

# Handbuch Nachbarschafts- der Kapitän:in

Eine Anleitung für deinen  
Aufbruch in ein Abenteuer  
gemeinschaftlicher  
Selbstbestimmung.



# Inhalt

- Vorwort
- Spielfeld und Grundlagen
- Das Projekt: Heimspiel
- Der Kreislauf der Mitbestimmung
- Deine erste Mission
- Die Nachbarschaftspost
- Die Versammlung
- Bausteine für dein Heimspiel
- Immer wieder Heimspiel!



## Was es braucht?

# Eine richtig gute Anleitung.



Ich bin David und stehe für eine gewaltfreie Welt, wo Menschen diese sinnerfüllt mitgestalten. Eine echte Demokratie, wo lokale Versammlungen und geloste Menschenräte das Fundament davon sind. Wo eine sich-helfende und einander zuhörende Bevölkerung Teil der Lösung wird. Mich erfüllt es mit Freude, wenn ich Menschen Fähigkeiten zur Selbstorganisation weitergeben kann. Dieses Handbuch beinhaltet best-practices im Bereich von Community Organising, Hosting, Organizing und friedlichem Widerstand. Es soll den Weg frei machen. Einen Weg wo auch du mit wenig Aufwand und notwendigen Fähigkeiten es schaffst, deine Nachbarschaft in einen Ort der Mitbestimmung zu verwandeln.

Großer Dank geht an all diese wunderbaren Inspirationsquellen: Roger Hallam, Stephanie Steyrer, Andre und Arno Stern, Markus Götsch, Barbara Strauch, Gerald Hüther, Martha Krumpeck, Florian Wagner



**David  
Sonnenbaum**

Trainer, Organisier und  
Mitgründer

# Spielfeld & Grundlagen

Die globale Situation ist unbestritten herausfordernd. Immer heftigere Wetterextreme und eskalierende globale Krisen. Die Reichsten werden immer reicher. Wir erleben eine Politik, die unsere Probleme nicht lösen kann: Das Vertrauen in die Politik befindet sich auf einem historischen Tiefpunkt. Menschen fühlen sich nicht gehört.

## Das Macht-Dilemma

Die breite Masse stürzt die Oberschicht, übernimmt die Macht – und wird oft selbst autoritär. Erst gibt es den Wunsch nach Freiheit und Gerechtigkeit, doch sobald klare Strukturen fehlen, übernehmen neue Herrscher. Die Lösung ist Selbstorganisation. Nur wenn Menschen sich lokal selbstbestimmt und gemeinschaftlich organisieren, bleibt die Macht verteilt. Sobald diese Selbstorganisation zerbricht, entsteht ein Machtvakuum – und die „da oben“ greifen wieder zu. Genau hier setzt Heimspiel an.



### Gewaltvoller Umsturz

Haus anzünden und alles neu aufbauen.

### Reform

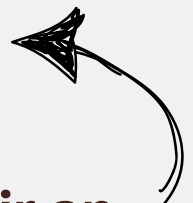
Tür wechseln.



### Transformativer Umbau

Das Fundament bleibt erhalten und das Haus wird eine grüne Oase.

Hier setzen wir an.



# Was ist Heimspiel?

## Unsere Ziele



Nachbarschaften und Gemeinden helfen lokale Versammlungen auf die Beine zu stellen. Im ganzen Land.



Unterstützen mit Moderation, Organisation und Storytelling



Aufzeigen, dass durch die Kraft der Gemeinschaft Lösungen umgesetzt werden können. Teilhabe und Selbstwirksamkeit lebbar machen



Vernetzung der Nachbarschaften um gemeinsam mehr Kraft und Potential schöpfen zu können.



# Die Rolle der Kapitän:in

Als Kapitän:in trägst du die Vision der gemeinschaftlichen Ermächtigung in dir und hast Fähigkeiten deine Nachbarschaft zu aktivieren und sie auf dem Weg in die gemeinschaftliche Selbstbestimmung zu begleiten. Du bist eine empathische Führungskraft, die vorangeht und Begeisterung auslöst. Du schaffst Orte der Begegnung und des Zuhörens und legst neue spannende Ziele fest, basierend auf den Bedürfnissen deiner Nachbarschaft.



## Weitere Rollen

### Visionär:in

Hat eine starke Vision oder ein Projekt, dass sie unbedingt in der Nachbarschaft umsetzen möchte.



### Story Teller

Erzählt berührende Geschichten und Erfolge aus der Nachbarschaft macht diese Geschichten sichtbar.

### Moderation

Kann Spannungen aushalten und hat Fähigkeiten von dynamic und convergent facilitation.



# Die Rolle der Moderator:in

Folgende Kernkompetenzen sollten  
Moderator:innen haben:

- Kann Spannungen aushalten
- Hat die Fähigkeiten von **generativem Zuhören (brain-on-loan)**
- Kann bei emotionalen Lagen einschreiten und kanalisieren
- Basics der Gewaltfreien Kommunikation
- Kann sich gut in anderen hineinversetzen
- Gemeinsamkeiten definieren basierend auf generativem Zuhören
- Andere ermutigen die Fähigkeit "Gefühle verständlich zu kommunizieren" zu stärken und über die Wichtigkeit dieser Fähigkeit aufklären
- Hat Trainings besucht zu: Dynamic Facilitation, Convergent Facilitation, KonsenT-Methode



# Der Kreislauf der Selbsttermächtigung



**Start**

**1. Herzensbrief  
verfassen**



**2. Infrastruktur  
aufbauen**



**3. Aktives Zuhören mit  
einer ersten kleinen  
Aktivität**



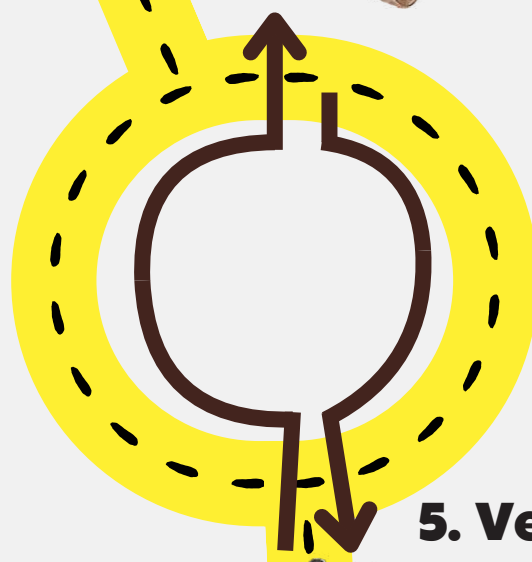
**4. Nachbarschaftspost  
gestalten**



**Sichtbare  
Aktivität setzen**



**5. Versammlung**



# Deine erste Mission



Erfülle deine aller erste Mission, in dem du dir selbst einen Herzensbrief schreibst. Und dann startest du deine erste kleine Aktivität in deiner Nachbarschaft. So beginnst du mit deinen Nachbarn ins Gespräch zu kommen. Höre aktiv zu und notiere dir die Sorgen und Wünsche der Nachbarn. Das wird dein erster große Schritt Richtung **Selbstermächtigung**.

## 1. Deine Herzensbotschaft



Frage dich: **Was belastet mich** wirklich? Wie **geht es mir** wirklich? Spüre was gerade ist. **Nimm dir** wirklich **Zeit** dafür. Und dann **stelle dir eine Nachbarschaft vor**, in der du wirklich gerne leben möchtest. Stell dir vor, es wäre **das Beste was dir passiert ist**. Wie würde so eine Nachbarschaft **aussehen**? Schreibe all das in deine Herzensbotschaft. **Mach die Herzensbotschaft zu deinem Hafen**. Und jedes mal wenn dir die Frage: "Was macht ihr?" gestellt wird, kannst du deine Herzensbotschaft anbringen. Egal ob vor der Presse, bei den Nachbarn oder wenn du einen Raum organisieren möchtest. Du sagst was dir wirklich am Herzen liegt und baust durch deine Kommunikation erste emotionale Verbindungen auf.



## 2. Setze eine kleine Infrastruktur auf



Anfangs reicht eine Chat-Gruppe. Wir empfehlen aus strategischer Sicht **WhatsApp** um die **breite Masse** erreichen. Später, wenn die Versammlung wächst, kann man mit einem kleinen Vortrag zu Datenschutz immer noch umsteigen. Es lohnt es sich auch eine Tabelle aufzusetzen, wo du Mails, Telefonnummern und Fähigkeiten eintragen kannst (Baserow, Google Sheets, Airtable).

## 3. Mach eine kleine Aktivität und höre bewusst zu.



Nun ist es wichtig ins Tun zu kommen und die ersten Gespräche zu führen. Lass dir eine kleine Aktivität einfallen, die du auch mit deinem Hobby verbinden kannst. Vielleicht eine kleine, liebevolle Begrünung, ein kleines Musikständchen, Kunst mit Straßenkreide oder einfach ein kleiner Essenstand? Essen, Trinken und Tauschen verbindet! Nutze eine einfache Steinbank im Hof oder stelle einen Klapptisch auf. Nicht lange, und die ersten Gespräche werden bald stattfinden. **Lade am Ende** des Gespräch Interessierte gleich in den **Ankündigungs kanal** ein, den du in Schritt 2. erstellt hast.

## 4. Einfach mal beobachten.



Beobachte deine Nachbarschaft. Gibt es einen Ort wo du regelmäßige Versammlungen abhalten kannst? Ein Cafe, Restaurant oder am Besten ein Ort wo es Ruhe gibt, ohne Konsumzwang, barrierefrei und ein Jour Fixe möglich ist? Was machen die Nachbarn so in der Umgebung?

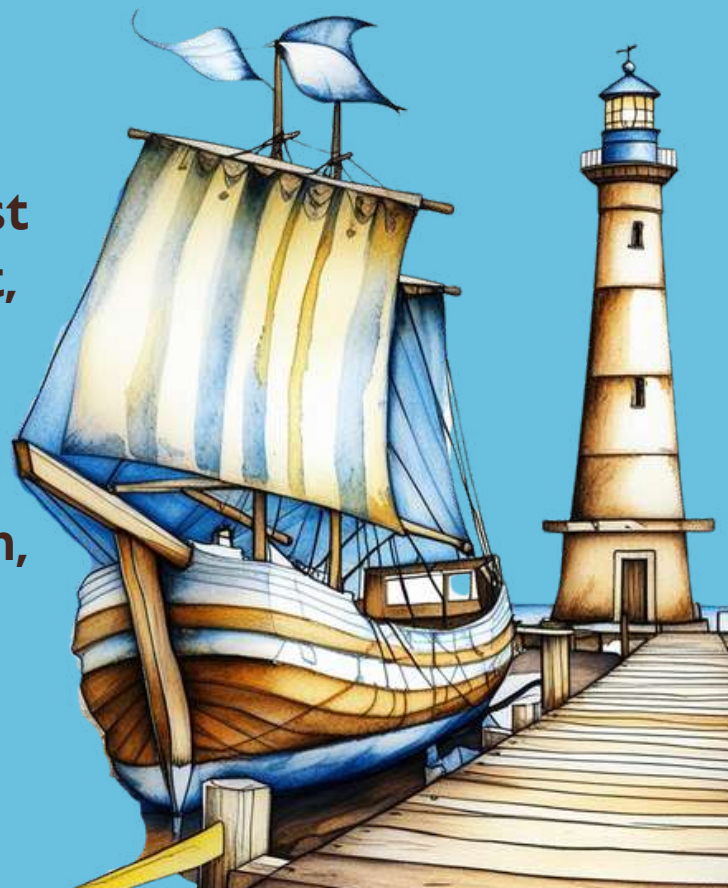


## 5. Mach ein Foto von deiner ersten Aktivität und teile es!

Nun ist es wichtig deine erste Aktivität aufzunehmen und zu teilen, erzähle dazu eine kleine Geschichte. Nutze dafür die Momente, wo du Begeisterung oder Veränderung verspürst bewusst war und erzähle davon! **Storytelling ist essentiell** um mehr Menschen auf die Reise mitzunehmen.

# Erste Mission geschafft!

Du hast dich gerade selbst ermächtigt. Du hast die Fähigkeit, das zu sagen, was dir wirklich am Herzen liegt, hörst anderen zu, nimmst Bedürfnisse wahr und legst los! Es ist ein Durchbruch, den du so richtig feiern solltest.



# Bevor du so richtig loslegst: Mach eine Mini-Versammlung

## 1. Mach einen kleinen Flyer

Ein simples Design mit deiner  
Herzensbotschaft reicht aus!

### Einladung an alle Nachbarn in der Kafkastrasse!



Hallo. Ich bin Birgitt. Und ich muss zugeben:  
Manchmal tue ich mir echt schwer zu sehen,  
was wir uns und den Tieren antun und fühle  
mich oft allein. Ich möchte aber nicht mehr  
einfach zu Hause allein damit sein. Ich  
möchte wirklich was tun. Vielleicht hast du  
auch gerade was, was dich sehr beschäftigt  
oder einen Wunsch?

Was liegt dir gerade am Herzen?  
Reden wir darüber.

Komm zum Treffen

Do. 5.4. um 19 Uhr im Cafe Steinmeier!

Du kannst mich auch gerne einfach  
anrufen unter: +44 5938 359

Liebe Grüße, Birgitt 

## 2. Verteile ihn!

Einfach in die  
Postkästen werfen!

## 3. Lade Nachbarn ein!

Kontaktiere die  
Nachbarn die du auch  
persönlich kennst  
oder bereits in der  
Chat-Gruppe hast.

## 4. Die kleine Agenda:

- Vorstellung
- "Was liegt dir am Herzen?" Runde
- Lösungen finden
- Fasse die Wünsche und Lösungen zusammen.

## 5. Ein erster Post Name?

Frage die Runde nach  
einem Namen für eure  
Nachbarschaftspost?  
Vielleicht gibt es ja  
schon tolle Ideen!

# Gemeinsam aufbrechen!



Was sind die ersten Eigenschaften, die in unserer Weltordnung viel zu oft abtrainiert werden? **Neugier, Entdeckungsfreude, Begeisterung.** Als Kinder möchten wir Helden sein.

Wir spielen, entdecken, sind neugierig und dabei geht die Erfahrung unter die Haut. Bis jemand sagt: "Du musst jetzt aber..." oder "Ich hätte dich lieber, wenn du ...".

Jetzt ist die Zeit, wo wir uns nicht mehr von unserer Entdeckungsreise abbringen lassen. Bilden wir ein Team, setzen wir uns spannende Ziele. Machen wir **aus unserer Herzensbotschaft eine Kampagne.**

## **TIPP: Finde(t) einen Namen für eure Kampagne.**

**Beispiel: Aus dem Anliegen für Vogelschutz wurde die Grünzweig Nachbarschaft.**

In einer kleinen Versammlung stellte ich die Frage: "Wie könnte unsere Nachbarschaftspost heissen?". "Grünzweig!" hat Peter in den Raum geworfen. Spürbare Begeisterung in der Runde. Ein Name und Logo entfacht den Entdeckergeist und Menschen bekommen Motivation und verspüren immer mehr Begeisterung sich einem Team anzuschließen.



# So geht Nachbar- schafts- post



Wir bauen jetzt unsere kleine, lokale, revolutionäre Nachbarschaftsredaktion auf. Wenn du jetzt dein (euer) Bedürfnis und deine (eure) Vision in eine **visuelle Form, wie die Nachbarschaftspost** bringst, dann löst du damit Begeisterung aus was Menschen dazu bewegt in deine erste Versammlung zu kommen.

**Stell dir folgende Frage:**

## **1. Was löst gerade am meisten Begeisterung aus?**

Nimm dir Zeit und denk nach: Was könnte jetzt eure spannende Hauptgeschichte (Cover-Story) sein? Was begeistert dich oder euch am meisten? Ist es das Hof-Fest, der Community-Markt, ein gemeinsames Projekt in der Nachbarschaft oder vielleicht ein Protest, weil ihr bisher ignoriert wurdet? Wenn du gerade erst anfängst, bring deine Herzensbotschaft ein. Wenn du schon ein erstes Treffen hattest, wähle am besten das Thema, das bei **allen die meiste Begeisterung und Nachbarn** ausgelöst hat.



## 2. Hol dir eine Vorlage!

Anstatt alles neu zu designen, schau dir eine Vorlage an und überlege dir deine erste Cover-Story.

### SCHENKINSEL NEWS

Erstausgabe

Jänner 2025

## EINLADUNG ZUR ERSTEN NACHBARSCHAFTSRUNDE



am **Sa. 22.02.** - 18 Uhr  
Ort: Schuhmeier Café

Das sind unsere Punkte:

- Was sind deine Wünsche?
- Ideen sammeln
- Eine erste gemeinsame Aktivität planen.

**Gemeinsam verschenken statt verschwenden.**

Die Idee der Schenkinsel setzt den Trend von Ideen, wie wir gemeinsam den Gürtel lebenswerter machen können oder andere Wünsche? In der Gürtelversammlung bestimmen wir, was am Gürtel als nächstes passiert!

#### Kontakt

Mail an:  
schenkinsel@proton.me

Unsere Chat Gruppe:



**Wir warten nicht. Wir**

Viele Menschen wünschen sich eine lebendige Nachbarschaft, mit offener Hilfe und gegenseitiger Unterstützung. Ein Treffpunkt, an dem wir eingeladen sind, eigene Ideen einzubringen, sich zusammenzusetzen und das Grätzl zu verbessern.

#### Kontakt

Mail an:  
guertelliebe@gmail.com

Unsere Chat Gruppe:



## GÜRTEL POST

AUSGABE 001 - MÄRZ 2025  
FÜR EINEN GÜRTEL, DER LEBT.

# WIR MÖCHTEN ENDLICH DURCHATMEN!



### LUNGENFACHARZT WARNT.

Am Wiener Gürtel ist Feinstaub und schlechte Luft Alltag. Die Luftqualität am Wiener Gürtel ist bedenklich und stellt eine erhebliche Belastung für die Anwohner dar. Der ständige Verkehr und die industrielle Aktivität führen zu hohen Konzentrationen von Feinstaub und Schadstoffen. Diese Belastungen wirken sich nicht nur negativ auf die Gesundheit der Menschen aus, sondern beeinträchtigen auch die Lebensqualität in der Umgebung.



## GEMEINSAM FINDEN WIR LÖSUNGEN. BEI DER GÜRTEL VERSAMMLUNG WERDEN WIR GEHÖRT.

Du möchtest auch einfach mal gehört werden und hast Ideen, wie wir gemeinsam den Gürtel lebenswerter machen können oder andere Wünsche? In der Gürtelversammlung bestimmen wir, was am Gürtel als nächstes passiert!

**Nächste Versammlung**  
**Do. 17.4.** um 18 Uhr  
@ Cafe CI, Payergasse 14

### Unsere nächsten Aktionen

**Mi., 02.04., 15 Uhr, @ Urban-Loritz-Platz**  
**Worst of Gürtel-Gehsteig**  
Gesteig-Demo zu den menschenfeindlichen Stellen für das Zu-Fuß-Gehen.

**Mo., 07.04., 15 Uhr, @ Neubaugürtel 6**  
**Toxische Luft: Wir sperren den Gehsteig ab.**  
Um auf die Gefahren aufmerksam zu machen, sperren wir gemeinsam mit Menschen aus dem Gesundheitspersonal den Gehsteig ab.

Lass dich inspirieren unter:

<https://tinyurl.com/nachbarschaftspost-vorlage>

Link

## TIPP: Kommunikation ist Key.

Achte bei deinem Titel darauf, anfangs die Mitte der Gesellschaft anzusprechen. Fokus sollte immer wieder sein **Menschen auch aus anderen Kreisen** in die Versammlung zu bringen. So entfalten wir Debatten und es entsteht ein neues gemeinsames Bewusstsein. Mit steigender Emotion und Reichweite können sich dann auch die Titel verändern.



# Must-Have Elemente



Das Thema, die Vision, die Lösung oder die Aktivität, wo **gemeinsame Begeisterung spürbar** ist sichtbar machen!



Menschen einladen **ihre Wünsche und Sorgen** einzubringen.



Ein fixes, regelmäßiges Datum (**Jour Fixe**) für die Versammlung platzieren.



**Storytelling:** Jede sichtbare Aktivität kann eine tolle Story sein. Erzählt diese in der Post. Oder **berührende Erkenntnisse oder Geschichten** aus der Versammlung.



**Termine:** Die nächsten Aktivitäten sichtbar machen.



**Kontakt & Onboarding:** Mail und QR Code zur **Ankündigungsgruppe** ganz wichtig.



## Beispiel der nachfolgenden Ausgaben

# Wir machen unsere eigenen Titelseiten & Cover-Stories!

Ein fester Name, mit dem sich die Nachbarschaft leicht identifizieren kann.  
Kann mit der Kampagne verknüpft werden.

Eure Headline! - am besten eine Überschrift, die am meisten Begeisterung in der Versammlung ausgelöst hat.

Ein Bild was deine Vision oder Cover-Story präsentiert (zB Wir haben jetzt einen Guerilla Sonnenblumengarten!)

## GÜRTEL POST

AUSGABE 001 - MÄRZ 2025

FÜR EINEN GÜRTEL, DER LEBT.

# WIR MÖCHTEN ENDLICH DURCHATMEN!



### LUNGENFACHARZT WARNT.

Am Wiener Gürtel ist Feinstaub und schlechte Luft Alltag. Die Luftqualität am Wiener Gürtel ist bedenklich und stellt eine erhebliche Belastung für die Anwohner dar. Der ständige Verkehr und die industrielle Aktivität führen zu hohen Konzentrationen von Feinstaub und Schadstoffen. Diese Belastungen wirken sich nicht nur negativ auf die Gesundheit der Menschen aus, sondern beeinträchtigen auch die Lebensqualität in der Umgebung.



## GEMEINSAM FINDEN WIR LÖSUNGEN. BEI DER GÜRTEL VERSAMMLUNG WERDEN WIR GEHÖRT.

Lade zur Teilhabe ein.

Du möchtest auch einfach mal gehört werden und hast Ideen, wie wir gemeinsam den Gürtel lebenswerter machen können oder andere Wünsche? In der Gürtel Versammlung bestimmen wir, was am Gürtel als nächstes passiert!

### Nächste Versammlung

**Do. 17.4.** um 18 Uhr  
@ Cafe CI, Payergasse 14

### Kontakt

Mail an:  
guertelliebe@gmail.com

Unsere  
Chat  
Gruppe:



Ein QR Code/Mail um andocken zu ermöglichen!

### Unsere nächsten Aktionen

Mi., 02.04., 15 Uhr @ Urban-Loritz-Platz

#### Worst of Gürtel-Gehsteig

Gesteig-Demo zu den menschenfeindlichen Stellen für das Zu-Fuß-Gehen.

Mo., 07.04., 15 Uhr @ Neubaugürtel.6

#### Toxische Luft: Wir sperren den Gehsteig ab.

Um auf die Gefahren aufmerksam zu machen, sperren wir gemeinsam mit Menschen aus dem Gesundheitspersonal den Gehsteig ab.



Teilt eure Geschichten (Portraits, Erfolge ...)!

Der nächste Versammlungstermin!



## 3. Verteile die Nachbarschaftspost



### Einrollen & an die Türklinge hängen!

Wenn du besonderes Interesse auslösen magst, dann roll die Nachbarschaftspost ein und hänge sie an die Türklingen in deiner unmittelbaren Nachbarschaft.



### Bring sie an gut genutzten Orten an!

Bushaltestellen, Hauseingänge, Postkästen, Cafés, Schulen, Supermärkte, Apotheken, Laternen und anderen Orten, wo viele Menschen stehen bleiben. Achte drauf dass die Post auf Augenhöhe aufgehängt wird.

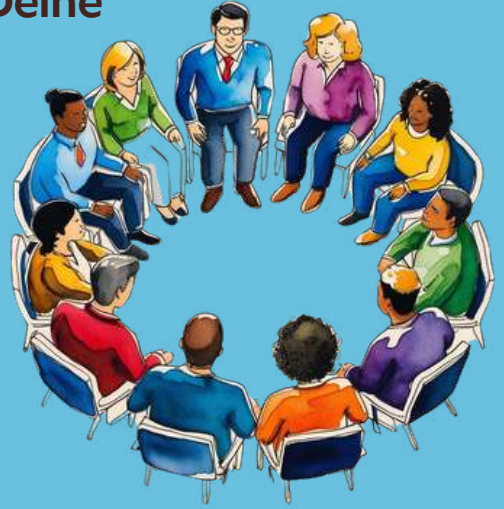


### Türklopfen und aktives Zuhören!

Beim Türklopfen können sich vertiefende und wertvolle 1:1 Gespräche ergeben. Auch hier ist **bewusstes Zuhören essentiell**. Lade die Menschen am Ende des Gespräch immer in den Newsticker ein und stelle die Motivation der Nachbarschaft in den Vordergrund: **Wir möchten anpacken!**

# Die erste Versammlung

Jetzt kommt der spannendste Moment:  
Die Begegnung mit deiner Nachbarschaft. Deine Mission als Kapitän:in liegt hier in der Gestaltung des Ortes, sodass Menschen sich gut begegnen können und alle gehört werden. Eine neutrale Moderation hilft dir dabei, dass du als Teilnehmer:in mit deiner Herzensbotschaft auch dabei sein kannst. Mit der Zeit entwickelt ihr gemeinsam eine Vision, macht einen Fahrplan und setzt erste sichtbare Aktivitäten.



## 1. Lege einen Jour Fixe für die monatliche Versammlung fest.



Ein **Jour Fixe** (fixer monatlicher Tag) hilft dir organisatorisch **sehr**. Ein fixer Ankerpunkt für die Nachbarschaft, wo ihr zusammenkommt, wo es Essen gibt und wo Pläne geschmiedet werden. Mit einem Jour Fixe können sich auch andere Nachbarn den Tag **besser einplanen**!

## 2. Hol dir eine Moderation

Besonders am Anfang können Methoden wie **Dynamic Facilitation** und **Convergent Facilitation** eine Kraft von Verbindung entfalten. Heimspiel stellt dir gerne eine Moderation zur Seite, bis du eine eigene Moderation zur Verfügung hast. Eine Moderation ist wichtig, damit du als Kapitän:in mit deiner Vision und deinem Anliegen als Teilnehmer:in dabei sein kannst.

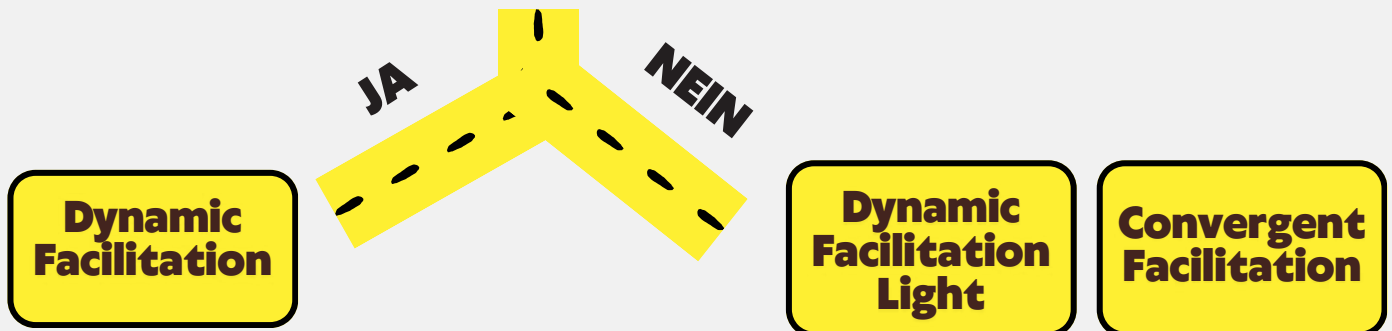




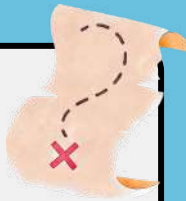
## 3. Wähle den Moderationsbaustein



**Gibt es viel Emotion, Konflikte, Feindschaften?**



## 4. Agenda vorbereiten



Das Ausarbeiten einer Agenda gibt dir viel **Klarheit, Struktur und macht die Organisation viel einfacher.**

Diese Punkte sollten immer fixer Teil der Agenda sein:

1. Vorstellungsrunde mit Check-In Bausteinen
2. Manifest vorlesen
3. Hauptteil: Hier können je nach Situation verschiedene Bausteine zum Einsatz kommen. Grundbausteine sollten mit der Zeit fixer Bestandteil werden.
4. Ergebnisse zusammenfassen und Mitgliedsliste ausfüllen lassen
5. Check-Out

**Im Kapitel Bausteine findest du passende Bausteine, die dich auf der Reise begleiten.**

# Beispiel einer ersten Heimspiel Agenda



**Ausgangslage:** In der Gemeinde sind viele Konflikte und Feindschaften. Es gibt einen großen Herzenswunsch bei der Kapitä:n, den sie anbringen möchte.

Datum:

Anwesend:

## **1. Moderation stellt sich, das Projekt und die Agenda vor.**

## **2. Vorstellungsrunde**

Heutiger Check-In Baustein:

### **Das geheime Talent.**

Jede Person nennt ihren Namen und eine Sache, die sie gut kann oder über die sie mehr lernen möchte.

## **3. Der Gruppenprozess!**

Ausgewählte Bausteine für den Gruppenprozess:

### **Dynamic Facilitation**

Genau der richtige Baustein, wenn unterschiedliche Welten aufeinanderprallen und Konflikte herrschen, die unlösbar scheinen.

## **4. Ausblick auf die nächste Versammlung**

Da wir nach jeder Versammlung eine gemeinsame, sichtbare Aktivität setzen möchten, könnten wir die TeilnehmerInnen auf die nächsten Bausteine einstimmen wie:

- Manifestbaustein: das Heimspiel Manifest vorlesen.
- Dorfbaustein: Unser Wirkungsgebiet einzeichnen, die Redaktion und die Nachbarschaftspost vorstellen und die Frage nach einer ersten gemeinsamen Aktivität in den Raum stellen

## **5. Ergebnisse und nächste Termine zusammenfassen**

## **6. Check-Out**

### **Check-Out Frage**

Könnte sein: "Wie fühle ich mich gerade, was habe ich heute erfahren?"

## (Die Gebietskarte)

[illegible]

**GRÜNZWEIG NACHBARSCHAFT**

- Manifest**
  - Ein klarer Auftrag
- Ziele**
  - Vorsicht
  - Vogelschutz
  - Lagerraum
  - Selbstversorgung
- Wünsche**
  - Ein klarer Auftrag
- Aktivitäten**
  - Ein klarer Auftrag
- Verbündete**
  - Ein klarer Auftrag
- Rollen**
  - Ein klarer Auftrag
- Redaktion**
  - Ein klarer Auftrag



am neuen digitalen  
Feindstück und schiefes Lächeln  
das für Unbehagen im  
Weiten sind bis beinahe  
und nach einer abschließenden  
Anforderung das gelobte  
Vektor und die unendliche  
Aussage. Auch zu höherer Kommunikation  
Fortschritt und Schulung. Diese  
Rechnungen wirken sich nicht nur auf die  
Rechnungen der Menschheit aus, sondern  
beispielsweise auch die Lebensqualität  
von Unternehmen.

**LUNGENFACHARTZT WARNT:**

# GÜRTEL POST

FÜR EINEN GÜRTEL. DER LIEBT.

## WIR MÖCHTEN ENDLICH DURCHATMEN!

### GEMEINSAM FINDEN WIR LÖSUNGEN. BEI DER GÜRTEL VERSAMMLUNG WERDEN WIR GEHÖRT.

Da mittlerweile auch einfach mit gelbes werden und best  
indien, wie wir gemeinsam den Gürtel leben können  
müssen können oder andere Wünsche! In der Gürtel  
Versammlung bestimmen wir, was am Gürtel die  
richtigsten passiert!

**Kontakt**

Mail an:

[kontakt@guelte.de](mailto:kontakt@guelte.de)

Ungewiss  
Ziel Gruppe

**WICHTIG: WICHTIGES ANZEIGEN:**

Am 22.06.2014 wird der Gürtel-Post  
ausgegeben. Es werden wichtige Anzeigen für die Gürtel-  
Versammlung am 22.06.2014 veröffentlicht.

**Am 22.06.2014 wird der Gürtel-Post  
ausgegeben. Es werden wichtige Anzeigen für die Gürtel-  
Versammlung am 22.06.2014 veröffentlicht.**

 Link



## 6. Aufbau

### Die Gesprächs-Landkarte

Ein sichtbarer Verlauf sorgt für eine gute Übersicht. Und Menschen fühlen sich ernst genommen, wenn ihre Bedürfnisse festgehalten werden.

Alternativ: A4 Zetteln auf einem Tisch.



### Element in der Mitte

Macht das Bedürfnis der Nachbarschaft sichtbar. Wenn das Element, die Kampagne (z.B. Vogelschutz) widerspiegelt, dann stärkt den Zusammenhalt und schafft Teamgeist und Gefühl für Gemeinschaft!

### Kekse & Drinks!

Kekse steigern die geistige Leistungsfähigkeit!

## 7. Vorstellungsrunde

Eine einfache Vorstellungsrunde mit Name und einer Check-In Frage reicht vollkommen aus. Beispiele für einfache Check-in Fragen:

- Wie geht's dir gerade? Mit welchem Gefühl bist du gerade da?
- Was begeistert dich gerade?
- Nenne eine Fähigkeit die sich in dir verbirgt, was machst du gern?



## 8. Manifest vorlesen

Durch ein Manifest bekommen Menschen schon mal ein Gefühl dafür, dass es nicht darum geht die Schuld oben zu suchen, sondern wir jetzt entscheiden um die Lösungen umzusetzen. **Solange keine eigenes Manifest vorhanden ist, kann gerne das Heimspiel Manifest vorgelesen werden.**

### **Das Heimspiel Manifest**

*"Ich lese euch nun ein kleines Manifest vor, damit wir verstehen worum es bei unseren Versammlungen geht. Stellen wir uns eine Nachbarschaft vor, in der wir regelmäßig zusammenkommen – wie ein Team, das sich auf ein spannendes Spiel vorbereitet. Wir brechen auf. In ein Abenteuer gemeinschaftlicher Selbstbestimmung. In unseren Team-Treffen hören wir uns aktiv zu, verstehen nach und nach unsere Bedürfnisse und planen die nächsten Spielzüge, um die ersten Punkte zu erzielen. Jeder sichtbare Erfolg ist wie ein gewonnenes Match: Er erfüllt uns mit Freude, stärkt unseren Zusammenhalt und motiviert uns, weiter an unserer „Liga der gemeinschaftlichen Selbstbestimmung“ zu arbeiten.*

*Und wir hören nicht auf zu spielen. Wir setzten uns neue Ziele. Entwickeln Strategien und schießen die nächsten Tore. Und dann steigen wir auf - in die Championsleague. Wenn wir verstehen, worauf es wirklich ankommt – Vertrauen, gegenseitige Anerkennung, Wertschätzung, das Gefühl, füreinander verantwortlich zu sein – und wenn wir beginnen eine gemeinsame Vision in uns zu tragen und es schaffen aus eigener Kraft Lösungen auszuarbeiten und umzusetzen - dann ist das der Moment, wo wir zu Heimspielern werden.*

*Warten wir nicht. Legen wir los. Machen wir Demokratie zum Heimspiel."*



## 9. Der Gruppenprozess

Der Gruppenprozess ist das **Herzstück** der Versammlung. Hier soll ein Raum entstehen, wo Menschen angstfrei ihre Wünsche, Sorgen, Ideen und Träume einbringen können. Es ist wichtig, dass wir dabei bewusst und aktiv zuhören.

Ziel des Gruppengesprächs:

- Alle Menschen sollen gehört werden können
- Gegenseitig Bedürfnisse, Wünsche und Sorgen wahrnehmen
- Emotionen und Gefühlen Raum geben
- Gemeinsame Vision entwickeln
- Erste gemeinsame konkrete Ideen finden, die für alle lebbar sind

### 1. Gesprächsregeln klären

Es ist sehr sehr hilfreich anfangs wichtige Erklärungen zu machen, bevor das Gruppengespräch losgeht:

- Auf aktives Zuhören aufmerksam machen
- Handzeichen erklären (Zustimmung, Widerstand, ...)
- Systemisches Konsensieren näher bringen
- Ausmachen wer protokolliert (wenn keine dyn. facilitation)

### 2. Bausteine aus der Agendavorbereitung anwenden.

Wende die Bausteine, die du bei deiner Agendavorbereitung auswählt hast, an. Beachte dabei, dass **Grundbausteine** bei nachfolgenden Versammlungen zum Einsatz kommen sollten.



## **10. Frage nach einer ersten gemeinsamen, sichtbaren Aktivität**

Nach dem erste wichtige Wünsche wahrgenommen wurden und es schon Lösungsideen gab, wäre es nun wichtig eine offene Brainstorming-Runde zu starten zur Frage: **“Welche sichtbare Aktivität können wir setzen, damit wir unserer Vision/unseren Wünschen näher kommen?”**. Sichtbare Aktivitäten sind besonders deshalb wichtig, damit wir erste tolle Geschichten in der Nachbarschaft teilen können und es aufzeigt, das wir nicht nur reden sondern auch tatsächlich anpacken. Erste Zeichen des Aufbruchs. Das bringt Nachbarn aus der Resignation ins Handeln und dadurch entsteht auch Begeisterung und Motivation sich einzubringen.

## **11. Nutze den Dorfbaustein und erzähle vom Potential der Nachbarschaftspost!**

Erzähle das wir vorhaben unsere eigene kleine, lokale Nachbarschaftsredaktion aufzubauen. Das wir jetzt unsere eigenen Titelseiten, Geschichten erzählen und Menschen so dadurch begeistern Teil der nächsten Versammlung zu werden.

Präsentiere darauf die bestehende Nachbarschaftspost und erkläre kurz die Elemente, die wichtig sind.



## 12. Rollenfindung

Lade die Nachbarn ein, die ersten wichtigsten Rollen einzunehmen: Wer möchte **GeschichteerzählerIn** sein oder hat Lust mal zu **moderieren**? Die GeschichteerzählerIn könnte die ersten Texte für die Post liefern.

## 13. Ergebnisse und nächste Termine zusammenfassen

Fasse die Ergebnisse zusammen. Was ist der aktuelle Stand? Was sind die nächsten wichtigen Termine?

## 14. Check-Out

“Welche Überraschung oder Erkenntnis nimmst du aus der Versammlung mit?” - könnte eine gute Ausstiegsfrage sein.

# Bausteine für deinen Weg zum Heimspiel

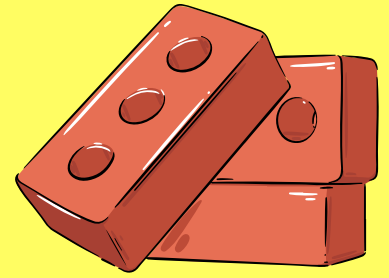
Hier stellen wir Bausteine vor, die du in deine Agenda einarbeiten kannst. Je nach Fortschritt kannst du dann die Bausteine auswählen, die gerade für nützlich sein könnten um eure Vision zu verwirklichen. Dabei gibt es Grundbausteine, die bei jeder Versammlung angewendet werden können, Bausteine die beim Bauen des Fundaments helfen können und welche die in späterer Folge beim Strukturaufbau oder beim Lösen von Konflikten sehr nützlich sind. Diese Bausteine fördern ganz besonders: **Entdeckerfreude, Bedürfnisfindung und gegenseitige Hilfe.**



 Link

**TIPP: Unter [partizipation.at/methoden](https://partizipation.at/methoden) findest du viele passende Bausteine!**

# BAUSTEINE ALS STARTHILFE



Hier ein paar Grundbausteine als kleine Starthilfe.  
Über weitere tolle Methoden, wie z.B. Dragon Dreaming für das Finden einer gemeinsamen Vision oder der Projektschmiede, kannst du dich auf <https://partizipation.at/methoden/> informieren.

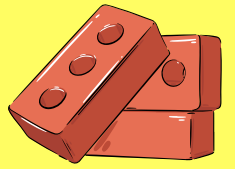
## Vorstellung (Check-In) Bausteine

|                          |                             |                          |
|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Wie geht's dir mit ... ? | O(pen)M(inds) A(nd)H(earts) | Check-In/Out Frage       |
| Wir schaffen ein Dorf.   | So bin ich heute da.        | Du bist Bürgermeister:in |
| Das geheime Talent.      | "Drei Dinge über mich"      | Methode 21               |

## Moderationsbausteine

All diese Gruppenprozess-Bausteine sollten langfristig **bei jeder Versammlung** angewendet werden.

|                                                         |                           |
|---------------------------------------------------------|---------------------------|
| Dynamic Facilitation Light oder Convergent Facilitation | Systemisches Konsensieren |
|---------------------------------------------------------|---------------------------|



## Vorstellung (Check-In) Bausteine

### Wie geht's dir mit ...

Stelle Fragen die auf Grundbedürfnisse abzielen. So erzeugen wir Empathie und können fördern das Erkennen von unseren Bedürfnissen.

Hier einige Beispiele:

- Wie geht's dir heute mit deiner Gesundheit von 1 bis 10?
- Wie stark vertraust du der Bundesregierung von 1 bis 10?
- Wie geht's dir mit deiner finanziellen Situation?

### Das geheime Talent

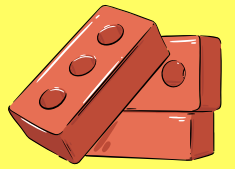
Jede Person nennt eine Sache, die sie gut kann oder über die sie mehr lernen möchte.

### Stell dir vor, du wärst Bürgermeister:in

Stelle eine Frage wie: "Nenne die wichtigste Maßnahme, die du setzen würdest, wenn du zur Bürgermeister:in gewählt wirst."

### Methode 21

Jeder schreibt einen Lösungsvorschlag auf einen Zettel. Alle Zettel werden durchgemischt. Menschen gehen zu zweit zusammen und jeder nimmt sich einen Zettel nach dem Zufallsprinzip und nun können insgesamt 7 Punkt vergeben für 2 Lösungsvorschläge. Bei Methode 21 sind es 3 Runden (21/7). Bei Methode 28 sind es 4 Runden. Hier passiert schon Austausch über Lösungen und man lernt sich etwas kennen.

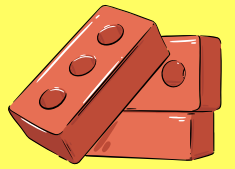


## **So bin ich heute da.**

Ein kurzer Check-in, bei dem jede\*r teilt, wie sie oder er gerade da ist – mit Gefühl, Stimmung oder einem spontanen Impuls. Es wird nicht kommentiert, nur zugehört. Schafft Verbindung, Präsenz und einen sicheren Start in den gemeinsamen Prozess.

## **Open Minds & Hearts Runde**

Wir sitzen im Kreis. Und laden allein ihr Herz zu öffnen und zu sagen was sie gerade fühlen, belastet oder von was sie träumen. Dabei beginnt ein Mensch und erzählt. Alle anderen hören aktiv zu. Die Nachbar:in fasst zusammen, was sie gehört hat und beginnt dann selber zu erzählen.



## Unterschied zw. linearen und dyn. Methoden.

Die lineare Methode hat einen festen Ablauf und ist zielgerichtet, während die dynamische Methode mit Emotionen arbeitet. Sie kann flexibel auf die Bedürfnisse der Gruppe eingehen und mehr Beteiligung, Interaktion und Kreativität fördern.

### Dynamic Facilitation Light (DFL)

 Dieses Format nutzt Elemente von Dynamic Facilitation. Sie ermöglichen tiefe Verarbeitung von Emotionen und Durchbrüche entstehen spontan: Weil Menschen sich gehört fühlen, kommen sie selbst auf neue Lösungen.

#### In die Lage versetzen und spiegeln

Wiederhole das, was die Person gesagt hat um Dinge zusammenzufassen oder Klarheit zu schaffen. Versuche auch zu verstehen, was die Person wirklich sagen möchte und sag ihr deine Interpretation. Lass die Person darauf Stellung nehmen.

#### Sickern lassen - durch das Aufschreiben

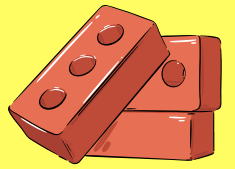
Schreibe das Gesagte (Problemstellungen, Lösungen, Bedenken, Informationen) auf A4 Zettel. Bitte die Teilnehmer kurz zu pausieren, bis das Gesagte aufgeschrieben hast. Diese Pausen sind wertvoll weil sie Reflexionsprozesse auslösen.

#### Sei neugierig als Moderator:in

Wenn ein Gefühl oder ein "Nein" kommuniziert wird, dann lohnt es sich nach dem "Warum?" zu fragen.

#### Bei Beschuldigungen: Schreite ein!

Sollten 2 oder mehr Personen sich frontal beschuldigen, musst du konsequent Einschreiten und die Sicht zwischen den Betroffenen blockieren. Gib der Betroffenen zu verstehen, dass sie mit dir reden soll und dass du ihr zuhörst.



## Systemisches Konsensieren

Das ist eine Methode, die Tatendrang erlaubt, indem sie nicht nach Zustimmung, sondern nach dem geringsten Gruppenwiderstand sucht. Wer Widerstand (Einwand) fühlt, hebt die Hände vollständig, wer nur ein wenig Widerstand verspürt, nur zur Hälfte, und wer keinen Widerstand empfindet, lässt die Hände unten.

## Convergent Facilitation

**Stärke:** Kann effektive und tragfähige Entscheidungen treffen, die alle Perspektiven berücksichtigen. Flexible Gruppengröße möglich. Kann in jeder Situation zum Einsatz kommen (Tischmoderation, im Park, ...). Perfekt für Gruppen, die eine konkrete Entscheidung treffen müssen.

### Methode

- 👂 **Alle Stimmen hören:** Deep Listening & GFK helfen, auch schwierige Perspektiven wertfrei aufzunehmen
- 🏗️ **Gemeinsame Prinzipien formulieren:** Statt Positionen zu verteidigen, Bedürfnisse sichtbar machen).
- 🧩 **Lösungsoptionen entwickeln:** Kreative Wege, die alle Kernbedürfnisse einbeziehen
- 🤝 **Schrittweise Einigung:** Konsens durch Verständnis statt Kompromisszwang
- 💡 **Kraft:** Spart Zeit durch klare Struktur. Fördert Echtes Zuhören & gemeinsame Lösungen.

Bei Heimspiel bieten wir regelmäßige Real-Play Rollenspiele zu Convergent Facilitation an. Ein sehr kraftvolles Format um Lösungen zu finden, die für alle lebbar sind.

# GEMEINSAM IN DIE ERMÄCHTIGUNG!

**Euer Engagement oder  
Bedürfnis wird  
ignoriert?**



## Bausteine für friedlichen Protest

**Streik &  
Boycott**

**Menschenketten**

**Störung  
der Sitzung**

**Straßenprotest**

**Fensterbankl  
Protest**

**Offener Brief &  
Öffentliches Storytelling**

**Eskalationslevel**



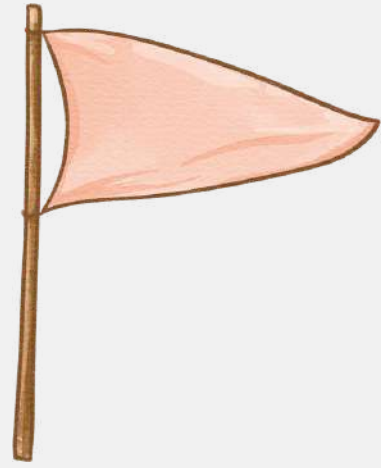
# Immer wieder, Heimspiel!

## **So werden wir zu einer sich helfenden, selbstermächtigten Gemeinschaft**

Mit empathischen Führungskräften vorangehen, Feste feiern, sich helfen, Netzwerke aufbauen, sich gemeinschaftlich organisieren, ein Manifest erschaffen, Lösungen und Ideen umsetzen und sich immer wieder Fähigkeiten aneignen. So werden wir langfristig zu einer Gemeinschaft, die sich zuhört, sich hilft und sich nicht mehr bevormunden lässt. Eine Gemeinschaft wo Menschen zu Trägern der gemeinsamen Vision werden, Verantwortung übernehmen und so zu einem Anker und Leuchtturm werden, der andere Orte inspiriert auch voranzugehen.



# Setzt euch neue, spannende Ziele.



## **Nahversorgung, Netzwerk gegenseitiger Hilfe, lokale Produktion ...**

Es gibt viele ökosoziale Themen, die ihr auf eure Agenda platzieren könnt. Es empfiehlt sich ein bestimmtes Ziel zu haben und dieses im Auge zu behalten.

# Erkenne unsichtbare Erfolge.



## **“Menschen mit anderen Meinungen in den Versammlungen, die ihre gemeinsamen Bedürfnisse erkennen.”**

Das sind tolle Beispiele unsichtbarer Durchbrüche. Erfolge, die nicht materiell sind, sondern unsichtbar und immens wertvoll. Aus jede:r neuen Begegnung kann Neues keimen und die Reise in die gemeinschaftliche Selbstbestimmung enorm bereichern.

# Erschafft euer eigenes Manifest.



## **Beispiel: Das Gürtel Manifest basierend auf den Werten von Heimspiel**

**Manifest für einen lebenswerten Gürtel: Gemeinsam für einen Gürtel, der lebt!**

Der Wiener Gürtel ist mehr als eine Straße – er ist ein Symbol für das, was möglich ist, wenn wir handeln. Heute trennt er Bezirke, schädigt unsere Gesundheit und beeinträchtigt unsere Lebensqualität. Doch wir sehen nicht nur die Herausforderung, sondern die Chance: Der Gürtel kann ein Ort der Verbindung, Begegnung und Erneuerung werden.

Wir möchten eine menschenfreundliche, gesündere Infrastruktur! Weniger Verkehr, weniger Lärm, weniger Abgase – dafür mehr Lebensraum, Sicherheit und Lebensfreude für alle Wienerinnen und Wiener. Das ist kein Traum, sondern eine greifbare Vision, wenn wir gemeinsam daran arbeiten.

Die Gürtel-Versammlung ist mehr als ein Treffen – hier entsteht die Kraft, die den Gürtel neu gestaltet. Es ist der Ort, an dem Menschen zusammenkommen, um Ideen zu schmieden, einander zu inspirieren. Ein Ort, wo wir uns organisieren und unterstützen. Hier hören wir uns aktiv zu, finden Lösungen, bündeln unsere Energie und starten die Aktionen, die den Wiener Gürtel verändern werden.

Jede Stimme zählt, jede Aktion macht den Unterschied. Jetzt ist die Zeit, sichtbar zu werden. Mit Entschlossenheit, Kreativität und vereinten Kräften können wir den Gürtel neu gestalten – von einer Barriere zu einer Lebensader für unsere Stadt.

# So wird Organisation wirklich einfach.

## Begeisterung

Organisieren passiert erst wenn Mensch Begeisterung verspürt. Vielleicht merkst du auch wie sich deine Kommunikation ändert, wenn dich etwas sehr begeistert und du andere mit deiner Begeisterung anstecken willst?  
(zB Geburtstagsparty, Hochzeit, ...)

Deshalb stellt sich immer die Frage: Was könnte Begeisterung bei jemandem von deinem Team auslösen?

## All-in-1 Doks

All-in-1 Dokumente sind dein organisatorischer Anker. Es ist wichtig, ein Dok zu haben wo alle wichtigen Infos zu deinem Projekt zusammengefasst und verlinkt sind.

## Vorschlags-Duo!

Wenn Terminkoordination schwierig wird, mache oder verlange max. 2 Terminvorschläge und wähle dann einen aus.

## Feedback-Bis

Dir ist es zu mühsam ewig auf Feedback zu warten? Schreibe am Ende deines Vorschlags einfach dazu:  
"Gerne Feedback bis ...".

## Private Nachrichten & anrufen!

# Aktivitäten der gegenseitigen Hilfe mit Musik & Kunst schaffen Verbindung.

**Beispiel: Regelmäßige, lokale Ankerpunkte in der Nachbarschaft, wie Community Märkte auf Spendenbasis mit Musik & Kultur sind eine tolle gemeinsame Aktivität!**



**Du magst auch bei dir Demokratie zum  
Heimspiel machen? Meld dich gern!**



[heimspiel.jetzt](http://heimspiel.jetzt)



[office@heimspiel.jetzt](mailto:office@heimspiel.jetzt)