



MODULÜBERGREIFENDES SEMINAR

Suffizienz als Baustein einer nachhaltigen und gerechten Zukunft Online-Seminar (12.-14.11.2026)

Drei verpflichtende Seminartage:

12.11.2026: 17:00-20:00 Uhr

13.11.2026: 08:45-16:30 Uhr

14.11.2026: 09:15-15:45 Uhr

Leitung:

Nicolas Senge (nicolas.senge@fernuni-hagen.de)

Melissa Figiel (melissa.figiel@fernuni-hagen.de)

Programm

Donnerstag, 12.11.2026

- 17:00 Uhr** Begrüßung und Vorstellung des Seminarprogramms
- 17:15 Uhr** Kennenlernen in Kleingruppen (Breakout-Rooms)
- 17:30 Uhr** **Erste Einführung in das Thema Suffizienz (Nicolas Senge und Melissa Figiel)**
- 18:15 Uhr** **Fachvortrag und Diskussion 1: (Carina Zell-Ziegler)**
Suffizienzpolitik: Wie können politisch-ökonomische Rahmenbedingungen angepasst werden, um Suffizienz zu befördern? Best-Practices aus ausgewählten Sektoren
- 19:45 Uhr** Schlussrunde
- ca. 20 Uhr** Ende
- optional:** „Virtueller Kneipenbesuch“ im Pausenraum (open end)

Freitag, 13.11.2026

- 08:45 Uhr** Begrüßung & Erläuterung des Tagesablaufs
- 09:00 Uhr** **Fachvortrag und Diskussion 2: (Bendix Vogel)**
Mehr vom Weniger: Mit Suffizienz zu einem guten Leben für alle?
- 10:30 Uhr** Kaffeepause
- 11:00 Uhr** **Studierendenreferat 1:** Verzicht für das Gemeinwohl? Die Rolle von Gerechtigkeit in der Suffizienzdebatte
- 11:30 Uhr** **Studierendenreferat 2:** Die Kraft der Gemeinschaft: Zivilgesellschaftliche Initiativen und ehrenamtliches Engagement als Schlüssel für Ressourcenschonung und nachhaltige Lebensstilveränderungen
- 12:00 Uhr** Mittagspause (mit virtuellem Pausenraum)



- 13:00 Uhr** **Fachvortrag und Diskussion 3: (Prof. Dr. Henning Wilts)**
Suffizienz und Kreislaufwirtschaft: Das Eine nicht ohne das Andere?
- 14:30 Uhr** *Kaffeepause*
- 14:45 Uhr** Einführung in die Gruppenarbeit
- 15:15 Uhr** Gruppenarbeitsphase I
- 16:15 Uhr** Schlussrunde/Ausblick auf den kommenden Tag
- ca. 16:30 Uhr** Ende
- optional:** „Virtueller Kneipenbesuch“ im Pausenraum (open end)

Samstag, 14.11.2026

- 09:15 Uhr** Begrüßung & Erläuterung des Tagesablaufs
- 09:30 Uhr** **Fachvortrag und Diskussion 4: (Jonas Lage)**
Suffizienz im Handlungsfeld Wohnen
- 11:00 Uhr** *Kaffeepause*
- 11:15 Uhr** **Studierendenreferat 3:** Strategien für eine Postwachstumsökonomie: Rolle und Verantwortung von Unternehmen
- 11:45 Uhr** *Mittagspause (virtueller Pausenraum)*
- 12:45 Uhr** Gruppenarbeitsphase II
- 13:45 Uhr** *Kaffeepause*
- 14:00 Uhr** Präsentation und Diskussion der Gruppenarbeitsergebnisse
- 15:30 Uhr** Reflexionsrunde
- ca. 15:45 Uhr** Ende