

GESUNDHEITS-CHECK - WIE GEHT ES EURER TRANSITION-GRUPPE?

Teilnehmende:	Idealerweise alle Mitglieder Eurer Gruppe
Zeit:	1 bis 3 Stunden
Hilfsmittel:	Dieser Fragebogen, ein Treffpunkt

Warum sollten wir daran teilnehmen?

Der Transition-Gesundheits-Check ist ein großartiges Werkzeug, Eurer Gruppe bei der Analyse zu helfen, was bei Euch gut läuft und welche Bereiche Ihr weiterentwickeln könntet, um Eure Transition-Gruppe effektiver zu gestalten. Es ist aber ganz wichtig, von Anfang an darauf hinzuweisen, dass dies kein Test ist, den man besteht oder nicht besteht. Mit das Beste an diesem Gesundheits-Check ist, dass er Eure Gruppe zusammenbringt, um darüber zu nachzudenken, was Ihr im letzten Jahr erreicht habt. Dies kann eine sehr ermutigende Erfahrung sein, die wir viel zu selten machen, da wir uns in der Regel auf das nächste aufregende Transition-Ding konzentrieren, das wir stemmen wollen.

Dieser Gesundheitscheck wurde entwickelt, um Eure Gruppe dabei zu unterstützen:

- zu reflektieren, wo Eure Gruppe steht und Gespräche darüber anzuregen, was gut läuft, was besser laufen könnte und was nicht läuft und sich verändern muss
- Eure Stärken, Erfolge wie auch Eure Misserfolge zu feiern, da diese ebenfalls großartige Lernmöglichkeiten sind
- Bereiche zu identifizieren, die vielleicht mehr Arbeit, Fähigkeiten oder Hilfsmittel brauchen
- Euch über die nächsten Schritte klar zu werden – was beinhalten kann, Euch auf mehr oder auch auf weniger Dinge zu konzentrieren

Unsere Erfahrungen mit Transition in vielen verschiedenen Kontexten, Kulturen und Ländern haben uns gezeigt, dass es 7 wesentliche Komponenten gibt, die einer Gruppe helfen, erfolgreich zu sein. Auch innerer Wandel ist entscheidend für eine erfolgreiche Gruppe und eine Konstante, die sich durch alle Komponenten zieht. Dieser Gesundheits-Check dreht sich um all diese wesentlichen Komponenten, die dabei helfen, blühende, effektive und freudige Transition-Gruppen zu kreieren.

Natürlich sind alle Transition-Gruppen einzigartig:

- Sie bestehen aus verschiedenen Mischungen von Menschen
- Sie bestehen seit einer unterschiedlich langen Zeit
- Sie verfügen über unterschiedliche Möglichkeiten und Herausforderungen, wie auch eine unterschiedliche Befähigung, öffentliche Veranstaltungen zu organisieren, sei es zur Gruppenvergrößerung oder Bewusstseinsbildung

Viele Gruppen haben erlebt, dass die Durchführung des Gesundheits-Checks viele Fragen aufwirft – manchmal aber auch die Antworten bereithält. Macht Euch keine Sorgen, wenn Ihr auf Dinge stoßt, die Ihr momentan gar nicht macht, und denkt auf keinen Fall, ihr hättet deswegen versagt. Dies ist ein Entwicklungswerkzeug und kein Leistungsmesser und wir erwarten absolut nicht, dass ihr alles umsetzt, was darin erwähnt wird. Wir empfehlen aber, über die Bereiche, in denen ihr schlechter abgeschnitten habt als Ihr es gewollt hättet, zu diskutieren. Dies anzusprechen könnte die Wirksamkeit Eurer Gruppe verbessern und Euch dabei helfen, zukünftige Probleme zu vermeiden.



EINFÜHRUNG (gesetzt)

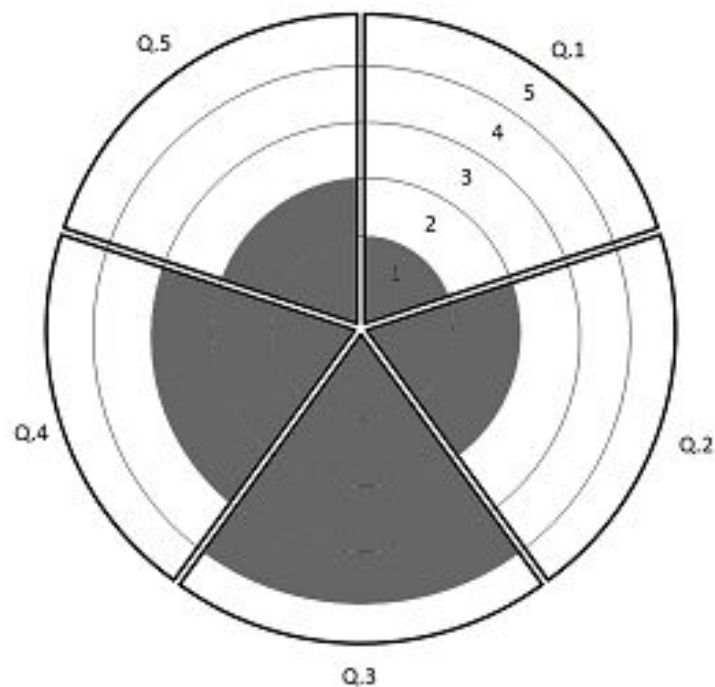
Als Ergänzung zu dem Gesundheits-Check haben wir eine breite Auswahl von Hilfsmitteln und Werkzeugen entwickelt, die auf den 7 Komponenten sowie dem Bereich innerer Wandel aufbauen, und die Ihr mit Eurer Gruppe nutzen könnt (German Link)

Bitte vergesst nicht, dass dies kein Test ist. Wir hoffen, dass dieser Gesundheits-Check Euch eher dabei hilft, Erreichtes zu feiern, als Euch von den Dingen erschlagen zu fühlen, die nicht geklappt haben. Keine Initiative, die wir kennen, könnte die höchste Punktzahl erreichen – und wenn es doch so wäre, wären wir alarmiert!

Wie funktioniert der Check?

Geht in kleinen Gruppen die Fragen durch und platziert die Antworten auf einer Skala von 1-5, wobei 1 heißt: "Diese Aussage beschreibt nicht unsere Transition-Gruppe" und 5: "Das trifft auf uns zu oder wir waren in diesem Bereich richtig gut". Bleibt nicht stecken – wenn eine Frage auf Euch nicht zutrifft oder für Euch keinen Sinn ergibt, dann macht weiter. Wenn Ihr Euch nicht auf einen Punktwert einigen könnt, gebt entweder den Durchschnitt an oder schreibt die Bandbreite in das Kuchendiagramm. Denkt daran, dass die Gespräche, die Ihr habt, wichtiger sind als die Höhe der Punktzahl – oder eine Punktzahl überhaupt. Notiert alle Überraschungsmomente oder Bereiche, in denen Ihr Euch uneinig seid, auf dem Kuchendiagramm. Indem Ihr erkundet, warum die verschiedenen Ursachen für eure Punktzahl existieren, könnt Ihr interessante und wichtige Einsichten über die Funktionsweise Eurer Transition-Gruppe gewinnen.

Danach füllt Ihr das Kuchendiagramm aus, wobei Punkt 5 für jede Aussage ganz außen am Rand liegt und 1 in der Mitte. Fangt oben mit Frage 1 an und macht im Uhrzeigersinn weiter mit 2,3,4 usw. Wiederholt den Prozess für jeden der 9 Bereiche. Am Schluss werdet Ihr für jeden Bereich etwas haben, was ein bisschen so aussieht wie das Beispiel unten.



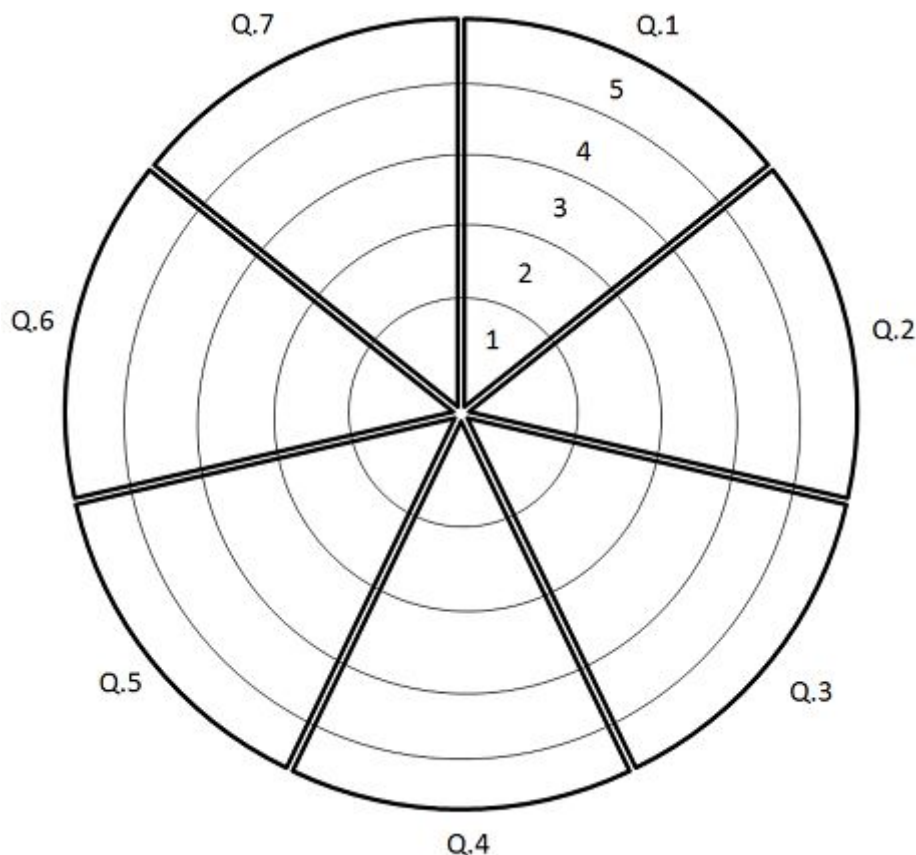
Fühlt Euch frei, andere Aussagen hinzuzufügen, die Euch vielleicht helfen, Eure Aktivitäten auszuwerten. Und habt Spaß dabei! Eure Punktwerte könnt Ihr auch Eurem Profil auf der Website des Transition-Netzwerks hinzufügen: <https://transitionnetwork.org/do-transition/healthcheck/> .

Dies hilft Euch dabei, Euren Fortschritt zu verfolgen, und dem Transition-Netzwerk, die Bedürfnisse von Gruppen herauszufinden, um neue unterstützende Hilfsmittel zu entwickeln.



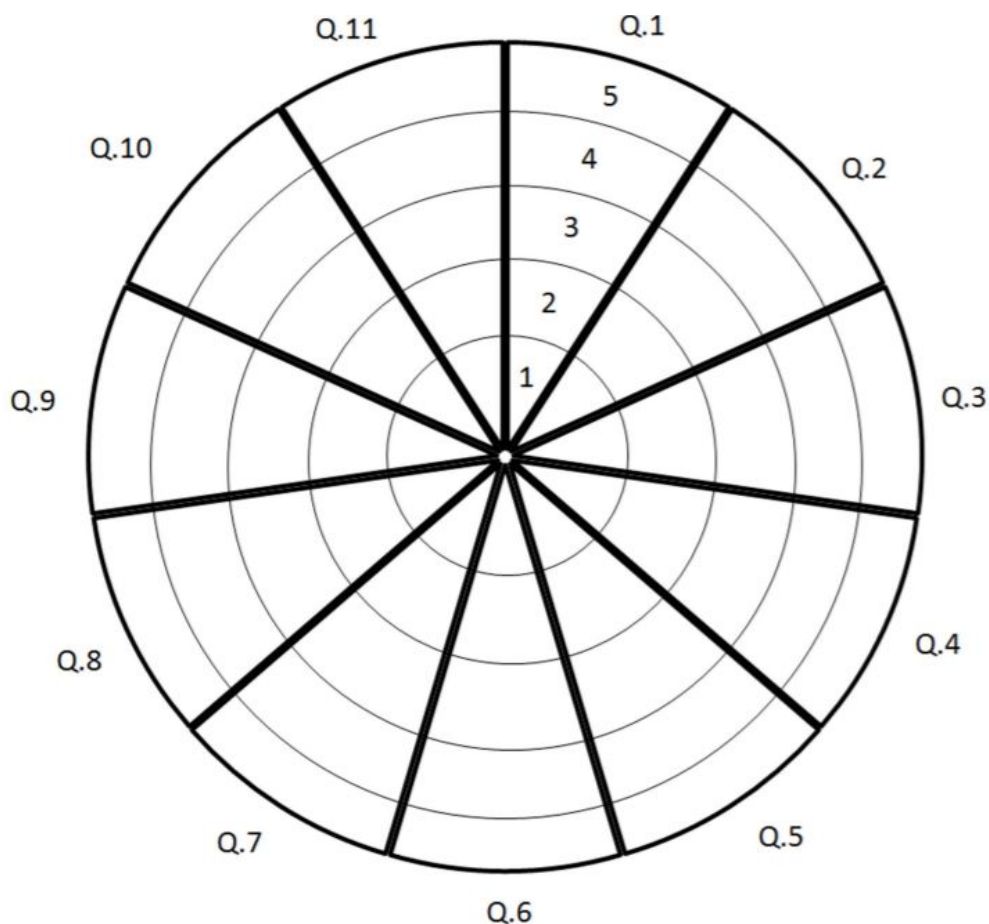
1) Wie beginnt man Transition: Eure Initiativgruppe Entwickeln

1. Wir haben eine aktive Initiativ/Kerngruppe zwischen 4 und 15 Menschen
2. Unsere Gruppe hat ein gemeinsames Verständnis davon, was Transition ist und warum es gebraucht wird.
3. Unsere Gruppe ist auf der Transition-Netzwerk-Webseite oder auf der nationalen Dachseite registriert
4. Wir haben Kontakt zu Transition-Gruppen in der Nähe hergestellt
5. Wir haben uns über die Bereiche, die wir abdecken, Gedanken gemacht und sind dabei so nah an der idealen Reichweite wie realistischerweise machbar
6. Wir sind uns der Möglichkeiten und Herausforderungen bei der Verwirklichung von Transition in unserer Stadt oder Gemeinde bewusst
7. Mindestens eine Person in unserer Gruppe hat ein umfassenderes Wissen über Transition durch Trainings, Bücher oder Websites



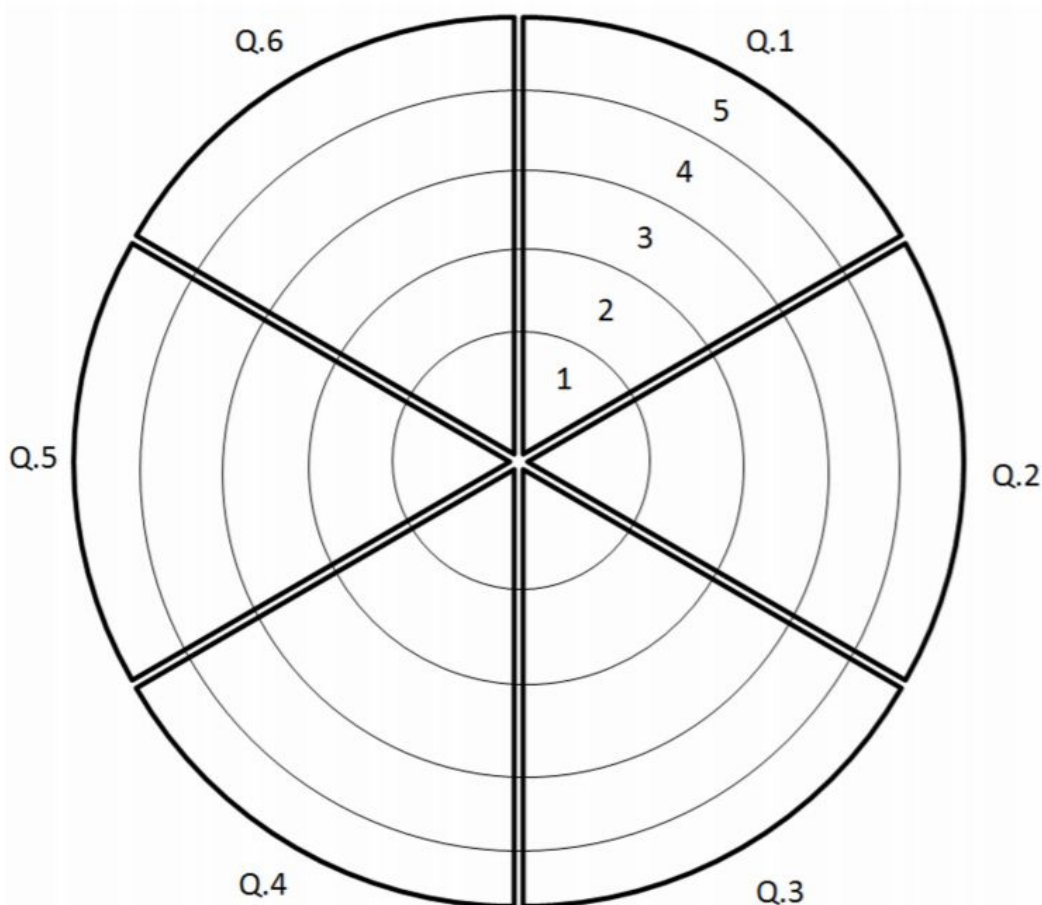
2) Gesunde Gruppen

1. Unsere Gruppe hat klare und vereinbarte Ziele und Richtwerte
2. Unsere Gruppe setzt Dinge um
3. Bei den Mitgliedern herrscht Klarheit über ihre Rollen und Aufgaben
4. Wir haben vereinbarte Verhaltensregeln (Arbeitsprinzipien oder –weisen)
5. Wir haben klare und vereinbarte Prozesse, um Entscheidungen zu treffen, zu dokumentieren und weiterzuverfolgen
6. Wir haben effektive Treffen mit einer klaren Tagesordnung, Diskussionen und Protokollen
7. Wir nehmen uns bei unseren Treffen Zeit, über die Art unserer Zusammenarbeit zu reflektieren
8. Wir haben uns Gedanken gemacht, wie unsere Treffen moderiert oder geleitet sind
9. Wir haben Das Thema Macht und Gruppenführung diskutiert und sind diesbezüglich zu einer Vereinbarung gelangt
10. Es gibt Prozesse für die Eingliederung neuer und den Ausstieg bestehender Mitglieder
11. Wenn wir Meinungsverschiedenheiten oder Konflikte hatten, sind wir gut damit umgegangen



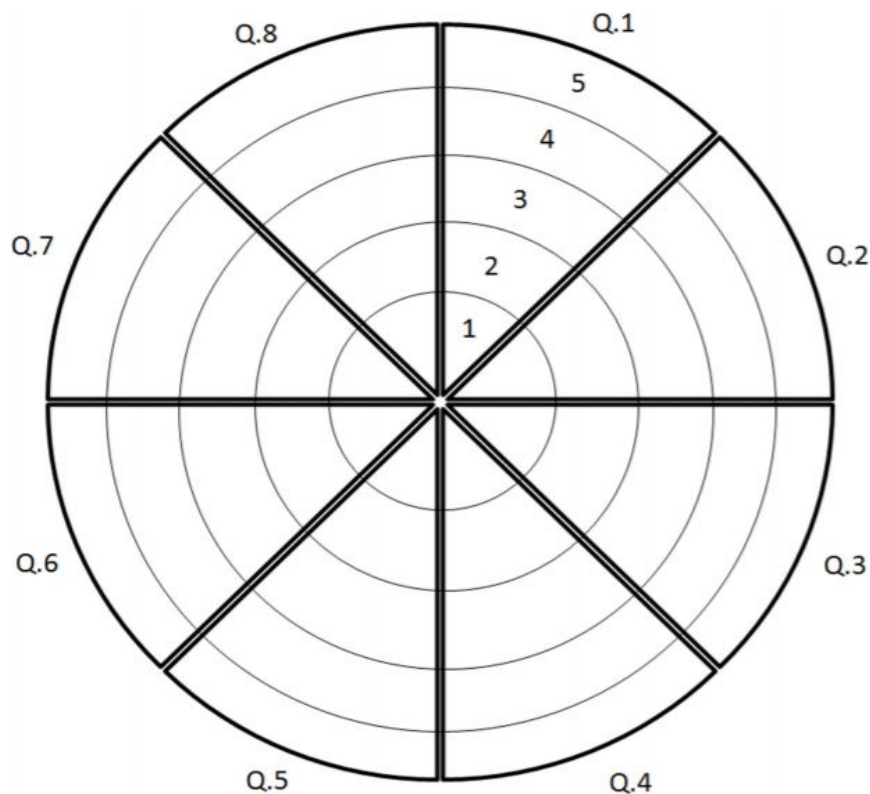
3) Vision

1. Wir haben ein gemeinsames Verständnis von Herausforderungen wie Ressourcenzerstörung, Umweltverschmutzung, Ungleichheit und ökonomische Krisenanfälligkeit, die erforderlich machen, dass wir eine neue Zukunftsvision kreieren
2. Unsere Gruppe hat eine gemeinsame Zukunftsvision für unsere Stadt oder Gemeinde
3. Unsere Vision ist positiv, inspirierend und nachvollziehbar
4. Wir wissen, wie man verschiedene Visionen einbezieht, mit ihnen arbeitet und haben uns mit dieser Thematik auseinandergesetzt
5. [Erweitert] Wir können der Notwendigkeit, einen Plan für die Gestaltung einer positiven Zukunft zu haben, flexibel genug begegnen, um mit unbekanntem und unvorhersehbarem umzugehen
6. [Erweitert] Wir haben unsere Stadt/Gemeinde dazu bewegt, eine positive Vision für die Zukunft zu entwickeln



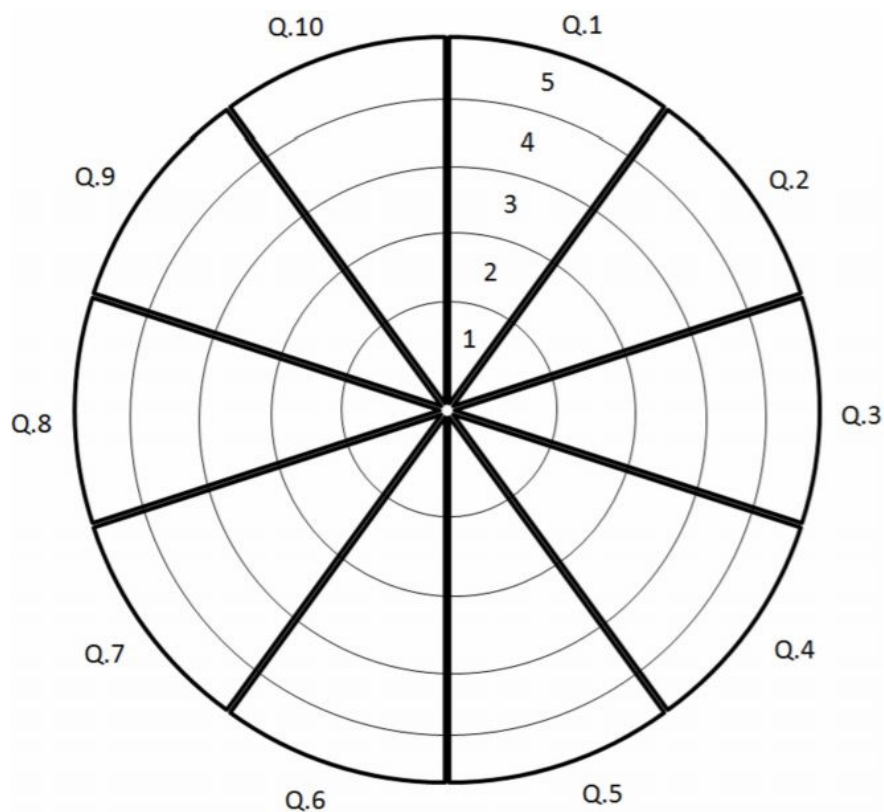
4) Einbeziehung der Stadt/Gemeinde

1. Wir wissen, wer zu unserer Stadt/Gemeinde gehört, wie wir am besten mit diesen Menschen kommunizieren und sie auf eine sinnvolle Weise in unsere Gruppe/Projekte einbinden
2. Wir nehmen uns Zeit, um zu hören, was für verschiedene Menschen in unserer Stadt/Gemeinde wichtig ist
3. Wir verstehen lokale Themen und Anliegen und können Transition-Aussagen auf sie beziehen
4. Wir nutzen verschiedene Formen und Arten von Bewusstseinsbildung und Kampagnenmethoden (a) für Leute in verschiedenen Stadien des Wandels (b) für verschiedene Altersgruppen und kulturelle Hintergründe (c) für verschiedene Themen (d) für Menschen, die sich mit dem Kopf, dem Herzen oder den Händen engagieren
5. Wir wissen, wie man Veranstaltungen organisiert, die Spaß machen, inspirieren, verbinden und partizipativ sind
6. Wir nutzen sowohl altruistische (sozial- und umweltbezogene) Aussagen als auch solche, die das Eigeninteresse betonen (sich auf konkrete Vorteile beziehen), um Menschen zu motivieren, sich zu engagieren
7. Wir haben Open Space oder ähnliche Prozesse genutzt, um Ideen einzuladen und Menschen vor Ort einzubinden
8. Wir bewerben und veröffentlichen unsere Veranstaltungen in den entsprechenden lokalen Medien



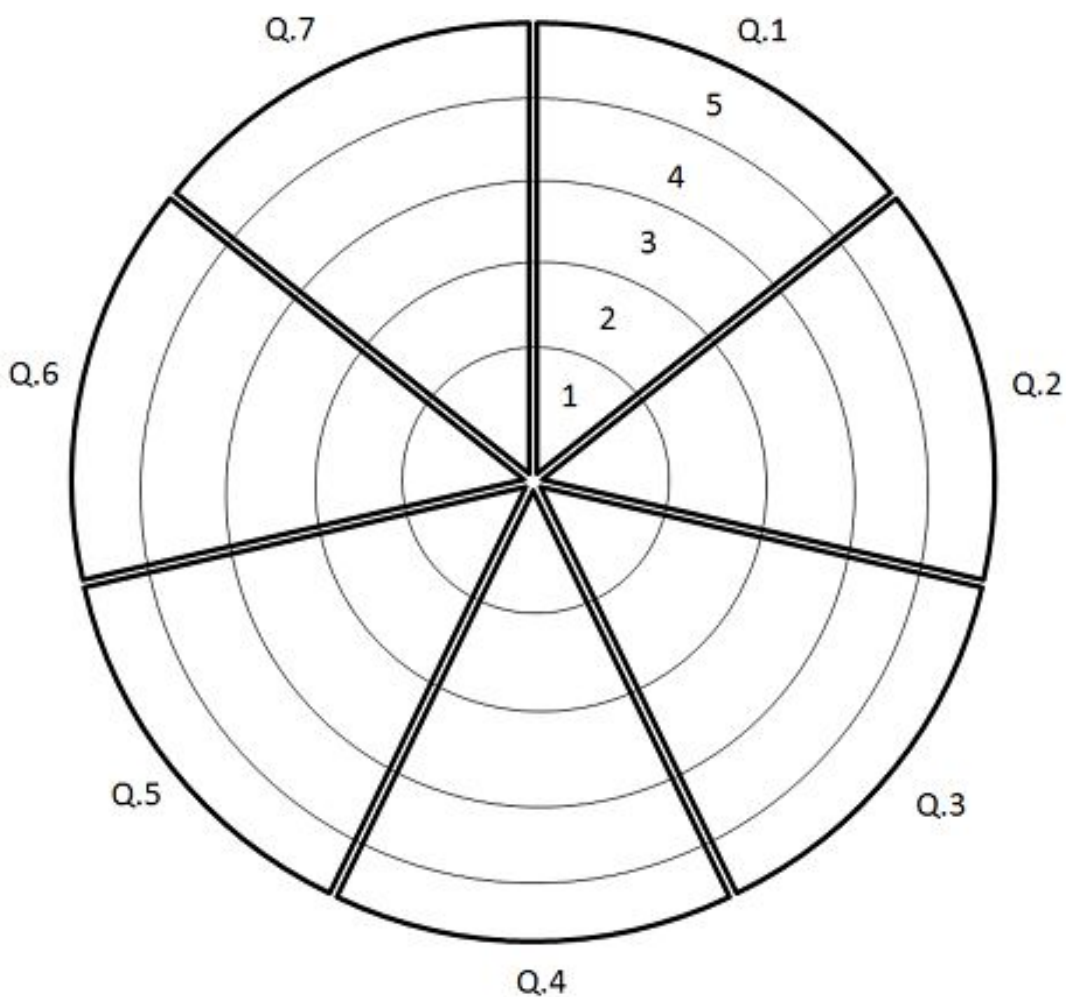
5) Netzwerke und Partnerschaften

1. Wir haben Beziehungen zu lokalen Schlüsselorganisationen wie Schulen, Unternehmen, Landbesitzern und lokalen Initiativen
2. Wir haben darüber nachgedacht, mit wem wir zu welchem Zwecke Partnerschaften bilden wollen.
3. Wir bemühen uns, Dinge zusammen mit anderen Gruppen oder Organisationen zu machen
4. Wir haben Kontakte zu unserer Kommunalregierung geknüpft
5. Einige in unserer Transition-Gruppe leben schon viele Jahre an unserem Ort
6. Wir werden von anderen Gruppen als positiv, kooperativ und hilfsbereit wahrgenommen
7. Wir haben Verbindungen zu einem breiten Spektrum an Gruppen in unserer Stadt/Gemeinde (z.B. bezüglich Einkommen, ethischem Hintergrund, Lebensphase)
8. Wir kamen mit Schwierigkeiten in unserer Beziehung zu anderen Gruppen zurecht (falls es solche gab)
9. *[Erweitert]* Wir haben eine Strategie, um Netzwerke und Partnerschaften aufzubauen
10. *[Erweitert]* Wir bewerben die Arbeit anderer Gruppen in unserer Stadt/Gemeinde



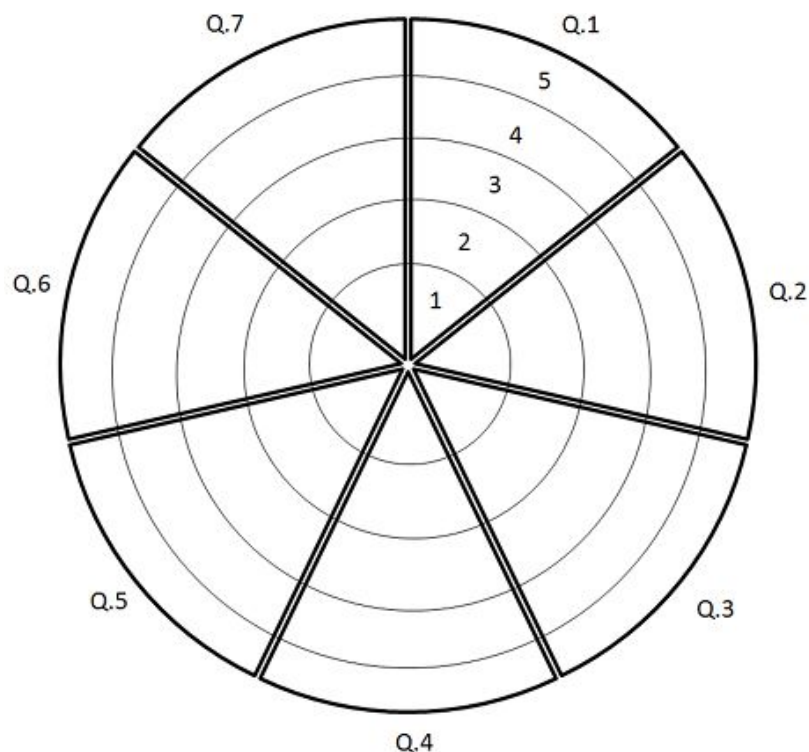
6) Reflektieren und Feiern

1. Wir geben Gruppenmitgliedern/Ehrenamtlichen Rückmeldung zu dem, was wir erreicht haben
2. Wir nehmen uns Zeit, Erreichtes zu feiern
3. Wir verbringen Zeit miteinander in sozialem Austausch
4. Wir nehmen uns Zeit, um zu lernen und zu reflektieren
5. Wir sind offen für eine Zusammenarbeit mit und ein Lernen von Menschen außerhalb unserer Gruppe/unsere Netzwerks
6. Wir haben ein System etabliert, um zu verfolgen und auszuwerten, wie erfolgreich wir sind, und lernen daraus, unsere Strategie anzupassen.
7. Wir haben eine kreative Haltung zum Experimentieren entwickelt und lernen aus unseren Misserfolgen



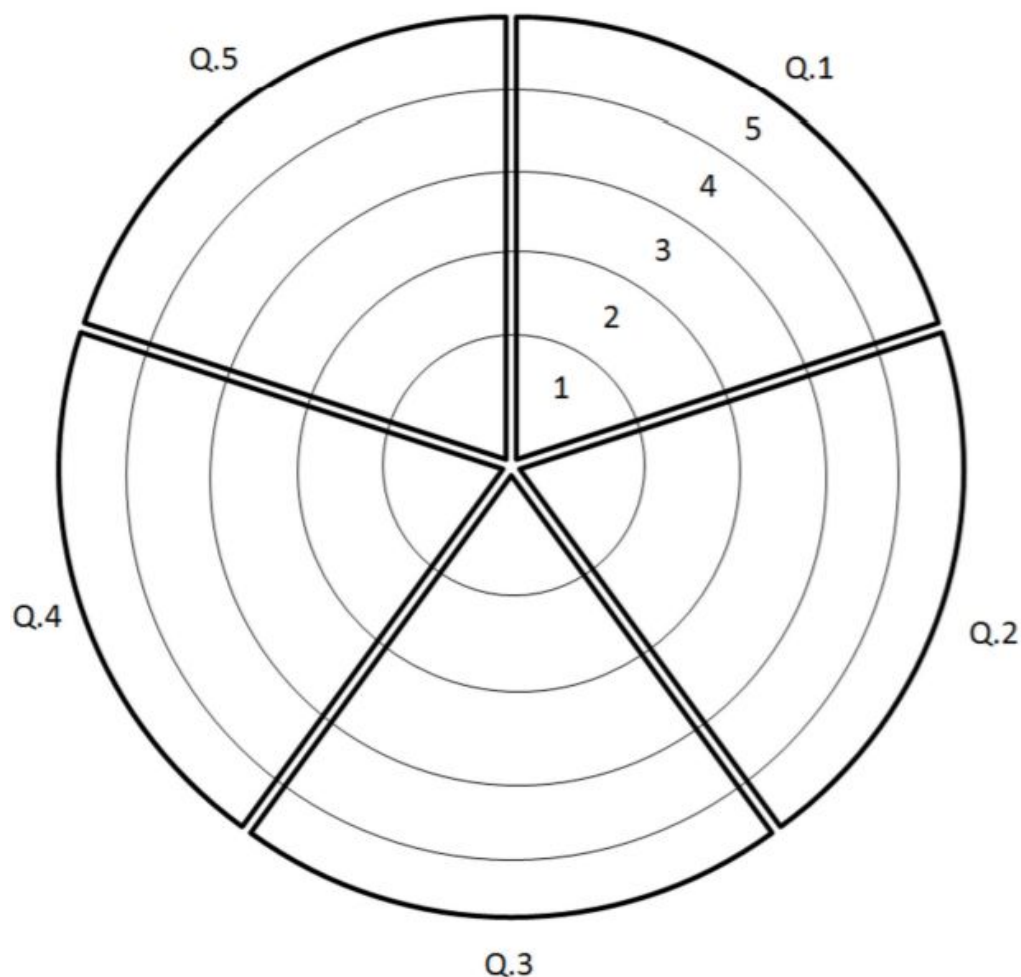
7) Praktische Projekte

1. Wir haben ein Spektrum praktischer Projekte, die Menschen vor Ort nutzen
2. Unsere Projekte sind relevant und erreichbar für Menschen mit niedrigem Einkommen, mit Behinderung und aus verschiedenen Kulturen
3. Wir verfolgen aktiv Maßnahmen, um eine Beteiligung niedrigschwellig zu gestalten
4. Unsere Projekte haben angemessene Rechts- und Organisationsstrukturen und wir kennen unsere gesetzlichen Pflichten
5. Wir haben die nötigen Fähigkeiten, um unsere Projekte effektiv zu führen und umzusetzen
6. Wir wissen, wer vor Ort Expertenwissen hat und wie wir darauf zurückgreifen können
7. [Erweitert] Die Projekte und die Unternehmen, die wir aufbauengenerieren, schaffen Einkommensmöglichkeiten Lebensgrundlagen für die lokale Bevölkerung



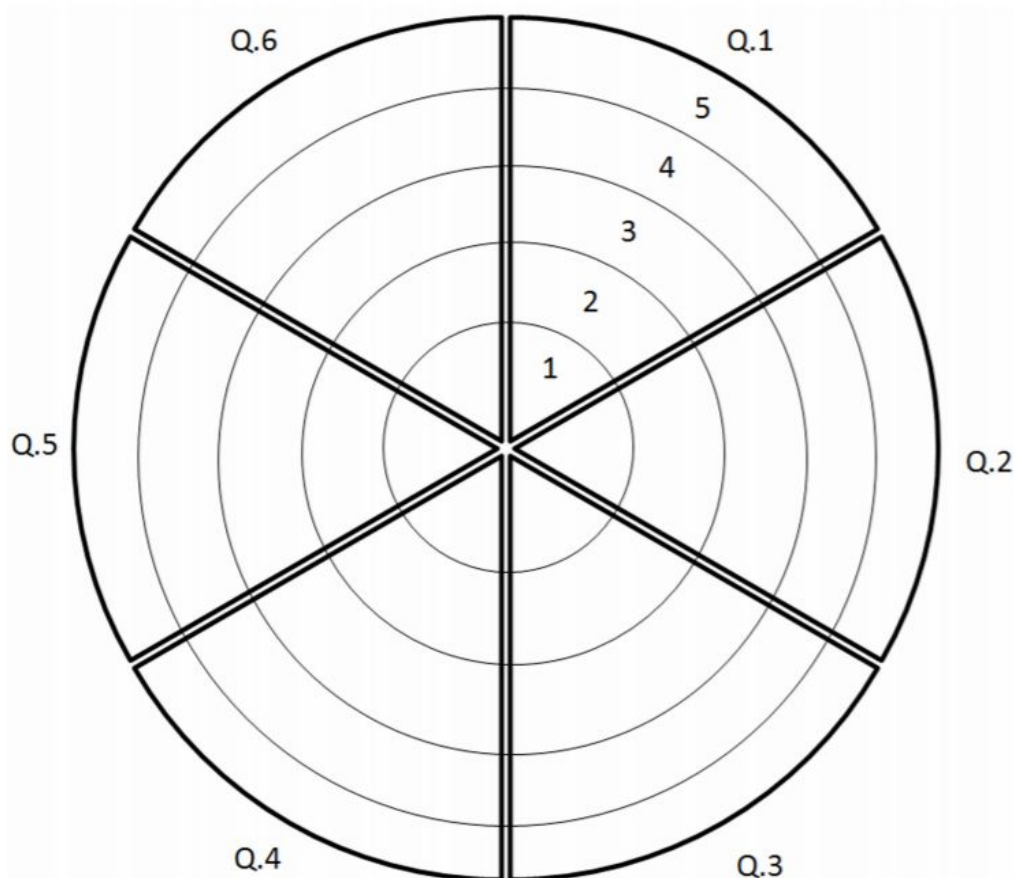
8) Innerer Wandel

1. Wir sind uns der emotionalen Bedeutung und Tiefe der Anliegen, mit denen sich Transition befasst, bewusst und wissen, wie man damit arbeitet
2. Wir kontrollieren regelmäßig unsere persönliche Krisenfestigkeit und unser Burn-Out-Risiko, sowohl als Individuen, als auch als Gruppe
3. Wir verstehen die Bedeutung innerer und äußerer Fähigkeiten innerhalb von Transition und können die innere Dimension auf zugängliche Art und Weise mit einbeziehen
4. Wir haben unterstützende Strukturen geschaffen für uns selbst und andere, die mit Transition zu tun haben (eins zu eins oder in der Gruppe)
5. In unserer Gruppe nehmen wir uns Zeit, Vertrauen aufzubauen und unsere Beziehungen zu vertiefen



9) Teil einer Bewegung

1. Wir lernen von anderen in der Transition-Bewegung
2. Wir haben einen festen Kommunikationskanal mit unserer regionalen oder nationalen Plattform und/oder dem Transition-Netzwerk
3. Wenn wir etwas tun, wovon andere Gruppen lernen könnten, stellen wir das Gelernte zur Verfügung
4. Wir besuchen Konferenzen oder Veranstaltungen (oder Online-Trainings und Webinare), die von unseren regionalen oder nationalen Plattformen oder dem Transition-Netzwerk organisiert werden
5. Wir stellen sicher, dass unsere Kontaktinformationen in unserem Transition-Profil aktuell sind
6. Alle unsere Mitglieder erhalten den Transition-Newsletter



das Ende!