

Unser Beitrag für eine nachhaltige Entwicklung

Die Zukunfts Gesellschaft e. V. und die 17 UN-Nachhaltigkeitsziele

Die Zukunfts Gesellschaft zahlt auf 6 der 17 SDGs ein

Die Vereinten Nationen haben mit der Agenda 2030 17 globale Nachhaltigkeitsziele (SDGs) beschlossen, die bis 2030 von allen Staaten erreicht werden sollen – unteilbar und sich gegenseitig bedingend. Mit dem Gamechanger-Programm setzt Die Zukunfts Gesellschaft e. V. an sechs dieser Ziele an.

Die sechs Ziele entsprechen den Ebenen, auf denen das Gamechanger-Programm wirkt: psychische Gesundheit und Bildung, menschenwürdige Arbeit und weniger Ungleichheit, ein friedliches Miteinander sowie Partnerschaften zwischen Zivilgesellschaft, Wirtschaft und Wissenschaft. Zu jedem Ziel beschreiben wir, was wir tun und was unser Wirkungsbericht 2024 dazu belegt.



Stress regulieren, Resilienz stärken – für die mentale Gesundheit junger Erwachsener

Junge Erwachsene wachsen in einer Welt auf, die sich schnell verändert und viel Druck erzeugt: Laut dem Deloitte Gen Z and Millennial Survey 2025 fühlen sich weltweit 40 % der Gen Z die meiste Zeit gestresst oder ängstlich, und nur 52 % bewerten ihre mentale Gesundheit als gut oder sehr gut. Laut der Trendstudie „Jugend in Deutschland – Winter 2022/23“ fühlen sich 31 % der 14- bis 29-jährigen Erwerbstätigen durch Arbeitsstress innerlich ausgebrannt. Im Gamechanger-Programm lernen die Teilnehmenden deshalb von Anfang an wirksame Techniken zur Stressregulation – von Atemübungen, Meditation und Journaling bis zu begleiteten Yoga- und Tanzangeboten während der Präsenzwoche.

Laut Befragung geben 85 % der ehemaligen Teilnehmenden an, im Programm neue Stressbewältigungstechniken erlernt zu haben, 89 % empfinden diese als wirksam oder sehr wirksam, und 86 % berichten von einer verbesserten Fähigkeit zur Selbstreflexion (Wirkungsbericht 2024, Befragung von 27 ehemaligen Teilnehmenden).

> *„Ich habe gelernt, dass ich sanfter zu mir selbst sein darf und meine Emotionen und Gefühle mehr wahrnehmen möchte, statt sie zu verurteilen.“*
> **Teilnehmende:r des Gamechanger-Programms, Wirkungsbericht 2024**



Future Skills, die Schule und Hochschule kaum vermitteln

Future Skills wie Selbstführung, Kommunikationsfähigkeit, Selbstreflexion und Konfliktfähigkeit werden in Schule, Ausbildung und Studium kaum systematisch vermittelt. Im Gamechanger-Programm vermitteln erfahrene Coaches in einer sechstägigen Präsenzwoche und sechs Monaten begleitender Online-Cafés psychologisches Handwerkszeug wie das Modell des Inneren Teams und das Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun.

Für 74 % der befragten Teilnehmenden war das Gamechanger-Programm das erste Format zur Persönlichkeitsentwicklung überhaupt (Wirkungsbericht 2024). 86 % berichten eine verbesserte Selbstreflexion, und 100 % geben an, seither besser mit unterschiedlichen Rollen und Erwartungen umgehen zu können.



Resilient und selbstwirksam in die Arbeitswelt starten

Resilienz und Selbstwirksamkeit sind entscheidende Voraussetzungen dafür, langfristig produktiv und gesund arbeiten zu können. Deshalb kooperiert Die Zukunfts Gesellschaft e. V. im Rahmen eines Social-Sponsorship-Modells mit Unternehmen, die jungen Mitarbeitenden die Teilnahme am Gamechanger-Programm als Teil ihres Talentmanagements ermöglichen.

96 % der ehemaligen Teilnehmenden geben an, nach dem Programm besser auf ihre persönlichen Ressourcen zugreifen zu können, und 5 von 6 befragten Partnerunternehmen (83 %) berichten von einer spürbar offeneren Teamdynamik bei entsendeten Mitarbeitenden (Wirkungsbericht 2024).

> *„In der Kommunikation fällt es leichter, Irritationen anzusprechen. Die Selbstwirksamkeit steigt, da lästige Nebenkriegsschauplätze schneller gelöst werden.“*
> **Vertreter:in eines Partnerunternehmens, Wirkungsbericht 2024**



Persönlichkeitsentwicklung für alle – unabhängig vom Geldbeutel

Teilnahme unabhängig vom Geldbeutel

Ob junge Menschen mit Stress, Unsicherheit und Konflikten umgehen können, sollte nicht davon abhängen, was sie sich leisten können. Im Gamechanger-Programm lernen die Teilnehmenden Werkzeuge wie Stressregulation, Selbstreflexion und klare Kommunikation. Diese Werkzeuge sollte jede und jeder an der Hand haben. Wer sie früh kennt, kann sein Leben selbstbestimmter gestalten und Verantwortung für andere übernehmen.

Deshalb beschränken sich die Kosten der Teilnahme auf Unterkunft und Verpflegung in der Präsenzwoche. Sie sind nach den eigenen finanziellen Möglichkeiten gestaffelt. Wer sie nicht tragen kann, nimmt kostenfrei teil.

Möglich machen das Unternehmensplätze und Stiftungsförderung. Unternehmen entsenden junge Mitarbeitende ins Programm, und jeder dieser Plätze finanziert drei private Teilnehmende mit. Stiftungen machen das Programm planbar und ermöglichen es, kostengünstige bis kostenfreie Plätze verlässlich anzubieten, und lassen es wachsen.



Im Gespräch bleiben – auch mit anderen Perspektiven

Eine resiliente Demokratie braucht Menschen, die auch in Konflikten dialogfähig bleiben und unterschiedliche Perspektiven aushalten. Im Gamechanger-Programm treffen in den Kleingruppen unterschiedliche Lebenswege aufeinander und werden von Coaches verschiedener Generationen begleitet, die Empathie, aktives Zuhören und wertschätzende Kommunikation vermitteln.

71 % der Teilnehmenden berichten, ihre Fähigkeit zur Perspektivübernahme habe sich verbessert, 64 % können ihre Bedürfnisse seither besser kommunizieren (Wirkungsbericht 2024). Teilnehmende berichten, anderen Menschen offener zu begegnen und leichter Vertrauen aufzubauen.

> *„Ich begegne Leuten offener. Früher habe ich oft gedacht, diese Person ist langweilig, aber jede Person hat etwas Interessantes [...] dadurch kann ich besser Vertrauen aufbauen.“*
> **Teilnehmende:r des Gamechanger-Programms, Wirkungsbericht 2024**



Gemeinsam getragen von Ehrenamt, Unternehmen, Stiftungen und Wissenschaft

Das Gamechanger-Programm wird durch das Zusammenspiel mehrerer Akteure möglich: rund 50 ehrenamtliche Coaches, 70 weitergebildete Co-Coaches und 40 Helping Hands – meist ehemalige Teilnehmende. Unternehmen finanzieren Plätze mit, und Stiftungen fördern das Programm.

Der Wirkungsbericht 2024 entstand in Zusammenarbeit mit Masterstudierenden der Universität Hamburg (Lehrstuhl Prof. Dr. Laura Marie Edinger-Schons) nach dem Wirkungsmodell von PHINEO.

Sie haben Fragen?

Sophia Heinlein, Geschäftsführung
heinlein@diezukunftsgesellschaft.de
+49 157 3652 6968