

Wer braucht was?

Ein Prozess zur gegenseitigen Reflektion, Strategieberatung und bedürfnisorientierten Ressourcenversorgung in Organisationen, Projekten und Gemeinschaften – damit Menschen authentisch ihren Lebensimpulsen folgen können.

Kurzbeschreibung

Alle Menschen sind einzigartig und bringen einzigartige Lebensimpulse mit auf die Welt – u.a. eigene Qualitäten, Potenziale und eigene Vorstellungen davon, wie sie in der Welt leben und wirken wollen. Der Wer-Braucht-Was-Prozess ist dazu da, Lebensimpulse in Gemeinschaft zu aktivieren und gemeinsam Grundlagen zu schaffen, damit Menschen ihnen folgen können. Durch gegenseitige Reflektion und Strategieberatung werden Menschen in Organisationen, Projekten und Gemeinschaften unterstützt, ihre Lebensimpulse zu identifizieren, entfalten, klarer zu sehen und in konkrete Tätigkeiten zu überführen. Schließlich sorgt die gemeinsame Ermittlung von bedürfnisorientierten (finanziellen) Ressourcenbedarfen für Klarheit, wer was zum Leben der eigenen Lebensimpulse braucht. Der Wer-Braucht-Was-Prozess ist Kernbestandteil der „Mutual Support Communities“ (MSC).

Der Wer-Braucht-Was-Prozess besteht im Wesentlichen aus zwei Teilen:

- **einem individuellen Teil**, in dem Du über deine Lebensimpulse reflektierst, denen du nachgehen möchtest, und welche Lebensweisen und Tätigkeiten sich ggf. daraus ergeben. Außerdem reflektierst du, was du dafür brauchst, damit du deinen Lebensimpulsen folgen kannst. Schließlich ermittelst du konkrete Bedarfe. Dazu gehören auch deine finanziellen Bedarfe und Zuflüsse sowie sich daraus ergebende Finanzlücken oder -überschüsse.
- **einem Gruppenprozess**, in dem deine Lebensimpulse, Strategien und Bedarfe reflektiert werden, um dich durch verschiedenste Perspektiven zu unterstützen und bereichern. Neben der Fürsorge zu prüfen, ob deine Strategien alle deine Bedürfnisse abdecken, wirst du beraten wie
 - du deine Bedürfnisse noch besser und vollumfänglicher erfüllen kannst (Lebensglück- & Synergieprinzip)
 - deine Strategien noch besser im Einklang mit den sozial-ökologischen Werten der Gruppe stehen (Weltfürsorgeprinzip)

Was deine Finanzbedarfe angeht, die ggf. von deiner Organisation oder Gemeinschaft versorgt werden, entscheidet die Gruppe schließlich im Konsent*, ob sie die von dir ermittelten Bedarfe und Zuflüsse sowie die sich ggf. daraus ergebenden Lücken mittragen möchte – unabhängig davon, ob sie dich tatsächlich versorgen kann.

*Konsent = niemand hat Einwände = alle Mitglieder sind bereit, die ermittelten Finanzbedarfe mitzutragen



Teil 1 – Deine persönliche Reflektion

Schritt 1 – Meine Lebensimpulse – Lebensweisen & Tätigkeiten

Der Ausgangspunkt des Wer-Braucht-Was-Prozesses bist Du – deine Vorstellung davon, wie du in der Welt sein und wirken willst; der Lebensruf, dem du folgen möchtest. Nimm dir Zeit, dir dein eigenes, dich inspirierendes Bild zu machen. Mach es nur soweit es dir Spaß macht und es dir sinnvoll erscheint. Folgende Fragen könnten dir dabei behilflich sein. Beschäftige dich nur mit jenen, die dich weiterbringen:

- Wer bist du?
- Wie sieht ein erfülltes Leben für dich aus?
- Welchen Lebensimpulsen folgst du gerade oder willst du folgen?
- Wie willst du ihnen nachgehen, wenn es keine Grenzen gäbe?
- Welche Stärken & Herausforderungen bringst du mit?
- Gibt es etwas, was du konkret in die Welt bringen willst – z.B. konkrete Tätigkeiten oder Projekte?

Wenn für dich machbar und aus deiner Sicht sinnvoll, formuliere zusammenfassend 1-5 Sätze für den späteren Gruppenprozess.

Schritt 2 – Meine Bedarfe & Bedürfnisse

In Schritt 2 geht es um alles, was du brauchst oder dich unterstützt, deinen Lebensimpulsen zu folgen - zunächst abseits von finanziellen Aspekten (das folgt in Schritt 3). Beantworte für dich folgende Fragen:

- Was brauchst du, um deinen Lebensimpulsen folgen zu können?
- Welche Strategien wählst du, um dir diese Bedarfe zu erfüllen?
- Was tut dir gut und wie kannst du dafür sorgen?
- Welche Bedürfnisse / Lebensqualitäten willst du außerdem erfüllen?
- Was hast du bereits in deinem Leben, was dir für all das dienlich ist?

Nutze ggf. die grafische Aufstellung aus dem folgendenden Schritt 3. Wenn für dich machbar und aus deiner Sicht sinnvoll, formuliere zusammenfassend 1-5 Sätze für den späteren Gruppenprozess.

Schritt 3 – Mein individueller, bedürfnisorientierter Finanzbedarf

In Schritt 3 beantwortest du für dich folgende Fragen:

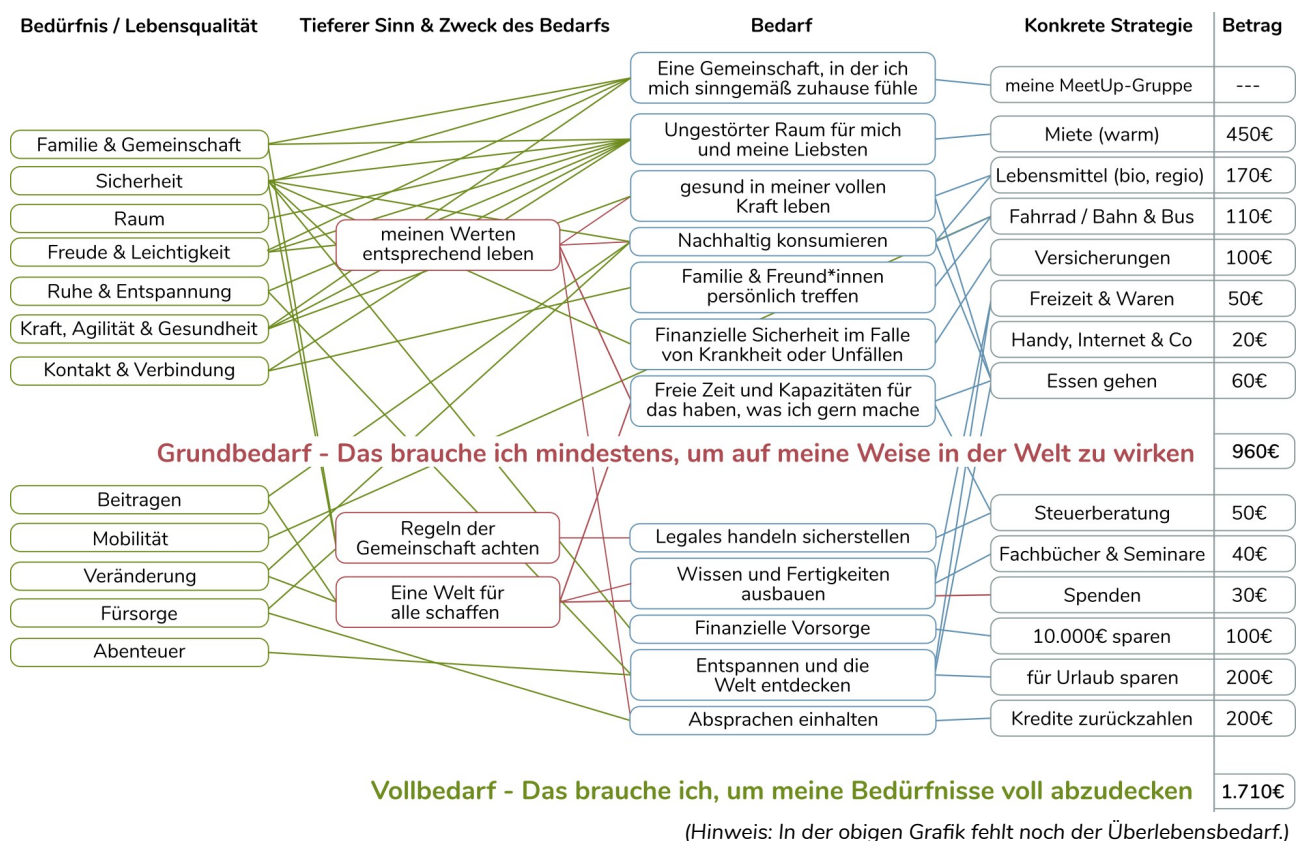
- Was brauche ich an mtl. Finanzmitteln, um all meine Bedarfe & Bedürfnisse voll erfüllen zu können? (Vollbedarf)
- Was brauche ich monatlich, um auf meine Weise in der Welt wirken zu können? (Wirkbedarf)
- Was brauche ich monatlich, um überleben zu können (meine laufenden Kosten zu decken)? (Überlebensbedarf)

Während es bei der dritten Frage ums “Überleben” geht, geht es in der zweiten Frage darum, was du brauchst, um ausreichend sicher und sorgenfrei mit voller Kraft und Energie jetzt dort in der Welt wirksam



zu werden, wo du gebraucht wirst oder deinen Sinn siehst – auch wenn noch nicht alle Bedürfnisse erfüllt wären.

Los geht's: Schau dir mal die folgende beispielhafte Aufstellung an und probiere mal deine eigenen Bedarfe entsprechend darzustellen. Du kannst deine Bedarfen einem tieferen Sinn zuordnen bzw. anzeigen, welche Lebensqualitäten / Bedürfnisse* du dir damit erfüllen möchtest. Überlege dir vor allem konkrete Strategien, wie du für deine Bedarfe und Bedürfnisse sorgen möchtest. Falls einige davon Geld kosten, gib die erwarteten Kosten an. Andersherum kannst du deine laufenden Ausgaben auflisten und schauen, welche Bedarfe und Bedürfnisse sie eigentlich erfüllen.



Mach also mal alle Kästchen leer und fülle sie mit deinen Lebensinhalten. Zur Inspiration findest du hier [LINK](#) eine Liste an Vorschlägen für Lebensqualitäten.

Mach es nur so detailliert, wie du Spaß daran hast bzw. Sinn darin siehst. Denke daran, dass deine Aufstellung sich durch den Gruppenprozess sehr wahrscheinlich verändert. Verliere dich also nicht in Detail und Perfektion.

Diese Phase dient vor allem deiner Klarheit über deine Situation. Wieviel Einblick du später der Gruppe gewährst, ist stets deine Entscheidung.

Als Hilfestellung kannst du dafür das geführte Formular ([msc-gefuehrtes-Formular.ods](#)) nutzen.

Schritt 4 – Meine Ressourcenquellen

In Schritt 4 beantwortest du für dich folgende Fragen:

- Welche Einkommensquellen sehe ich gerade, die ich wirklich gern in meinem Leben habe?
- Welche Einkommensquellen sehe ich gerade, die ich ungern in meinem Leben habe?
- Welche Einkommensquellen bin ich zusätzlich bereit zu erhalten bzw. zu erschließen?

Mach nun eine Aufstellung, welche Einkommensquellen derzeit in deinem Leben sind, welche noch kommen, welche versiegen und welche du davon behalten oder eher loswerden willst. Bilde die Summe nur von jenen Quellen, die derzeit da sind und du gern in deinem Leben hast. Kannst du dir außerdem Einkommensquellen vorstellen, die du zusätzlich bereit wärst zu erschließen – ohne dabei in Kompromiss mit deiner Lebensgestaltung zu kommen?

Als Hilfestellung kannst du dafür auch wieder das geführte Formular ([msc-gefuehrtes-Formular.ods](#)) nutzen.

Beispiel:

Quellen, die ich gern im Leben hab

- Gründerzuschuss, mtl. 150€, endet am 10. Oktober 2020
- Aushilfe an der Bar, mtl. 500€ im Monat
- selbstständige IT-Beratung, 1.000€ im Monat, ab 1. August 2019
- Vermögen von 10.000€, von dem ich mtl. 1.000€ entnehme (max. bis 5.000€; also noch 5 Monate)

SUMME der Zuflüsse aus derzeitigen, angenehmen Quellen = **1.650€**

Quellen, die ich nicht gern in meinem Leben hab:

- 50%-Stelle IT-Unternehmen (angestellt), mtl. 2.500€

Bin ich bereit, zu erschließen:

- weitere Kundschaft IT-Beratung, 500€ mtl.

Wenn für dich machbar und aus deiner Sicht sinnvoll, formuliere zusammenfassend 1-5 Sätze für den späteren Gruppenprozess.



Schritt 5 – Die zu schließende Lücke

In Schritt 5 beantwortest du für dich folgende Fragen:

- Ist mein Überlebensbedarf gedeckt und falls nein, wie groß ist die Lücke?
- Ist mein Grundbedarf gedeckt und falls nein, wie groß ist die Lücke?
- Ist mein Vollbedarf gedeckt und falls nein, wie groß ist die Lücke?

- Hier fehlt noch Überlebensbedarf -

Ist die Summe deiner **aktuellen, angenehmen Zuflüsse** (Summe aus Schritt 4) größer als dein **Grundbedarf** (aus Schritt 3), ist dieser gedeckt. Wenn nicht, hast du eine Grundbedarfslücke.

In unserem Beispiel ist 1.650€ größer als 960€; es gibt keine Grundbedarfslücke

Ist die Summe deiner **aktuellen, angenehmen Zuflüsse** größer als dein **Vollbedarf** (aus Schritt 3), ist dieser gedeckt. Wenn nicht, hast du eine Vollbedarfslücke.

In unserem Beispiel ist 1.650€ kleiner als 1.710€; es gibt eine Vollbedarfslücke von 60€.

Als Hilfestellung kannst du dafür auch wieder das geführte Formular ([msc-gefuehrtes-Formular.ods](#)) nutzen.

Schritt 6 – Einstellung auf den Gruppenprozess

Nun hast du alle 5 Schritte erledigt – wunderbar! Der Gruppenprozess kann kommen. Schau dir vorher noch folgende Fragen an, um auch mental und emotional für den Gruppenprozess bereit zu sein:

- **Wie ist die Vorstellung für dich, in der Gruppe über deine finanzielle Situation zu sprechen – ggf. zum ersten Mal?**
- **Wird es Bereiche deiner finanziellen Situation geben, die du eher nur mit Unbehagen teilst?** Falls ja, reflektiere gern warum. Frage dich auch: Wie willst du damit umgehen, wenn diese Bereiche in der Gruppe angesprochen werden?
- **Wünschst du dir eine Person, mit der du darüber sprechen kannst?** Wende dich gern an eine Person aus dem MSC-Empathie-Pool (**KONTAKT?**)

Teil 2 – Der Gruppenprozess: Gegenseitig beraten & tragen

Sobald du in Teil 1 genügend Klarheit über dich und deine Lebenssituation und -impulse hast, geht es nun in den Gruppenprozess. Hier geht es darum, dich dabei zu unterstützen, wirklich alle für deinen Lebensweg wichtigen Bedürfnisse zu identifizieren, Strategien aufzuzeigen, die deine Bedürfnisse noch besser erfüllen könnten und deine Strategien in Einklang mit den sozial-ökologischen Werten der Gruppe zu bringen. Dies erfolgt in einem Schritt-für-Schritt-Prozess.

Vorbedingung 1 – Die Bildung von Gruppen-Clustern

Bestimmt weißt du schon, mit welchen Personen du einen Cluster bildest. Dort wird dein Prozess fortgeführt. Anwesend sollten darin vor allem jene sein, die

- in enger persönlicher Beziehung mit dir stehen
- mit dir zusammenarbeiten (z.B. Team-Kolleg*innen)

Außerdem kannst du noch weitere Menschen einladen, die ...

- dir ein Gefühl von Sicherheit und Unterstützung geben
- deine Strategien in einer für dich angenehmen Art und Weise hinterfragen und herausfordern
- spezielles Wissen in sich tragen, welches für deine Lebenssituation wertvoll sein kann (z.B. ein*e Expert*in für das Arbeiten in Selbstständigkeit)

Kurz: Dein Cluster-Prozess besteht stets aus dir, den anderen Cluster-Mitgliedern, sowie deinen Gästen.

Vorbedingung 2 – Moderation

Ist schon klar, wer den Gruppenprozess moderiert? Bitte ggf. die Kontaktperson deines Clusters darum, eine externe Moderation zu organisieren.

Vorbedingung 3 – Ausreichend Konfliktfreiheit

Siehst du bereits jetzt Konflikte in der Gruppe, die den gemeinsamen Prozess störend beeinflussen werden und ihr deshalb gar nicht erst starten solltest? Falls ja, sprich deine Einschätzung bitte so früh wie möglich weit vor Prozessbeginn in deiner Gruppe an. Oder frage dich: Was brauchst du bzw. deine Gruppe, damit du deine Gruppe ausreichend konfliktfrei zum Start des Prozesses erleben kannst? Was kannst du tun, um deine Gruppe dabei zu unterstützen, diese Ausgangslage zu erreichen?

Los geht's: Der Ablauf des Schritt-für-Schritt-Prozesses

Was passiert also nun im Gruppenprozess? Nach der Begrüßung checkt die Gruppe ein. Du wirst eingeladen gern etwas ausführlicher darüber sprechen, wie es dir damit geht, in diesem Rahmen über deine Lebenswege, -träume und -vorstellungen, deine Bedarfe sowie deine finanzielle Situation zu sprechen. Nimm dir hier Zeit für dich.

Danach wird in der Gruppe abgefragt, ob jemand akute Konflikte in der Gruppe wahrnimmt, die den Prozess stören würden. Ist dies nicht der Fall, geht's weiter. Du präsentierst zunächst deine derzeitigen Lebensimpulse (Schritt 1); die anderen stellen Fragen, um alles gut zu verstehen. Danach sind deine Bedarfe dran (Schritt 2). Bist du fertig, haben die anderen wieder die Möglichkeit, dir Fragen zu stellen. Schließlich kann sich die Gruppe unter verschiedenen Gesichtspunkten zu allem gehörten äußern - wie es ihnen damit geht; was in ihnen lebendig wird; was sie bewegt:

1. Sicherstellen, dass du an all deine Bedürfnisse gedacht hast (**Fürsorgeprinzip**)
2. Dir Wege aufzuzeigen, die deine Bedürfnisse vielleicht noch besser erfüllen, auch in Bezug auf Synergiemöglichkeiten in der Gruppe & der Welt (**Prinzip Lebensglück & Synergien**)
3. Deine gewählten Strategien, mit den sozial-ökologischen Werten der Gruppe in Einklang bringen (**Weltfürsorgeprinzip**)

Nach jeder dieser Phasen kannst du deine Strategien anpassen und – wenn es dich unterstützt- in einer von dir gewählten Weise gemeinsam mit der Gruppe reflektieren und beraten. Die Moderation wird dich stets ermutigen, Entscheidungen zu treffen, die mindestens für dich funktionieren.

Schließlich vervollständigst du nun das Bild mit der Präsentation deiner Finanzsituation (Schritte 3, 4 & 5). Wie zuvor können die anderen dann Fragen stellen und werden eingeladen, zu reflektieren. Auch, um Möglichkeiten mit dir zu erforschen, welche weiteren Ressourcenquellen du ggf. zusätzlich nutzen kannst (**Versorgungsprinzip**) Schließlich kannst deine ermittelten Beträge nach deinem Ermessen anpassen und dazu wie zuvor mit der Gruppe beraten. Auch hier wirst du von der Moderation ermutigt, nur für dich stimmige Entscheidungen zu treffen. Denn gegen Ende des Gruppenprozesses wird die Gruppe gefragt, ob deine Bedarfe und die daraus resultierenden von der Gruppe zu schließenden Lücken bei jemandem Sorgen oder Bedenken auslösen hinsichtlich eurer Zusammenarbeit und Beziehungen – oder anders ausgedrückt: Ob sie sich schon bereit sehen, dich auf deinem Lebensweg mitzutragen. Falls sich jemand meldet, werdet ihr gebeten, gemeinsam miteinander zu sprechen, um eure Anliegen besser zu verstehen und ggf. eine Lösung zu finden, die für euch beide funktioniert. Falls die Angelegenheit komplexer scheint, wird das Konfliktlösungssystem aktiviert, damit ihr mit wenig Aufwand zufriedenstellend weiterkommt. Falls sich niemand meldet, ist die Sache geritzt: Die Gruppe wird dich und deine Lebenswege mitversorgen. Juch!

