei zu unterstützen, ihre digitalen Kampagnen gezielt zu verfolgen, zu bewerten und zu verbessern. Durch die Analyse von Besucher:innenzahlen, Verweildauer, Klickpfaden und Konversionen können fundierte Entscheidungen getroffen und die Wirkung von Kommunikations-maßnahmen sichtbar gemacht werden.

Warum es funktioniert!

Matomo kombiniert zwei zentrale Anforderungen: die Möglichkeit, Kampagnen strategisch zu steuern und gleichzeitig datenschutzkonform zu arbeiten.

Es stellt Daten zur Website- und Kampagnenperformance bereit, ohne auf Tracking-Cookies angewiesen zu sein oder personenbezogene Informationen an externe Anbieter:innen zu übermitteln.

Die Daten verbleiben vollständig bei der Organisation, was insbesondere für gemeinnützige Akteur:innen, CSOs und zivilgesellschaftliche Initiativen relevant ist, die Wert auf einen verantwortungsvollen Umgang mit Nutzer:innendaten legen.

Vorwissen: Wenig

Lizenz: Zahlungspflichtig

Registrierung

Medium

Kollaborativ

Matomo - Analysetool für deine Kampagne

kokreativ gestaltet mit Sigrid Koloo, Gerhild Sallaberger, Judith Safar

Umsetzung

Für die Nutzung von Matomo wird eine Website benötigt. Das Tool kann entweder auf einem eigenen Server installiert oder über einen Cloud-Dienst verwendet werden. Die lokale Installation erfordert technische Grundkenntnisse, während die gehostete Version ohne eigene Infrastruktur auskommt.

Die Anwendung von Matomo erfolgt in mehreren Schritten:

- **Zieldefinition:** Welche Kennzahlen sollen gemessen werden? Zum Beispiel Seitenaufrufe, Absprungraten, Kampagnenziele oder Konversionen.
- **Tracking & Analyse:** Matomo erfasst das Nutzerverhalten auf der Website und stellt es in übersichtlichen Dashboards dar.
- **Auswertung & Optimierung:** Die gewonnenen Daten helfen, Inhalte zu verbessern, Zielgruppen besser zu erreichen und Kampagnen gezielt weiterzuentwickeln.
- **Datenschutz sicherstellen:** Matomo bietet Funktionen zur Anonymisierung von IP-Adressen, zur Deaktivierung von Cookies und zur Einhaltung gesetzlicher Vorgaben.

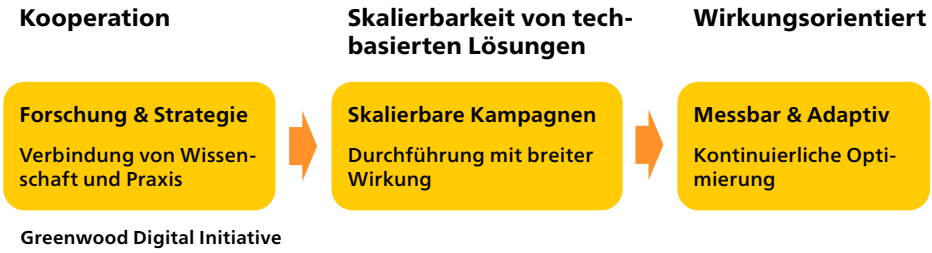
Das Tool kann sowohl von Einzelpersonen als auch von Teams genutzt werden – besonders effektiv ist es in Kombination mit strategischer Kampagnenplanung.

So geht´s weiter!

Einfach den Link anklicken und ausprobieren!

Meine Notizen:

short.wu.ac.at/02_GP_Greenwood



Greenwood Digital Initiative

Ausgangslage

Die Gründer:innen der **Greenwood Digital Initiative** standen vor einer Herausforderung, die viele zivilgesellschaftliche Akteur:innen kennen: In digitalen Räumen begegneten sie zunehmend Polarisierung, Feindseligkeit und Desinformation. Besonders frustrierend war, dass klassische Aufklärungsarbeit oft wirkungslos blieb. Fakten allein reichten offenbar nicht mehr aus, um Vertrauen aufzubauen oder Menschen in ihren Filterblasen zu erreichen. Partnerorganisationen berichteten von einer tiefen Ohnmacht: Wichtige **Zielgruppen,** insbesondere junge Menschen oder solche mit geringerem Vertrauen in demokratische Institutionen, waren kaum noch ansprechbar. Der Ton in sozialen Netzwerken war rau, argumentative Eskalation dominierte, und jede Form direkter Konfrontation führte nur zu mehr Abwehr. Dem Team wurde klar: Es braucht eine neue Art, wie **Kommunikation, Zuhören** und die Begleitung positiven Wandels gestaltet werden – jenseits von Konfrontation.

Positive Steuerung - der Greenwood Ansatz

kokreativ gestaltet mit Tjerk Boorsma, Christophe Gevert

Umsetzung

Aus dieser Erkenntnis entstand der innovative Ansatz der Greenwood Digital Initiative: Frameworks, die digitale Marketingtechniken **gezielt für positiven sozialen Wandel** einsetzen.

Gemeinsam mit Expert:innen entwickelt das Team Methoden, die auf Verhaltenspsychologie, digitalem Nudging und emotionalem Storytelling basieren. Die Strategie: Anstatt Menschen mit Argumenten zu überrollen, setzt die Initiative auf **gezielte, emotionale Impulse,** die Menschen in ihrer Lebensrealität abholen und zum Nachdenken anregen, ganz ohne erhobenen Zeigefinger. Inhalte werden auf die Zielgruppen zugeschnitten u. über vertraute Kanäle, wie Influencer:innen oder Community-Stimmen, verbreitet.

Ein zentrales Prinzip ist **Geduld:** Greenwood arbeitet langfristig, testet Formate und optimiert sie laufend. Dabei werden Beteiligungsmöglichkeiten geschaffen, in denen Nutzer:innen aktiv am Dialog mitwirken – ohne Druck, aber mit Wirkung.

Wirkung

Mit entsprechenden Kampagnen zur Förderung von Solidarität in einem polarisierten Umfeld erwartet die Greenwood einen **messbaren Rückgang feindseliger Sprache** in Kommentarspalten, begleitet von einem **Anstieg konstruktiver Beiträge.**

Die Methoden versprechen zusätzlich, dass Zielgruppen, die zuvor als „nicht erreichbar" galten, sich damit aktiver in Dialogformate einbringen. Besonders wirksames Potenzial zeigt der Ansatz bei Themen wie Migration, Gleichberechtigung oder Religion – also dort, wo Emotionalität besonders hoch ist.

short.wu.ac.at/02_GP_GoodNews

Ausgangslage

In einer Medienlandschaft, die zunehmend von negativen Schlagzeilen, Krisenberichterstattung und Skandalen dominiert wird, wächst bei vielen Menschen das **Gefühl von Ohnmacht und Überforderung.** Die tägliche Nachrichtenflut trägt oft zur gesellschaftlichen Polarisierung und Resignation bei. Gerade junge Menschen wenden sich von klassischen Medien ab, weil sie sich emotional belastet fühlen und nach konstruktiven Perspektiven suchen.

Die Gründer:innen von GoodNews.eu erkannten diese Entwicklung als **Chance:** Sie wollten zeigen, dass Journalismus auch anders kann – nämlich **lösungsorientiert, inspirierend und hoffnungsvoll.**

GoodNews.eu – Journalismus, der Hoffnung macht

kokreativ gestaltet mit Tjerk Boorsma, Christophe Gevert, Susanna Boldrino

Umsetzung

GoodNews.eu ist ein Online-Magazin, das ausschließlich **positive und konstruktive Nachrichten** veröffentlicht. Die Redaktion recherchiert weltweit nach innovativen Projekten, mutigen Menschen und erfolgreichen Initiativen, die gesellschaftliche Herausforderungen kreativ und wirksam angehen.

Die Beiträge folgen dem Prinzip des **Solutions Journalism:** Sie berichten nicht nur über Probleme, sondern stellen **konkrete Lösungsansätze** und deren Wirkung in den Mittelpunkt. Dabei wird auf journalistische Qualität, Quellenprüfung und emotionale Ansprache gleichermaßen geachtet.

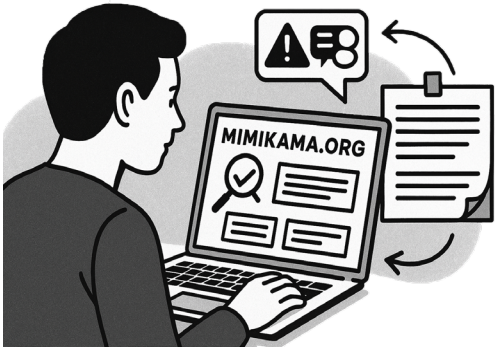
Die Inhalte werden über eine moderne, visuell ansprechende Website sowie über soziale Medien verbreitet. Kooperationen mit Bildungs- und Medienpartnern helfen, die Reichweite zu erhöhen und das Thema konstruktiver Journalismus in die Breite zu tragen.

Wirkung

GoodNews.eu erreicht täglich tausende Leser:innen mit konstruktiven Nachrichten, die Mut machen und neue Perspektiven eröffnen. Die Plattform stärkt das **Vertrauen in gesellschaftliche Veränderbarkeit** und inspiriert dazu, selbst aktiv zu werden.

Besonders junge Menschen berichten, dass sie durch die positiven Inhalte **wieder Interesse an Nachrichten** entwickelt haben – ohne sich emotional überfordert zu fühlen. So trägt GoodNews.eu dazu bei, Journalismus als kraftvolles Werkzeug für Hoffnung und Wandel neu zu positionieren.

short.wu.ac.at/02_GP_Mimikama



Ausgangslage

Im Rahmen unserer **Advocacy-Arbeit** setzen wir uns für gesellschaftlichen Zusammenhalt, Demokratie und faktenbasierte Diskurse ein. Dabei begegnen wir regelmäßig Falschinformationen, Halbwahrheiten oder bewusst gestreuten Desinformationskampagnen – etwa in Kommentarspalten, bei Veranstaltungen oder in Reaktionen auf unsere Inhalte.

Diese Entwicklungen erschweren nicht nur die sachliche Auseinandersetzung, sondern belasten auch unser Team, das häufig unter Rechtfertigungsdruck gerät.

Mimikama – Adresse gegen Falschinformation

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

Um handlungsfähig zu bleiben, haben wir Mimikama.org als **zuverlässiges Werkzeug gegen Desinformation** in unseren Vereinsalltag integriert. Wir nutzen die Plattform, um kursierende Inhalte zu prüfen und Hintergründe zu verstehen – vor allem bei Meldungen, die in unserer Community oder im digitalen Raum stark emotionalisiert werden.

Auch in internen Redaktionssitzungen, Workshops und Ehrenamtsformaten verweisen wir aktiv auf Mimikama, um **Medienkompetenz und kritisches Denken** zu fördern.

Darüber hinaus teilen wir regelmäßig Mimikama-Artikel über unsere Kanäle, um präventiv aufzuklären und konstruktiv gegenzusteuern – ohne dabei selbst in Konfrontation zu verfallen.

Wirkung

Die kontinuierliche Nutzung von Mimikama hat unsere Kommunikationsarbeit nach innen und außen spürbar gestärkt. Unser Team fühlt sich **sicherer im Umgang mit fragwürdigen Informationen** und kann schneller, sachlicher und gelassener reagieren.

Auch unsere Community nimmt **faktenbasierte Richtigstellungen** zunehmend positiv auf – insbesondere dann, wenn sie verständlich, respektvoll und ohne moralischen Zeigefinger formuliert sind. Mimikama hilft uns, unsere kommunikative Resilienz zu stärken und auch in herausfordernden digitalen Debatten glaubwürdig, ruhig und wirkungsvoll präsent zu bleiben.

Workshops gegen Stammtischparolen

Österr. Gesellschaft für Politische Bildung

Diese Workshops bieten einen praxisnahen Raum, um diskriminierenden und pauschalisierenden Aussagen souverän zu begegnen. In simulierten Gesprächssituationen entwickeln die Teilnehmer:innen wirkungsvolle Strategien, um ihre Haltung klar und respektvoll zu vertreten. Der Mehrwert liegt in der Stärkung von Zivilcourage, Redegewandtheit und einem reflektierten Umgang mit Vorurteilen.

Buchtipp: No More Bullshit – Argumentationshilfen gegen sexistische Stammtischweisheiten

Verein Sorority

Das Buch bietet eine pointierte und humorvoll illustrierte Sammlung von Fakten und Argumentationsstrategien gegen sexistische Alltagsfloskeln. In kurzen, prägnanten Texten entlarven Expert:innen gängige Mythen und liefern fundierte Antworten für hitzige Diskussionen. Der Mehrwert für Leser:innen liegt in der Stärkung ihrer Argumentationsfähigkeit, und dem Mut, in Alltagssituationen klar Stellung zu beziehen – sachlich, schlagfertig und auf Augenhöhe.

OpnForm - Befragungstool

OpnForm.com

OpnForm ist ein intuitives, open-source Befragungstool. Mit Funktionen wie einem KI-gestützten Formulargenerator, Datei-Uploads und integrierten Analyse-Tools lassen sich Zielgruppenbefragungen einfach erstellen, teilen und auswerten. So können Anliegen gezielt erfasst, Meinungen eingeholt und Engagement gefördert werden – flexibel, datenschutzfreundlich und überall einsetzbar.

Weiterführende Ressourcen

Buchtipp: The Quest for Attention - Nonprofit Advocacy in a Social Media Age

Chao Guo und Gregory D. Saxton

Das Buch zeigt, wie gemeinnützige Organisationen im digitalen Zeitalter gezielt Aufmerksamkeit gewinnen können. Es bietet praxisnahe Einblicke, wie Social Media strategisch genutzt wird, um Zielgruppen zu erreichen, Engagement zu fördern und Wirkung zu erzielen. Es richtet sich an alle, die verstehen möchten, warum manche Botschaften durchdringen und andere untergehen – und wie man das eigene Anliegen sichtbar macht.

HateAid

HateAid.org

HateAid setzt sich für eine digitale Welt ein, in der Meinungsfreiheit und Teilhabe für alle möglich sind – unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder Religion. Der Verein stärkt demokratische Grundwerte, bietet Betroffenen digitaler Gewalt rechtliche Beratung und Unterstützung und sensibilisiert Politik sowie Gesellschaft für strukturelle Missstände. Mit konkreten Lösungen fördert HateAid ein respektvolleres und gerechteres digitales Miteinander.

ichbinhier e.V.

IchBinHier.eu

Die Initiative ichbinhier e.V. setzt sich für eine bessere Diskussionskultur im Internet ein, indem sie Hassrede bekämpft und digitale Zivilcourage fördert. Durch sachliche und menschenfreundliche Gegenrede in sozialen Netzwerken stärkt sie demokratische Werte, sensibilisiert für die Auswirkungen von Hass im Netz und unterstützt Menschen und Institutionen dabei, sich gegen digitale Angriffe zu wappnen.

The Good News – Neue Ideen für eine Neue Welt

Radiofabrik Salzburg

Eine regelmäßige Radiosendung auf Radiofabrik 107,5, die bewusst positive Inhalte verbreitet: Musik, inspirierende Interviews und Forschung zu Themen wie Resilienz, Kreativität, Gesundheit sowie Nachhaltigkeit. Ganz im Geist einer „neuen Welt" voller Hoffnung und Möglichkeiten.

Radio SOL ist Sozial – Oekologisch – Lokal

Radio SOL International

Radio SOL steht für „good news • good sound • good life" – und genau das spiegelt sich im Programm wider: konstruktive Nachrichten, positive Musik und lebensbejahende Inhalte. Als sozial, ökologisch und lokal engagierter Sender bietet Radio SOL eine Plattform für inspirierende Projekte und Initiativen. Via Radio und Online-Plattformen erreicht der spendenfinanzierte Community-Sender ein breites Publikum und lädt dazu ein, aktiv mitzuwirken.

Orange 94.0

Orange 94.0 Freies Radio aus Wien

Radio ORANGE 94.0 ist Wiens Freies Radio mit einem vielfältigen, mehrsprachigen Programm, das von über 500 Ehrenamtlichen gestaltet wird. Als Plattform für kulturelle Diversität und konstruktive Beiträge fördert der Sender Medienkompetenz, bietet Raum für kritische Diskurse und unterstützt zivilgesellschaftliches Engagement – unabhängig, werbefrei und inklusiv.

Weiterführende Ressourcen

Good News Podcast

Good News Magazin

Der Podcast beleuchtet positive Entwicklungen und Gedanken und fragt, was „positiv" eigentlich bedeutet. Die Macher:innen erklären ihre Motivation: Sie wollen keine verzerrte Realität zeigen, sondern eine alternative Perspektive bieten – als Gegenpol zu den meist negativen Nachrichten. Denn die Welt ist oft besser, als viele glauben.

The Happy Broadcast

TheHappyBroadcast.com

Der Happy Broadcast Podcast erzählt inspirierende, positive Geschichten aus aller Welt – mit dem Ziel, Hoffnung zu geben und mentale Gesundheit zu stärken. Statt auf Angst setzt er auf lösungsorientierte Perspektiven und gute Nachrichten, die Mut machen.

Radio Agora

Agora.at

Radio Agora ist ein Freies Radio, das marginalisierten Gruppen und kritischen Themen eine Stimme gibt. Es fördert Medienkompetenz, produziert vielfältige Programme und arbeitet mit kulturellen, sozialen und bildungspolitischen Initiativen zusammen – engagiert für eine inklusive, ökologische und zeitgemäße Medienlandschaft.

Ausgangssituation der Advocacy-Akteur:innen

Zivilgesellschaftliche Organisationen (CSOs) sind zunehmend von einem politischen Wandel betroffen, der mit dem Erstarken rechtspopulistischer Parteien und einer Einschränkung zivilgesellschaftlichen Handlungsspielraums sowie sinkender Ressourcen einhergeht.[9]

Bedeutung von kollektiver Resilienz

Kollektive Resilienz beschreibt die Fähigkeit von Personen und Organisationen, durch **Kooperation** und **Wissenstransfer Herausforderungen zu bewältigen** und sich **anzupassen.**[30] Für CSOs stellt sie eine zentrale Grundlage dar, um trotz begrenzter Ressourcen langfristig wirksam zu agieren.

Advocacy-Koalitionen ermöglichen es, Ressourcen gezielter einzusetzen, **Synergien** zu nutzen und die Anpassungsfähigkeit auf gesellschaftliche oder organisationale Krisen zu verbessern. Gleichzeitig fördern Netzwerke den Wissensaustausch, regen Innovation an und helfen Doppelstrukturen zu vermeiden.[30]

Vor allem kleinere Organisationen gewinnen durch das Erfahrungswissen ihrer Partner:innen, das ihnen nicht nur Orientierung bietet, sondern auch ihre gesellschaftliche Legitimität und Glaubwürdigkeit gegenüber Öffentlichkeit und politischen Entscheidungsträger:innen stärkt.[31]

Internetdienste, digitale Plattformen und **Tools** übernehmen dabei eine Schlüsselfunktion, indem sie Kommunikation, Zusammenarbeit und Koordination über geografische Grenzen hinweg erleichtern. Kreative und konzeptionelle Arbeit wird zudem durch Cloud-Software und Online-Whiteboards unterstützt.[30]

Wissensaustausch und **Unterstützung** wirken sich nicht zuletzt auch zwischenmenschlich positiv aus, stärken die **persönliche Resilienz**, erleichtern den **Umgang mit Krisen** und fördern das **Wohlbefinden.**[32]

Kollektive Resilienz

Schaffung stabiler Kooperationen und Wissenstransfer für (digitale) Advocacy

Tools

Good Practices

Weiterführende Ressourcen

Einleitung

Kollektive Resilienz entsteht, wenn Teams ihre vorhandenen Stärken kennen und gezielt einsetzen. Doch oft bleibt verborgen, welches Wissen, welche Fähigkeiten oder welche persönlichen Ressourcen im Team schlummern. Der Ressourcen-Radar macht diese Potenziale sichtbar – und aktiviert gegenseitige Unterstützung.

Ziel

Die Übung macht individuelle Stärken und Unterstützungsbedarfe im Team sichtbar, fördert gegenseitige Wertschätzung und öffnet Kommunikationswege. So entsteht ein realistisches Bild verfügbarer Ressourcen, das kollektive Resilienz stärkt, Rollen klärt und hilft, Krisen gemeinsam zu bewältigen und daraus zu lernen.

Vorwissen	Lizenz
Ohne	Gratis

Registrierung	Medium	Kollaborativ

Warum es funktioniert!

Kollektive Resilienz entsteht nicht allein durch individuelle Stärke, sondern durch die Fähigkeit von Gruppen, sich gegenseitig zu stützen, Stärken zu erkennen und gemeinsam handlungsfähig zu bleiben.

Die Forschung zeigt: Teams, die ihre Ressourcen und Kompetenzen kennen, reagieren in Krisen flexibler, teilen Verantwortung und schaffen psychologische Sicherheit.

Der Ressourcen-Radar unterstützt diesen Prozess, indem er individuelle Fähigkeiten und Bedürfnisse sichtbar macht. So fördert er Vertrauen und stärkt das Bewusstsein für vorhandene Potenziale – eine zentrale Grundlage für kollektive Resilienz in dynamischen oder belastenden Situationen.

Stärken im Team sichtbar machen – Ressourcen-Radar

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

Individuelle Reflexion (Einzelarbeit)
Jede Person notiert drei persönliche Stärken oder Fähigkeiten – aus fachlicher, sozialer und persönlicher Perspektive.
Beispiele können sein:„Ich kann gut strukturieren“, „Ich bleibe ruhig in Konflikten“, „Ich bringe Humor in stressige Situationen“.

Austausch in Kleingruppen
In Kleingruppen (2–4 Personen) tauschen sich die Teammitglieder anhand folgender Fragen aus:

- Was kann ich gut?
- Was biete ich dem Team in schwierigen Zeiten?
- Was brauche ich von anderen, wenn es herausfordernd wird?

Dabei geht es nicht um Selbstvermarktung, sondern um ehrliches Teilen – mit Blick auf das gemeinsame Miteinander.

So geht´s weiter!

Die Ergebnisse werden im Anschluss auf einem großen Plakat, Whiteboard oder digitalen Board gesammelt – z. B. in Form eines „Ressourcen-Radars“, einer Mindmap oder eines Stärke-Clusters. So wird auf einen Blick sichtbar, über welche Kompetenzen, Qualitäten und Unterstützungsbedarfe das Team verfügt.

Meine Notizen:

Einleitung

Organisationen, die aus Fehlern und Krisen gemeinsam lernen, entwickeln nachhaltige Widerstandskraft. Diese Reflexionsübung hilft Teams, nicht in Schuldzuweisungen zu verfallen, sondern konstruktiv auf Erfahrungen zu blicken und daraus Lösungen zu entwickeln.

Ziel

Diese Übung fördert die Fähigkeit eines Teams, gemeinsam aus herausfordernden Situationen zu lernen – sei es nach einem Projekt, einer Krise oder einem Fehler. Durch die strukturierte Reflexion entsteht nicht nur Verständnis für das, was geschehen ist, sondern auch ein gemeinsames Bewusstsein für bewährte Ressourcen und notwendige Veränderungen.

Vorwissen	Lizenz
Ohne	Gratis

Registrierung	Medium	Kollaborativ

Warum es funktioniert!

Resiliente Teams sehen Krisen nicht als Versagen, sondern als Lernchance. Diese Haltung entsteht durch regelmäßige, strukturierte Reflexion. Wenn Lernen zur Teamkultur wird, wächst die kollektive Anpassungsfähigkeit – unabhängig von äußeren Umständen.

Kollektive Resilienz zeigt sich nicht nur im Umgang mit akuten Belastungen, sondern vor allem im bewussten Lernen daraus. Die Forschung betont: Teams, die Herausforderungen systematisch reflektieren, entwickeln ein höheres Maß an Vertrauen, Flexibilität und Zukunftsfähigkeit.[28] Lessons Learned-Formate wie dieses fördern eine offene Fehlerkultur, stärken den sozialen Zusammenhalt und machen die Anpassungsfähigkeit einer Organisation nachhaltig sichtbar und nutzbar.

Lessons Learned – kollektives Lernen aus Herausforderungen

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

1. Anlass bestimmen
Die Übung findet im Anschluss an ein konkretes Ereignis statt, z. B. ein abgeschlossenes Projekt, eine schwierige Teamphase, ein Fehler oder eine Krise.

2. Gemeinsame Reflexion im Team
Im Team oder in kleinen Gruppen wird das Geschehene entlang folgender Leitfragen reflektiert:

- **Was ist passiert?**
  (kurze, sachliche Beschreibung der Situation)
- **Was hat uns geholfen, durchzukommen?**
  (Stärken, Ressourcen, Haltungen, Prozesse)
- **Was hat gefehlt oder war hinderlich?**
  (z. B. fehlende Informationen, Zuständigkeiten, Klarheit, Zeit)
- **Was nehmen wir als Team für die Zukunft mit?**
  (Lernpunkte, konkrete Vereinbarungen, neue Ideen)

So geht´s weiter!

Die gesammelten Erkenntnisse werden schriftlich festgehalten – z. B. in einem gemeinsamen Dokument, einem Resilienz-Logbuch oder einem internen Wiki – und für alle im Team zugänglich gemacht. So entsteht eine wachsende Lernbasis, auf die immer wieder zurückgegriffen werden kann.

Meine Notizen:

Einleitung

CSOs stehen häufig unter hohem Druck: Was kollektive Resilienz in diesem Kontext stärkt, ist der regelmäßige Austausch über Belastungen, Ressourcen und Veränderungen – jenseits des operativen Alltags. Der Resilienz-Dialog ist ein strukturiertes Format, das Teams hilft, sich als lernende Organisation zu verstehen und in Verbindung zu bleiben – auch unter Druck.

Ziel

Die Übung stärkt die Fähigkeit von Teams, Belastungen und Stärken gemeinsam zu reflektieren und daraus Impulse für Zusammenarbeit und Kommunikation abzuleiten. Im Fokus steht eine Gesprächskultur, die Vertrauen, Offenheit und Lernbereitschaft fördert – zentrale Elemente kollektiver Resilienz. Der Resilienz-Dialog schafft dafür einen strukturierten Raum und unterstützt langfristig Stabilität und Entwicklung.

Warum es funktioniert!

Viele zivilgesellschaftliche Organisationen funktionieren im Dauermodus, ohne Zeit für strategische Selbstfürsorge.

Der Resilienz-Dialog schafft genau diesen Raum: für offene Kommunikation, kollektives Lernen, geteilte Verantwortung und kontinuierliche Verbesserung.

So wird Resilienz nicht nur auf individuelle Schultern verteilt, sondern zur Team- und Organisationskultur – und das stärkt langfristig Motivation, Zusammenarbeit und Wirkungskraft in anspruchsvollen Feldern.

Resilienz-Dialog im Team

kokreativ gestaltet mit Stefan Dinges, Susanna Boldrino

Umsetzung

Setzt euch als Team bewusst zusammen (60–90 Minuten,1x im Monat oder Quartal).

Bearbeitet gemeinsam folgende Leitfragen:
Was haben wir in den letzten Wochen gut gemeistert – trotz Herausforderungen?

- Wo war es besonders herausfordernd?
- Welche Ressourcen (intern oder extern) haben uns getragen?
- Welche Unterstützung brauchen wir zukünftig mehr?
- Was sollten wir als Organisation lernen, verändern oder verstärken?

Bei dieser Übung ist es wichtig, Empathie für die eigenen persönlichen Grenzen und jene der Teammitglieder zu haben.

Die Ergebnisse werden gesammelt (z. B. auf einem Whiteboard oder digital), konkrete To-dos abgeleitet – mit Verantwortlichkeiten und Zeitrahmen.

So geht´s weiter!

Rotiert die Moderation im Team für eine gemeinsame Verantwortung. Überprüft gemeinsam eure Fortschritte zu Beginn jedes neuen Resilienz-Dialog-Termins.

Meine Notizen:

Einleitung

Visuelle Projektmanagement-Tools bieten eine intuitive und strukturierte Umgebung, um Aufgaben, Projekte und Arbeitsprozesse zu organisieren. Sie ermöglichen Teams, jederzeit zu sehen, woran gearbeitet wird, wer beteiligt ist und wie weit einzelne Arbeitsschritte fortgeschritten sind. Diese Transparenz fördert die Koordination und reduziert Kommunikationsaufwand – besonders in dezentralen oder dynamischen Arbeitskontexten.

Ziel

Das Ziel solcher Tools ist es, komplexe Abläufe übersichtlich darzustellen und die Zusammenarbeit zu erleichtern. Aufgaben können klar verteilt, Fristen gesetzt und Fortschritte sichtbar gemacht werden. So wissen alle, was zu tun ist, wer gerade woran arbeitet und was schon erledigt wurde. Besonders hilfreich ist das bei Projekten, an denen mehrere Personen beteiligt sind – zum Beispiel bei Kampagnen, Veranstaltungen oder der gemeinsamen Erstellung von Materialien.

Vorwissen	Lizenz
Ohne	Freemium

Registrierung	Medium	Kollaborativ
✓		

Warum es funktioniert!

Diese Tools funktionieren besonders gut, weil sie Aufgaben und Arbeitsprozesse visuell darstellen.

Durch Boards, Listen und Karten sehen Nutzer:innen auf einen Blick, was gerade passiert, wer woran arbeitet und was noch offen ist. Diese klare Übersicht hilft, Prioritäten zu setzen, Fortschritte zu erkennen und Aufgaben gezielt zu steuern.

Die visuelle Struktur motiviert zur aktiven Nutzung und macht komplexe Projekte leichter verständlich – auch für Personen ohne technische Vorkenntnisse.

Visuelle Projektmanagement -Software

kokreativ gestaltet mit Bettina Növer

Umsetzung

Für die Nutzung visueller Projektmanagement-Software braucht es ein internetfähiges Gerät und ein Benutzerkonto.

Ein typisches Beispiel ist die Planung einer (digitalen) Advocacy-Kampagne. Zu Beginn wird ein digitales Board erstellt, das die Phasen der Kampagne in Spalten abbildet – etwa „Ideenfindung", „Konzeptentwicklung", „Produktion", „Veröffentlichung" und „Auswertung". Innerhalb dieser Spalten werden Karten angelegt, die einzelne Aufgaben enthalten, z. B. „Slogan entwickeln", „Social-Media-Grafiken gestalten" oder „Presseaussendung vorbereiten".

Jede Karte kann mit Fristen, Zuständigkeiten, Dateien und Kommentaren versehen werden. Das ist besonders hilfreich, wenn viele Arbeitsschritte parallel laufen und verschiedene Personen beteiligt sind – etwa Designer:innen, Texter:innen, Campaigner:innen und externe Partner:innen. So behalten alle Beteiligten den Überblick, können Aufgaben priorisieren und direkt im Tool kommunizieren.

Bekannte Beispiele für solche Softwarelösungen sind Trello, Jira, Asana, ClickUp und Monday.com.

So geht´s weiter!

Einfach googlen, vergleichen und ausprobieren!

Meine Notizen:

Einleitung

Digitale Kollaborationsplattformen ermöglichen die ortsunabhängige Zusammenarbeit in Echtzeit. Sie kombinieren Chatfunktionen, Dateiablage, Audio- und Video-Kommunikation in einer einzigen Umgebung. Sie schaffen einen zentralen digitalen Raum, der Kommunikation und Koordination effizient miteinander verbindet.

Ziel

Ziel ist es Kommunikation, Aufgabenkoordination und Zusammenarbeit an einem digitalen Ort zu bündeln und dadurch eine flexiblere und strukturiertere Arbeitsweise zu ermöglichen.

Warum es funktioniert!

Digitale Kollborationsplattformen funktionieren, weil sie zentrale Herausforderungen moderner Zusammenarbeit adressieren: Informationsflüsse werden gebündelt, Kommunikationswege verkürzt und Arbeitsprozesse strukturiert.

Die klare Gliederung in Kanäle oder Themenbereiche verhindert Informationsverlust und erleichtert die Orientierung. Manche ermöglichen es, externe Tools wie Kalender, Aufgabenmanagement oder Cloud-Dienste zu integrieren, was einen nahtlosen digitalen Arbeitsplatz schafft.

Gleichzeitig stärken sie das Gemeinschaftsgefühl, da sie spontane Interaktion ebenso ermöglichen wie strukturierte Planung.

Vorwissen	Lizenz
Ohne	Freemium

Registrierung	Medium	Kollaborativ
✓		

kokreativ gestaltet mit Stefan Dinges, Susanna Boldrino

Umsetzung

Für die Nutzung einer digitalen Kollaborationsplattform ist in der Regel ein internetfähiges Gerät sowie ein Benutzerkonto erforderlich. Viele Plattformen bieten eine kostenlose Basisversion an, die für kleinere Teams oder Projekte ausreicht.

Nach der Registrierung und Einrichtung eines Arbeitsbereichs kannst du thematische Kanäle oder Gruppen erstellen, um Inhalte zu strukturieren. In diesen Bereichen lassen sich Nachrichten austauschen, Dateien hochladen, Aufgaben zuweisen und Termine koordinieren. Die Plattform unterstützt sowohl direkte Kommunikation über Chat oder Video als auch zeitversetzte Zusammenarbeit, etwa durch geteilte Dokumente oder kommentierbare Beiträge. Die Plattform unterstützt dich dabei, sowohl spontan als auch geplant zu kommunizieren. Du kannst Beiträge kommentieren, Reaktionen hinterlassen oder Inhalte gemeinsam bearbeiten.

Häufig genutzte digitale Kollaborationsplattformen sind: Slack, Microsoft Teams oder auch Discord.

So geht´s weiter!

Einfach googlen, vergleichen und ausprobieren!

Meine Notizen:

short.wu.ac.at/03_T_nextCloud

Einleitung

Nextcloud ist eine Open-Source-Plattform, die als datenschutz-freundliche Alternative zu kommerziellen Cloud-Diensten entwickelt wurde. Sie ermöglicht Datei-Synchronisation, gemeinsame Dokumentenbearbeitung sowie Kalender, Aufgabenverwaltung, Chat und Videokonferenzen in einer integrierten Umgebung. Für resiliente Organisationen besonders relevant: Nextcloud kann selbst gehostet werden, was die Kontrolle über Daten und Infrastruktur sichert.

Ziel

Nextcloud zielt darauf ab, digitale Zusammenarbeit unabhängig und datenschutzkonform zu ermöglichen. Als dezentral organisierbare Plattform lässt sie sich an unterschiedliche organisatorische Anforderungen anpassen – von kleinen Initiativen bis zu größeren Einrichtungen. Die modulare Struktur erlaubt es Nutzer:innen, nur jene Funktionen zu aktivieren, die für ihre Arbeitsweise relevant sind.

Vorwissen: Viel

Lizenz: Gratis (open source)

Registrierung

Medium

Kollaborativ

Warum es funktioniert!

Nextcloud unterstützt kollektive Resilienz durch dezentrale, selbstverwaltete Datenspeicherung und Zusammenarbeit.

Die Plattform stärkt digitale Souveränität und Datenschutz, reduziert Abhängigkeiten und funktioniert unabhängig von externen Dienstleister:innen.

Gleichzeitig bringt der Betrieb eigener Server höheren technischen Aufwand und Wartung mit sich – besonders im Vergleich zu kommerziellen Cloud-Diensten, die oft benutzerfreundlicher und ressourceneffizienter sind.

Die Entscheidung für Nextcloud erfordert daher eine bewusste Abwägung zwischen Kontrolle und Komfort.

Nextcloud – Open Source Clouddienst

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

Im Vergleich zu kommerziellen Cloud-Diensten ist der technische Aufwand höher und erfordert grundlegende IT-Kenntnisse. Für den Einsatz von Nextcloud ist eine eigene Serverumgebung oder ein datenschutzkonformer Hosting-Dienst erforderlich.

Ein typisches Anwendungsszenario ist die gemeinsame Erstellung und Veröffentlichung von Informationsmaterialien für eine Kampagne, ohne dass man Sorge um seine eigenen Daten und Inhalte haben muss.

Legt dafür einen gemeinsamen Ordner an, auf den alle beteiligten Organisationen zugreifen können – etwa Personen aus Pressearbeit, Grafikdesign und juristischer Beratung. In diesem Ordner könnt ihr Entwürfe für Flyer, Social-Media-Grafiken oder Stellungnahmen ablegen. Die integrierte Office-Funktion erlaubt es, Texte gemeinsam zu schreiben, zu kommentieren und zu überarbeiten.

Sobald die Materialien fertig sind, könnt ihr öffentlich oder passwortgeschützt zur Verfügung stellen. So stellt ihr sicher, dass die Inhalte datenschutzkonform und transparent verbreitet werden.

So geht´s weiter!

Einfach Link anklicken und ausprobieren!

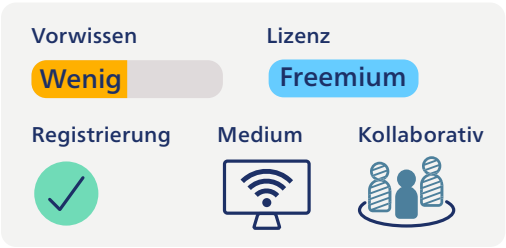
Meine Notizen:

Einleitung

Digitale Whiteboards unterstützen kreative und strategische Entwicklungsprozesse. Sie bieten Teams eine virtuelle Leinwand, in dem Ideen entwickelt, komplexe Zusammenhänge visualisiert und gemeinsame Entscheidungen vorbereitet werden können – ortsunabhängig und in Echtzeit.

Ziel

Ziel dieser Plattformen ist es, die Zusammenarbeit in digitalen und hybriden Teams effektiv zu gestalten – insbesondere bei Aufgaben, die eine gemeinsame Entwicklung und Abstimmung komplexer Inhalte erfordern. Sie bieten eine geteilte Arbeitsfläche, auf der Inhalte strukturiert dokumentiert, kommentiert und weiterbearbeitet werden. In der Praxis finden sie Anwendung in Workshops, Brainstormings, Kampagnenplanung und Strategieprozessen.



Warum es funktioniert!

Die Wirksamkeit dieser Tools liegt in der Verbindung visueller und kollaborativer Arbeitsweisen.

Menschen denken oft besser in Bildern und Strukturen – genau hier setzen diese Plattformen an: Sie helfen, Gedanken zu ordnen, Prozesse zu skizzieren und gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Die Echtzeit-Zusammenarbeit ermöglicht gleichzeitige Beteiligung, was Dynamik und Effizienz in Meetings und Workshops deutlich erhöht.

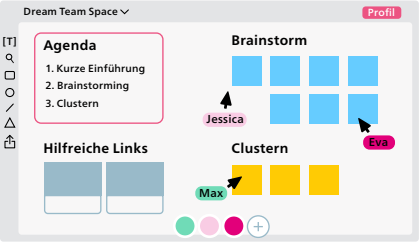
Zudem lassen sich externe Inhalte wie Dokumente, Links, Bilder oder Videos einbinden. Viele Tools bieten zusätzlich Vorlagen und Moderationsfunktionen, die den Ablauf strukturieren und erleichtern.

Digitale Whiteboards

kokreativ gestaltet mit Stefan Dinges, Susanna Boldrino

Umsetzung

Für die Nutzung digitaler Whiteboards braucht es meist nur eine stabile Internetverbindung und ein Benutzer:innenkonto. Kurze (Video-) Einführungen erleichtern den Einstieg.



Ein typisches Szenario: Mehrere Personen entwickeln gemeinsam eine Kampagnenidee. Auf einem vorbereiteten digitalen Whiteboard sammeln sie Ideen, strukturieren Beiträge und entwickeln sie weiter.

Die Moderation führt durch den Prozess, strukturiert die Diskussion und sorgt dafür, dass Beiträge thematisch sortiert und weiterentwickelt werden. Die Diskussion wird durch ergänzende Dokumente, Links oder Bilder vertieft.

Am Ende entsteht ein strukturierter Ideenkatalog als Grundlage für Forderungen oder Inhalte. Der gesamte Prozess kann synchron oder zeitversetzt stattfinden und ermöglicht breite, ortsunabhängige Beteiligung.

Häufig verwendete digitale Whiteboard-Softwares sind Miro, Mural und Microsoft Teams Whiteboard.

So geht´s weiter!

Einfach googlen, vergleichen und ausprobieren!

Meine Notizen:

Ausgangslage

In sozialen Bewegungen und zivilgesellschaftlichen Organisationen fehlt es oft an strukturierten, zugänglichen und praxisnahen Bildungsressourcen. Aktivist:innen, insbesondere aus marginalisierten Gruppen, stehen vor der Herausforderung, sich Wissen über **Kampagnenführung, Organizing und politische Teilhabe** selbst zu erarbeiten – häufig ohne zentrale Anlaufstelle oder Unterstützung. Die digitale Fragmentierung von Informationen, sprachliche Barrieren und fehlende Barrierefreiheit erschweren den Zugang zusätzlich.

Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche und wachsender digitaler Desinformation braucht es Orte, die Wissen bündeln, zugänglich machen und zur Selbstermächtigung beitragen.

The Commons – Social Change Library (AUS)

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

Die **Commons Social Change Library** wurde 2019 gegründet, um Wissen aus sozialen Bewegungen gebündelt und frei zugänglich bereitzustellen. Ein kleines Team erkannte, dass viele Initiativen vor ähnlichen Herausforderungen stehen, jedoch oft isoliert voneinander agieren.

Heute bietet die Bibliothek **über 1.500 Ressourcen** in verschiedenen Formaten – darunter Artikel, Videos, Podcasts, Checklisten und Fallstudien. Thematisch reicht das Angebot von Kampagnenstrategie und Community Organising bis hin zu digitaler Sicherheit und narrativer Veränderung.

Das Team kuratiert Inhalte, erstellt neue Materialien und arbeitet mit internationalen Partnerorganisationen zusammen. In gesellschaftlichen Krisenmomenten stellt die Bibliothek gezielt **Ressourcen** bereit, um Aktivist:innen schnell und wirksam zu unterstützen.

Wirkung

Die Commons Library hat sich als zentrale **Wissensplattform für soziale Bewegungen** etabliert. Sie stärkt die strategische Kompetenz von Aktivist:innen, fördert inklusives Lernen und erleichtert den Zugang zu hochwertigem Wissen – unabhängig von Vorkenntnissen oder Ressourcen.

Ihre bewusst **niedrigschwellige Gestaltung** ermöglicht eine breite Nutzung und trägt dazu bei, dass mehr Menschen befähigt werden, sich wirksam für gesellschaftlichen Wandel einzusetzen.

short.wu.ac.at/03_GP_Bauern

Ausgangslage

Im Jahr 2020 verabschiedete die indische Regierung neue Agrargesetze, die von Millionen Bäuer:innen als Bedrohung ihrer wirtschaftlichen Existenz wahrgenommen wurden. Die Proteste, die daraufhin entstanden, waren eine der **größten sozialen Bewegungen** in der Geschichte des Landes.

Die Herausforderung bestand darin, eine riesige, geografisch verstreute und oft digital wenig vernetzte Bevölkerung zu mobilisieren und zu koordinieren. Klassische Medien berichteten nur begrenzt oder verzerrt über die Anliegen der Bewegung, und viele soziale Netzwerke unterlagen staatlicher Kontrolle oder algorithmischer Einschränkung. Es bestand ein **dringender Bedarf nach einem Kommunikationsmittel,** das niedrigschwellig, direkt und zuverlässig war.

Messenger-Dienste als Motor des Protests

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

Die Bewegung setzte gezielt auf **Messaging-Dienste als zentrales Werkzeug** für die interne Organisation und externe Mobilisierung. Hunderte lokale Gruppen wurden eingerichtet, die jeweils für bestimmte Regionen oder Aufgaben zuständig waren.

Über diese Gruppen wurden **Informationen zu Protestorten, Transportlogistik, medizinischer Versorgung und rechtlicher Unterstützung** geteilt. Besonders kreativ war der Einsatz von emotional formulierten Kettennachrichten, die zur Weiterleitung aufgerufen wurden. Diese Nachrichten verbreiteten sich viral über persönliche Netzwerke und erreichten auch Menschen, die nicht aktiv in sozialen Medien unterwegs waren.

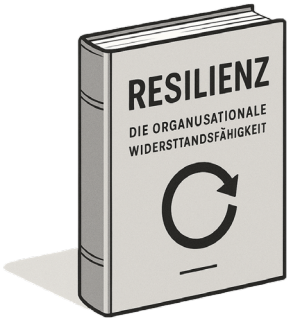
Die dezentrale Struktur der Kommunikation ermöglichte es, Entscheidungen basisdemokratisch zu treffen und flexibel auf neue Entwicklungen zu reagieren – etwa bei kurzfristigen Änderungen von Protestorten oder bei staatlichen Einschränkungen.

Wirkung

Die Nutzung von Messaging-Diensten trug wesentlich zur **Reichweite und Widerstandsfähigkeit der Bewegung** bei. Die Plattform ermöglichte eine schnelle und direkte Kommunikation, die unabhängig von öffentlichen Kanälen funktionierte.

Durch die virale Verbreitung von Nachrichten konnten auch abgelegene Regionen mobilisiert werden. Die dezentrale Organisation **stärkte die Selbstbestimmung lokaler Gruppen** und machte die Bewegung weniger anfällig für staatliche Kontrolle.

short.wu.ac.at/03_GP_orgRes



Ausgangslage

Die Covid-19-Pandemie hat uns – wie viele andere zivilgesellschaftliche Organisationen – unerwartet und mit voller Wucht getroffen. Unsere gewohnten Strukturen und Abläufe gerieten ins Wanken, Kommunikation wurde schwieriger, Entscheidungen verlangsamten sich, und das Sicherheitsgefühl im Team nahm spürbar ab.

Gleichzeitig wurde uns bewusst, dass solche Krisenphasen nicht die Ausnahme bleiben werden. Wir standen vor der Frage: Wie können wir als Verein **langfristig widerstandsfähiger** werden – nicht nur im Krisenmodus, sondern auch in einem zunehmend komplexen, digitalen und beschleunigten Arbeitsumfeld?

Umsetzung

Auf der Suche nach konkreten, umsetzbaren Ansätzen stießen wir auf das Fachbuch *„Resilienz – Die organisationale Widerstandsfähigkeit"* von Alois Schrems. Die Verbindung aus **wissenschaftlicher Fundierung und praktischen Beispielen** half uns dabei, Resilienz nicht nur als abstraktes Konzept zu verstehen, sondern als Werkzeug, das wir aktiv nutzen können.

Wir begannen damit, unsere internen Prozesse zu reflektieren: Wo sind wir bereits resilient? Wo bestehen Risiken oder Engpässe?

Auf Basis der im Buch beschriebenen Methoden und Standards entwickelten wir **Maßnahmen,** die zu unserer Realität passen – von klaren Kommunikationswegen über Verantwortungsstrukturen bis hin zu bewusst gestalteten Reflexionsräumen im Team. Besonders wertvoll war, dass das Buch auch für Nicht-Expert:innen zugänglich ist – so konnten alle im Team mitdenken und mitgestalten.

Wirkung

Heute teilen wir ein **gemeinsames Resilienzverständnis** und nutzen konkrete Tools, die uns in Krisen handlungsfähig und im Alltag stärker machen. Die Zusammenarbeit ist klarer, das Miteinander gestärkt, und wir erkennen individuelle wie kollektive Ressourcen besser. Besonders in belastenden Situationen reagieren wir schneller, teilen Verantwortung und entwickeln **gemeinsam tragfähige Lösungen.**

Die Auseinandersetzung mit Resilienz hat unsere Widerstandskraft erhöht und unsere Zusammenarbeit bewusster gemacht – als **fortlaufender Prozess,** der in Gesprächen, Entscheidungen und Krisen weiterwächst.

Ausgangslage

Unser Verein engagiert sich seit Jahren für Bildungschancen für benachteiligte Jugendliche. In unserer Öffentlichkeitsarbeit stellten wir jedoch fest: Viele unserer Social-Media-Beiträge, Newsletter und Berichte konzentrierten sich stark auf Missstände – fehlende Bildungschancen, wachsende soziale Spaltung.

Obwohl diese Informationen wichtig waren, lösten sie bei vielen Menschen **Resignation statt Motivation** aus. Kommentare wie „Da kann man ja sowieso nichts machen" oder „Das deprimiert mich nur" häuften sich. Die Folge: sinkende Interaktion, weniger Freiwillige, stagnierende Spenden.

Konstruktiver Journalismus als Motor für Engagement

kokreativ gestaltet von npoAustria

Umsetzung

Das Team entschied sich, den Ansatz des **konstruktiven Journalismus** systematisch einzuführen – mit dem Ziel, weiterhin ehrlich über Probleme zu berichten, aber den Fokus klar auf Lösungen, Fortschritte und Handlungsmöglichkeiten zu legen.

Dazu wurden folgende Schritte umgesetzt:

1. Probleme klar, aber knapp beschreiben Statt langer Problemberichte formulierten wir kurze, faktenbasierte Einleitungen.

2. Lösungen ins Zentrum rücken Wir zeigten konkrete Projekte und erklärten, wie sie wirken.

3. Menschen zu Wort kommen lassen Freiwillige, Betroffene und Expert:innen erzählten in Zitaten oder kurzen Videos von ihren Erlebnissen und Erfolgen.

4. Kontext geben Jede Geschichte zeigte, wie der einzelne Fortschritt in den größeren gesellschaftlichen Wandel passt.

5. Call-to-Action setzen Jeder Beitrag endete mit einer klaren Einladung: mitzumachen, zu spenden oder die Geschichte zu teilen.

Parallel schulten wir alle ehrenamtlichen Autor:innen und Social-Media-Verantwortlichen in dieser Herangehensweise.

Wirkung

Der konstruktive Journalismus erwies sich als wirksames Werkzeug, um **Beteiligung, Hoffnung und kollektive Resilienz** zu fördern – sowohl im Verein als auch in der Öffentlichkeit.

Innerhalb von sechs Monaten stiegen die Interaktionen auf digitalen Kanälen. Auch die Zahl aktiver Freiwilliger nahm in der Projektarbeit spürbar zu.

Die Inhalte förderten **Spendenbereitschaft** und stärkten das **Gemeinschaftsgefühl:** Viele fühlten sich informiert, inspiriert und eingebunden.

Artikel: Wissen 4.0 – Wissensmanagement im digitalen Wandel

Klaus North und Ronald Maier

Der Artikel beschreibt, wie sich Wissensmanagement im Zuge der digitalen Transformation weiterentwickelt. Er führt das Modell der Wissenstreppe 4.0 ein, das zeigt, wie Organisationen Daten und Informationen in wertschöpfendes Wissen überführen können. Dabei werden zentrale Herausforderungen wie die Gestaltung digitaler Arbeitswelten, die Förderung von Lernkultur und die Rolle von Führung im digitalen Wandel behandelt.

Fediverse – Aufbau dezentraler Kommunikationskanäle

Digitalcourage e.V.

Das Fediverse ist ein föderiertes Netzwerk unabhängiger Social Media Instanzen, die über offene Protokolle wie ActivityPub miteinander kommunizieren. Nutzer:innen können auf verschiedenen Plattformen (z. B. Mastodon, PeerTube, Pixelfed) aktiv sein und trotzdem untereinander Inhalte austauschen, ohne auf eine zentrale Plattform angewiesen zu sein. Dies stärkt Datensouveränität, Unabhängigkeit und Vielfalt in der digitalen Kommunikation.

Guide Book: Building Strong Civil Society Coalitions

Functional Areas in the EU

Der Praxisleitfaden „Building Strong Civil Society Coalitions" bietet eine strukturierte Anleitung zur Bildung und Stärkung zivilgesellschaftlicher Bündnisse. Er behandelt zentrale Aspekte wie gemeinsame Zieldefinition, Vertrauensaufbau, Rollenklärung und strategische Kommunikation. Die Ressource ist besonders wertvoll, weil sie praxisnahe Tipps, konkrete Werkzeuge und Fallbeispiele kombiniert.

Weiterführende Ressourcen

Praxisleitfaden „Zivilgesellschaft stärken und schützen

Aktion Zivilcourage

Der Leitfaden bietet praxisnahe Orientierung für zivilgesellschaftliche Organisationen und kommunale Verwaltungen, um Bedrohungen gegen Engagierte zu begegnen. Mit konkreten Empfehlungen, Checklisten und Beispielen zeigt er, wie durch Zusammenarbeit, soziale Unterstützung und Prävention ein solidarisches Umfeld für demokratisches Engagement entsteht und gestärkt wird.

Praxisleitfaden „Den digitalen Wandel in zivilgesellschaftlichen Organisationen aktiv gestalten“

Magdalena Bork und Dr. Birthe Tahmaz

Der Leitfaden bietet eine niederschwellige Orientierung für kleine Organisationen, die den digitalen Wandel aktiv gestalten möchten – mit zentralen Leitfragen, praxiserprobten Werkzeugen und konkreten Erfahrungswerten. Sein besonderer Wert liegt im ganzheitlichen Ansatz, der neben technischen Aspekten auch Haltung, Kultur und Lernprozesse einbezieht.

Praxisleitfaden „Bündnisse für Toleranz und Nichtdiskriminierung schaffen“

OSZE

Der Leitfaden bietet praxisnahe Empfehlungen für den Aufbau und die Stärkung von Allianzen zwischen zivilgesellschaftlichen Organisationen und anderen Akteur:innen. Er zeigt Erfolgsfaktoren für Zusammenarbeit, liefert internationale Beispiele und bietet Werkzeuge für die gemeinsame Planung. Dank seiner partizipativen Ausrichtung und breiten Anwendbarkeit ist er eine wertvolle Ressource für die Bündnisarbeit.

Europäische Union: Ziele und Werte

Europäische Union

Werte bilden die Grundlage für Orientierung und Zusammenhalt in einer komplexen Welt. Die europäischen Werte – wie Menschenwürde, Freiheit, Demokratie, Gleichheit, Rechtsstaatlichkeit und Menschenrechte – dienen dabei als gemeinsamer Kompass. Sie schaffen Vertrauen, geben Halt in Entscheidungsprozessen und fördern ein respektvolles Miteinander innerhalb einer vielfältigen Gesellschaft.

Selbsttest: Meine persönlichen Werte

Burkhard Heidenberger

Jeder Mensch trägt persönliche Werte in sich – doch häufig sind sie uns nicht in vollem Ausmaß bewusst. Indem wir unsere Werte klarer erkennen und aktiv leben, stärken wir unsere Resilienz und innere Stabilität. Für eine gelingende Zusammenarbeit im Team ist es zudem entscheidend, eine gemeinsame Wertebasis zu entwickeln. Verschiedene Tests und Übungen bieten hierbei wertvolle Impulse zur Selbstreflexion und zum Austausch.

Selbsttest: Erkenne deine Teamrolle

Home-Office-Gadgets

Das Belbin-Modell macht sichtbar, wie vielfältige Stärken im Team zusammenwirken und ein ausgewogenes Miteinander ermöglichen. Es beschreibt 9 Teamrollen entlang 3 Kategorien: handlungsorientierte Rollen, die auf Umsetzung und Ergebnisse ausgerichtet sind, wissensorientierte Rollen, die Analyse und Fachkenntnis in den Vordergrund stellen, sowie kommunikationsorientierte Rollen, die Kooperation und Austausch fördern.

Weiterführende Ressourcen

Buchtipp: Resilienz im Team - Ideen und Anwendungskonzepte für Teamentwicklung

Monika Huber

Das Buch zeigt, wie Resilienz nicht nur individuell, sondern auch im Team gestärkt werden kann. Es überträgt zentrale Erkenntnisse der Resilienzforschung auf die Teamarbeit und macht deutlich, dass durch Förderung des Kohärenzgefühls oder durch die Berücksichtigung weiterer Resilienzfaktoren, die die Teamfähigkeit unterstützt und gestärkt werden kann.

Buchtipp: Kollektive Resilienz fördern

Martin Brasser

Martin Brasser zeigt in seinem Kapitel auf, wie Resilienz in Teams und Organisationen gezielt gestärkt werden kann. Nach einer Einführung in zentrale theoretische Grundlagen stellt er vier Modelle vor, die unterschiedliche Ansatzpunkte für Führungskräfte bieten. Entscheidend ist, die Modelle so gut zu verstehen, dass sie situationsgerecht ausgewählt und angewendet werden können.

Crowdfunding für mehr finanzielle Widerstandskraft

Respekt.net

Die Crowdfunding-Plattform Respekt.net bietet Vereinen und engagierten Privatpersonen die Möglichkeit, unkompliziert Spenden für Projekte zu sammeln und so ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Herausforderungen zu stärken.

NPO AUSTRIA
Die Plattform für Wissenstransfer und Vernetzung

Resilienz zum Mitnehmen
Ein Toolkit für dich, dein Team und eure (digitale) Stimme – für Demokratie und europäische Werte.

Anhang

ProEuropean Values AT

ProEuropeanValuesAT ist eine Initiative zur Stärkung von **zivilgesellschaftlichen Organisationen in Österreich für Demokratie, Rechtsstaatlichkeit und EU-Werte.** Organisiert vom International Center for New Media (ICNM) unter der Leitung von Prof. Peter A. Bruck wird dieses EU-Projekt gemeinsam mit den Konsortialpartner:innen respekt.net, Volkshochschule Salzburg, npoAustria und Europahaus Klagenfurt umgesetzt.

Unser Motto:

Wir setzen uns für partizipatorische Demokratie, wehrhafte Rechtsstaatlichkeit und gelebte europäische Werte ein!

Was machen wir? Wir haben aus dem EU-Programm CERV – Citizenship, Rights and Values - für ProEuropeanValuesAT eine Förderung zugesprochen bekommen, die 90% von EURO 5 Mio. umfasst. 10% der 5 Mio. müssen wir im Konsortium aufbringen.

Mit diesen Mitteln können wir zivilgesellschaftliche Organisationen in den Jahren 2025, 2026, und 2027 zweifach stärken:

- durch **Kapazitätsaufbau und Vernetzung,** Workshops, Knowhow Sessions und Mentoring
- durch volle **Finanzierung von Aktivitäten,** die Demokratie, Rechtsstaatlichkeit und EU-Werte stärken.

Hier eine Übersicht der Grantees, die durch das Projekt gefördert werden: **short.wu.ac.at/peva-grantees**

NPO AUSTRIA Die Plattform für Wissenstransfer und Vernetzung

Resilienz zum Mitnehmen
Ein Toolkit für dich, dein Team und eure (digitale) Stimme – für Demokratie und europäische Werte.

Das ProEuropeanValuesAT Konsortium:

Hinweis: Die Logos sind anklickbar und führen zur jeweiligen Website

Internationales Centrum für Neue Medien | Verein, Salzburg, Koordinator-Lead, Digitaldemocracy

Das ICNM ist eine gemeinnützige Organisation mit internationaler Ausrichtung, die durch Programme, Forschung und Schulungen herausragende digitale Lösungen mit positivem gesellschaftlichem Impact evaluiert, fördert und vermittelt.

Respekt.net | gemeinnützige GmbH und Verein, Wien
NPO Finanzierung -Grantabwicklung

Respekt.net ist eine Crowdfunding-Plattform, die Menschen mit gesellschaftspolitischen Projektideen und Menschen, die derartige Projekte unterstützen wollen, zusammenbringt.

Volkshochschule Salzburg | Verein, Salzburg
Lead, Capacity Building & Weiterbildung

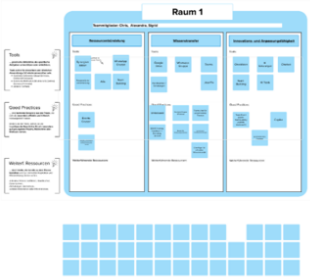
Die Volkshochschule Salzburg bietet ein modernes, vielfältiges und stetig weiterentwickeltes Bildungsprogramm, das jährlich rund 48.000 Salzburger:innen in über 7.000 Kursen vom Kindes- bis ins hohe Alter begleitet.

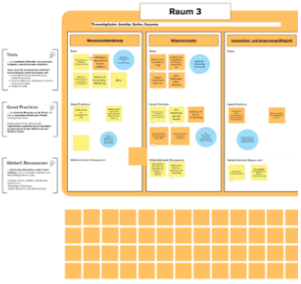
npoAustria | Verein, Wien
Lead NPO Outreach und Networking

npoAustria ist auf die Vermittlung von praxisnahmen Wissen zur Stärkung und Weiterentwicklung von zivilgesellschaftlichen Organisationen spezialisiert und unterstützt so den NPO-Sektor.

Europahaus | Verein, Klagenfurt
Lead, Europäische Werte

Das Europahaus Klagenfurt ist eine hochaktive, europäische Bildungseinrichtung. Seit 1965 informiert es breite Bevölkerungsgruppen zu besonderen Anlässen und fördert auch über die Grenzen hinweg den Dialog mit den Bürger:innen.





NPO AUSTRIA
Die Plattform für Wissenstransfer und Vernetzung

Resilienz zum Mitnehmen
Ein Toolkit für dich, dein Team und eure (digitale) Stimme – für Demokratie und europäische Werte.

Co-Creation Mitwirkende

Alexandra Bieber	Österreichische Gesellschaft für Familienplanung
Alois Schrems	Resilience Consult
Bettina Növer	Evangelische Jugend Österreich
Christophe Gevert	Greenwood Digital Initiative
Claudia Baumgartner	iTransform – mentale Fitness & nachhaltiges berufliches Empowerment
Doris Schober	npoAustria
Gerhild Sallaberger	Basisbildungszentrum abc-Salzburg gGmbH
Heike Wöckinger	Caritas Oberösterreich
Josef Pürmayr	Experte für Sozialpolitik
Judith Safar	ÖZIV Bundesverband
Lukas Weissinger	npoAustria
Manuela Straub	Letzte Hilfe Österreich
Marc Schwärzli	WUS Austria
Melinda Tamás	Expertin für Demokratiebildung
Michaela Maschek	npoAustria
Moritz Drumel	Aktivist in Klima-, Degrowth-, und Palästina-Solidaritätsbewegung
Mona Naderer	Coach, Berater:in, Resilienztraining
Nikolaus Tuschar	Greenwood Digital Initiative
Norbert Stute	Bessere Welt Info
Petra Rösler	Diakonie Österreich
Sebastian Muckenhuber	Bundesjugendvertretung
Sigrid Koloo	RISE - Verein zur Förderung von Bildung u. Forschung für nachhaltige Entwicklung
Stefan Dinges	Letzte Hilfe Österreich
Susanna Boldrino	Freiberufliche Beraterin, Lektorin, Trainerin
Sven Saekert	Greenwood Digital Initiative
Tjerk Boorsma	Greenwood Digital Initiative
Ursula Bittner	Greenpeace Österreich

npoAustria - Die Plattform für Wissenstransfer und Vernetzung

Wir von npoAustria – ehemals NPO-Institut – setzen uns seit fast 30 Jahren für die Stärkung von Nonprofit-Organisationen (NPOs) ein und verbinden dabei Forschung und Praxis. Im Mittelpunkt stehen für uns der Wissenstransfer, die Vernetzung und der Austausch von Erfahrungen.

Unser Auftrag

Als **gemeinnütziger Verein** unterstützen wir NPOs in ihrem Arbeitsalltag – dort, wo konkrete Hilfe gebraucht wird. Wir stellen **fundiertes Forschungswissen** bereit, schaffen Orientierung und fördern den **Austausch zwischen Organisationen.** Wir wollen mit evidenzbasierten Lösungen nachhaltige Wirkungen erzielen. Uns ist wichtig, dass unsere Lösungen nicht in der Theorie bleiben, sondern Ihrer Organisation sofort spürbar weiterhelfen!

Was wir tun

Wir verbinden **Forschung und Praxis!** Mit unseren Veranstaltungen, Lehrgängen, dem npoNewsletter und Berichten geben wir wertvolles NPO-Wissen weiter, bringen gemeinnützige Organisationen mit Expert:innen aus Wissenschaft und Praxis zusammen und unterstützen mit wissenschaftlicher Expertise.

Unser Ziel

Wir helfen NPOs, ihre Wirkung nachhaltig zu steigern – für eine gut funktionierende Gesellschaft!

Herausgeber:in

Gemeinsam weiterentwickeln!

Unsere maßgeschneiderten **Workshops** unterstützen euch dabei, Herausforderungen gezielt anzugehen und Lösungen direkt in die Praxis umzusetzen. Ob **Resilienz, Positive Leadership** oder **Prozessoptimierung** – wir gestalten **evidenzbasierte Formate,** die auf eure Organisation und euren Vereinsalltag zugeschnitten sind.

https://www.wu.ac.at/npoaustria

Bleiben wir in Kontakt?

Mit unserem **Newsletter** halten wir euch regelmäßig über praxisnahe Weiterbildungen, neue Veranstaltungen und aktuelle Forschungsergebnisse auf dem Laufenden.

Jetzt abonnieren und Teil unseres Netzwerks werden!

short.wu.ac.at/npoAustria_NL

1) Schmid, H., Bar, M., & Nirel, R. (2008). Advocacy activities in nonprofit human service organizations: Implications for policy. Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly, 37(4), 581–602. https://doi.org/10.1177/0899764007312666

2) Guo, C., & Saxton, G. D. (2020). The Quest for Attention: Nonprofit Advocacy in a Social Media Age. Stanford University Press. https://doi.org/10.1515/9781503613089

3) Hall, N., Schmitz, H. P., & Dedmon, J. M. (2020). Transnational advocacy and NGOs in the digital era: New forms of networked power. International Studies Quarterly, 64(1), 159–167. https://doi.org/10.1093/isq/sqz052

4) Schober, D. (2025). Die Bedeutung von Resilienz in NPOs: Chancen und Herausforderungen für die Zukunft. In: B. Martin-Grüb (Hrsg.), NPOs im Wandel – Herausforderungen und Chancen. Springer-Verlag, in Erscheinung

5) Wustmann, C. (2004). Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Weinheim: Beltz. https://orlis.difu.de/handle/difu/177458

6) Cox, L. (2011). How do we keep going? Activist burnout and personal sustainability in social movements. Helsinki. online: https://mural.maynoothuniversity.ie/id/eprint/2815

7) Zuiderveen Borgesius, F. J. & Trilling, D. & Möller, J. & Bodó, B. & de Vreese, C. & Helberger, N. (2016). Should we worry about filter bubbles?. Internet Policy Review, 5(1). https://doi.org/10.14763/2016.1.401

8) Lorenz-Spreen, P., Oswald, L., Lewandowsky, S. et al. (2023). A systematic review of worldwide causal and correlational evidence on digital media and democracy. Nat Hum Behav 7, 74–101 https://doi.org/10.1038/s41562-022-01460-1

9) Simsa, R. (2022). Changing Civic Spaces in the Light of Authoritarian Elements of Politics and the Covid Crisis – The Case of Austria. Nonprofit Policy Forum, 13(3), 211-228. https://doi.org/10.1515/npf-2021-0053

10) Frischlich, L. (2021). Demokratische Resilienz. In: Wissenschaft + Kunst Forum. Universität Salzburg. online: https://w-k.sbg.ac.at/forum/demokratische-resilienz/

11) Bardall, G., Bjarnegård, E., & Piscopo, J. M. (2020). How is Political Violence Gendered? Disentangling Motives, Forms, and Impacts. Political Studies, 68(4), 916-935. https://doi.org/10.1177/0032321719881812

12) Costa, A.L., Coimbra, S. (2024). Joining Voices for Social Inclusion: Activism and Resilience of Professionals Working with People in Situations of Vulnerability. In: Dobson, S., Svoen, B., Agrusti, G., Hardy, P. (eds) Learning Inclusion in a Digital Age . Sustainable Development Goals Series. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-99-7196-1_6

13) McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. Emotion, 20(1), 1–9. https://doi.org/10.1037/emo0000703

14) Bentley, T. G. K., Dándrea-Penna, G., Rakic, M., Arce, N., LaFaille, M., Berman, R., Cooley, K., & Sprimont, P. (2023). Breathing practices for stress and anxiety reduction: Conceptual framework of implementation guidelines based on a systematic review of the published literature. Brain Sciences, 13(12), 1612. https://doi.org/10.3390/brainsci13121612

15) Walter, H. (2024). Resilienz zwischen Couch und Coach. Wie wir heute noch psychisch gesund bleiben können. Becker Joest Volk Verlag.

16) Fredrickson, B. L. (2009). Die Macht der guten Gefühle. Campus Verlag.

Quellenverzeichnis

17) Littlefield, S. (2020, Oktober). Use gratitude to counter stress and uncertainty. Harvard Business Review. https://hbr.org/2020/10/use-gratitude-to-counter-stress-and-uncertainty

18) Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). Willpower: Rediscovering our greatest strength. Penguin Press.

19) Donkers, T., & Ziegler, J. (2021). The dual echo chamber: Modeling social media polarization for interventional recommending. In Proceedings of the 15th ACM Conference on Recommender Systems .12–22. Association for Computing Machinery.

20) Bilandzic, H., Kalch, A., Kinnebrock, S., Buchner, B., Kollar, I., & Schuller, B. W. (2024). Discursive resilience: Countering polarization and fragmentation in (social) media discourse. Datenschutz und Datensicherheit, 6, 341-345.

21) Stark, B., & Stegmann, D. (2020). Are Algorithms a Threat to Democracy? The Rise of Intermediaries: A Challenge for Public Discourse. online: https://algorithmwatch.org/en/wp-content/uploads/2020/05/Governing-Platforms-communications-study-Stark-May-2020-AlgorithmWatch.pdf

22) Jahn, S. (2023). Resilienz im digitalen Wandel - Auch eine Frage der digitalen. In: reportpsychologie 07+08. Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen

23) Kahneman, D. (2012). Schnelles Denken, langsames Denken (7. Aufl.). Siedler.

24) Rosenberg, B. M. (2016). Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann Verlag.

25) Decety, J., & Lamm, C. (2006). Human empathy through the lens of social neuroscience. The Scientific World Journal, 6, 1146–1163. https://doi.org/10.1100/tsw.2006.221

26) Wareham, O. (n.d.). Building an advocacy campaign: A template for introducing the basics of strategy. The Commons – Social Change Library. https://commonslibrary.org/campaign-strategy-presentation/

27) Department for Digital, Culture, Media & Sports (UK). (2018). Civil society strategy: Workshop toolkit. https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5ac4eb59ed915d0b7ffac932/ Civil_society_strategy_workshop_toolkit.pdf

28) Pollicy. (2021). Digital Advocacy Toolkit. https://pollicy.org/wp-content/uploads/2021/11/Digital-Advocacy-Toolkit-Final-1.pdf

29) Sadoski, M., & Paivio, A. (2013). Imagery and text: A dual coding theory of reading and writing (2nd ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203801932

30) Jang, H. S., Feiock, R. C., & Saitgalina, M. (2016). Institutional collective action issues in nonprofit self-organized col-laboration. Administration & Society, 48(2), 163–189. https://doi.org/10.1177/0095399713513139

31) Sandfort, J. (2011). Deepening our understanding of nonprofit policy advocacy accomplished by networks. ARNOVA Annual Conference, Toronto, Canada. Johns Hopkins University Press. online: https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=04cc144734872cb7e5051a7222bfc240d4fc0067

32) Heller, J. (2025). Netzwerkorientierung. Online: https://juttaheller.de/resilienz-foerdern/resilienz-abc/netzwerkorientierung/

33) Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. Administrative Science Quarterly, 44(2), 350–383. https://doi.org/10.2307/2666999

34) Sutcliffe, K. M., & Vogus, T. J. (2003). Organizing for resilience. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline (pp. 94–110). San Francisco, CA: Berrett-Koehler

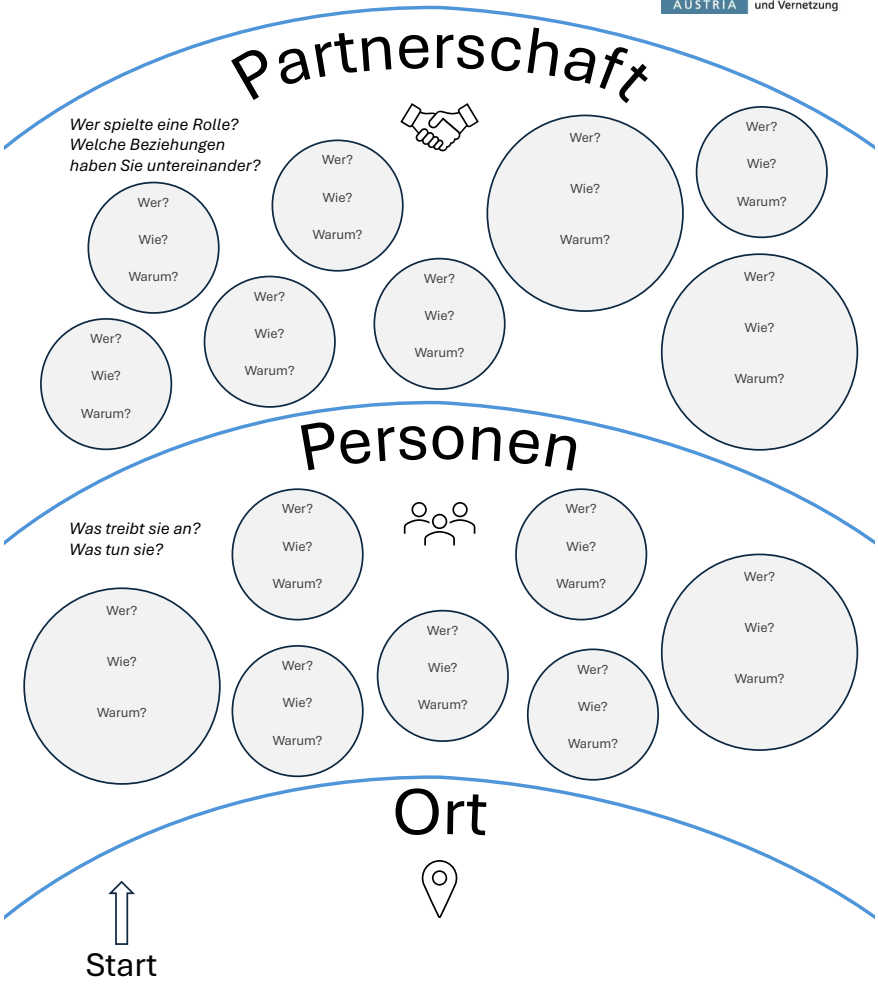
Was ist deine Vision?

.....

.....

Visions-Canvas

NPO AUSTRIA – Die Plattform für Wissenstransfer und Vernetzung



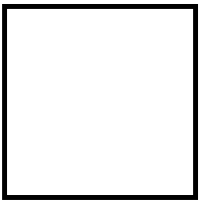
Wie sehen der Ort, die Personen und die Partnerschaften der Vision aus?
Beschreibe diese entlang des Canvas.

NPO AUSTRIA Die Plattform für Wissenstransfer und Vernetzung

Ideen-Canvas

Unsere Herausforderung	Ort	Personen	Partnerschaft
Wie können wir... **Einzelpersonen**	Ideen	Ideen	Ideen
Gruppen	Ideen	Ideen	Ideen
Nationale und regionale Regierung(en)	Ideen	Ideen	Ideen

PERSONA



Name: .....

Alter: .....

Ort: .....

Ausbildung:

.....
.....
.....

Berufsbezeichnung:

.....
.....
.....

Sprachen:

.....
.....
.....

Biographie:

.....
.....
.....

Einflüsse:

.....
.....
.....

Persönliches Zitat:

.....
.....
.....

Persönliche Ziele:

.....
.....
.....

Persönliche Werte:

.....
.....
.....

Motivationen

.....
.....

Frustrationen

.....
.....

ZUGANG ZU TECHNOLOGIE

Art des Telefons:

.....

Art des Computers:

.....

Medienquellen:

.....
.....

Internetverbindung:

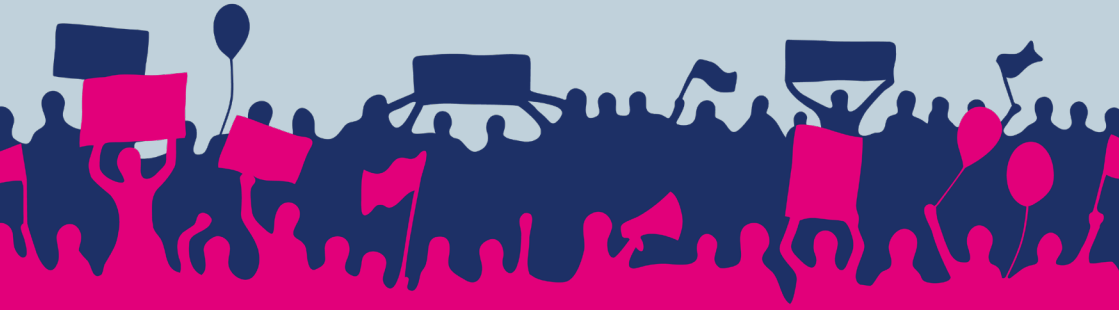
.....

NPO AUSTRIA Die Plattform für Wissenstransfer und Vernetzung

Meine Tipps:

NPO AUSTRIA

Die Plattform für Wissenstransfer und Vernetzung



Kofinanziert von der Europäischen Union

Programm für Bürgerinnen und Bürger, Gleichstellung, Rechte und Werte (CERV)

ICNM Respekt.net volkshochschule SALZBURG NPO AUSTRIA EUROPA Haus