



# CHECK IN & CHECK OUT

## DEN RICHTIGEN EIN- UND AUSSTIEG VON MEETINGS FINDEN

### Hintergrund

Als „Gewohnheitstier“ ist der Mensch auf Konstanz und ähnliche Abläufe ausgerichtet. Das kommt auch in Meetings zum Tragen. Oft geht es nach einem kurzen „Hallo“ und einem allgemeinen „Wie geht’s“ los mit den eigentlichen Themen. In der Zusammenarbeit gehen dadurch Potentiale des Austauschs verloren, die über einen leicht veränderten Einstieg besser ausgeschöpft werden können. In bekannten Runden können durch eine Einstiegsfrage neue Seiten von Kolleg\*innen aufkommen, während die Frage in neu zusammengesetzten Teams als Eisbrecher dienen kann. Außerdem kann der Fokus auf das Treffen verstärkt werden. Beim Abschluss eines Meetings kann eine Frage wiederum helfen, das Treffen zu reflektieren oder neue Kraft für die nächsten Aufgaben mitzunehmen.

### Anleitung

Wählen Sie eine Frage aus der untenstehenden Liste aus oder überlegen Sie sich eine neue Frage. Diese kann beispielsweise zum Kennenlernen, Fokussieren, Stimmung aufhellen oder der Selbstreflexion dienen. Achten Sie darauf, dass die Frage nicht zu lang ist und Ihre Teammitglieder sie kurz beantworten können. Wenn das Team nicht zu groß ist oder genügend Zeit vorhanden ist, sollte jede\*r darauf antworten. Ansonsten können Sie die Gruppe kurzzeitig in kleinere je 3–5 Personen aufteilen. Es sollte dabei eine offene Atmosphäre herrschen, sodass alle Gedanken zu der Frage geäußert werden können. Die Antworten sollten dabei nicht kommentiert werden. Nach dem kurzen Check in können Sie zum eigentlichen Meeting übergehen, bzw. beim Check out die Runde auflösen.



gesamtes  
Team

1 – 5 Minuten

keins

## CHECK IN

- In welchen Situationen bist du munter wie ein „Fisch im Wasser“?
- Was brauchst du von diesem Treffen?
- Wenn du auf dein Leben schaust, was erfüllt dich mit Stolz?
- Wenn du eine Superheld\*in wärst, welche Superkraft hättest du?
- Wie verbringst du deine freie Zeit besonders gern?
- Wie würdest du deinen Arbeitsplatz gestalten, wenn Geld keine Rolle spielt?
- In die Berge oder an den Strand?
- Welchen persönlichen Freiraum hast du über all die Jahre konsequent verteidigt?
- Wie tankst du auf, wenn dein Akku leer ist?

**Meine Frage lautet:** .....

.....

## CHECK OUT

- Wie hat sich das Energie-Level während des Treffens heute verändert?
- Was nimmst du heute mit?
- Wozu sagst du heute noch innerlich „JA!“?
- Feder und Stein: Was ist heute leichter geworden, was schwerer?
- Deine Bewertung für das Treffen heute: 1-5 Sterne + ein Kommentar
- Was machst du jetzt, wenn wir hier fertig sind?
- Beschreibe in einem Wort, wie es dir gerade geht.

**Meine Frage lautet:** .....

.....