



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

Backcasting

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Backcasting

Überblick



Forecasting fragt: Was wird wahrscheinlich passieren? Backcasting fragt: Was muss passieren, damit wir dort ankommen, wo wir hinwollen? Die Methode arbeitet rückwärts von einer gewünschten Zukunft und identifiziert Schritt für Schritt, was dafür nötig ist – vom Zielbild zurück ins Heute.

Aspekt	Details
Ziel	Von einer gewünschten Zukunftsvision rückwärts die notwendigen Schritte planen
Weg	Zielzustand definieren, dann Meilensteine rückwärts identifizieren
Alternative Methoden	Scenario-Technik, SMART, OKR-Methode
Dauer	60–120 Minuten
Teilnehmer	1 Person oder Team

Grundprinzip

Die Umkehrung des Denkens ist der entscheidende Hebel: Statt von heute aus inkrementell nach vorn zu planen, beginnt man beim Ziel und fragt zurück. Was muss kurz vorher passiert sein? Und davor? Und davor? So entstehen Strategien, die über kleine Verbesserungen hinausgehen und echte Transformation ermöglichen.

Vorteile	Grenzen
Fördert visionäres, ambitioniertes Denken	Kann unrealistisch wirken, wenn die Vision zu vage bleibt
Überwindet die Trägheit inkrementellen Fortschritts	Erfordert eine klare, teilbare Zielvision
Gut für komplexe, langfristige Ziele	Schwer bei hoher Unsicherheit über den Weg
Motiviert durch ein positives Zukunftsbild	Kann notwendige Zwischenschritte unterschätzen

Vorgehensweise

Schritt	Aktivität	Dauer
1	Vision definieren: Gewünschten Zielzustand klar und konkret beschreiben	20 min
2	Ist-Zustand analysieren: Aktuelle Situation ehrlich bewerten	15 min
3	Lücke identifizieren: Was fehlt zwischen Ist und Soll?	15 min
4	Meilensteine rückwärts: Vom Ziel rückwärts – was muss kurz vorher passiert sein?	20 min
5	Maßnahmen ableiten: Konkrete erste Schritte von heute aus definieren	15 min
6	Kohärenz prüfen: Sind die Schritte realistisch und stimmig?	15 min

Leitfragen Wie sieht der gewünschte Zustand konkret aus? Was muss unmittelbar vorher geschehen sein? Welche Fähigkeiten und Ressourcen werden gebraucht? Was sind die ersten konkreten Schritte – heute?

Übungen

Übung 1: Die Zeitreise (15 Min.)

Nimm eine wichtige Entscheidung, die du gerade triffst. Reise in der Zeit:

- In einem Jahr:** Was wirst du denken? War es richtig?
- In fünf Jahren:** Welche Konsequenzen zeigen sich?
- In zwanzig Jahren:** Wen betrifft diese Entscheidung noch?

Dann die Rückreise: Was siehst du aus diesen Perspektiven, das du heute übersiehst? Welche Kurskorrekturen sind möglich?

🌱 Übung 2: Der Horizon-Check (10 Min.)

Nimm deinen Kalender der letzten zwei Wochen. Kategorisiere jeden Termin:

- **H1:** Operativ (Tagesgeschäft, aktuelle Probleme)
- **H2:** Taktisch (Entwicklung, Verbesserung)
- **H3:** Strategisch (Langfristig, fundamental)

Wie viel Zeit hast du für H3 investiert? Was müsstest du ändern, um mehr H3-Zeit zu schaffen?

IDG-Kontext (Icebug)

Im IDG-Programm von Icebug wurde Backcasting in der Thinking-Dimension unter dem Skill „Long-term Orientation and Visioning“ eingesetzt. Die Mitarbeiter arbeiteten von ihrer persönlichen und organisationalen Vision rückwärts, um Entwicklungsschritte zu identifizieren.

Quellen

- Robinson, J.: *Future Subjunctive: Backcasting as Social Learning*, 2003
- Holmberg, J.; Robèrt, K.-H.: *Backcasting from non-overlapping sustainability principles*, 2000
- Svensson Wiklander, M. (2025). *Inner Growth as a Team Sport*. Kap. 4 – Thinking

Weblinks

- The Natural Step - Backcasting

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info