

## REZEPT – DAS KANN ICH TUN

# Check-In-Check-Out – Verständnis und Reflektion im Team

Dauer  
ab 5 Min.



Level  
Einfach



Menge  
ab 2 Pers.



## ZUTATEN

- \* Kolleg:innen
- \* regelmäßige Team-Meetings
- \* Bereitschaft zum persönlichen Austausch
- \* Koordinator:in & Moderator:in

„Wie geht es eigentlich meinen Kolleg:innen?“, spätestens seit Home-Office zur Regel geworden ist bleibt diese Frage oft unbeantwortet, aber auch im stressigen Büroalltag ist manchmal keine Zeit für ein offenes Gespräch. Es kann befreiend und verbindend sein, über private Dinge zu sprechen. Auch für Überforderungen, Stress oder Erfolgserlebnisse sollte es einen Gesprächs-Raum geben, der Ihre Arbeit und Ihr Team stärken kann: Check-In- und Check-Out-Meetings könnten diesen Raum bieten:

**Planen Sie mit Ihrem Team kurze wöchentliche Treffen für einen offenen Austausch (z.B. montags – Check-In – und Donnerstag oder Freitag morgens – Check-Out).**

### **Inspiration für das Check-In-Meeting**

„Wie starten Sie in die Woche?“

„Was beschäftigt Sie gerade (privat wie auch beruflich)?“

„Was haben Sie sich vorgenommen oder was möchten Sie erledigen?“

Aktiv auch Raum geben um Überforderung und Überlastung zu benennen und eventuell um Unterstützung zu fragen.

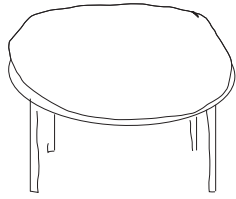
### **Inspiration für das Check-Out-Meeting**

„Wie lief die Woche für Sie?“

„Wie starten Sie in das Wochenende?“

„Was haben Sie diese Woche nicht geschafft oder geschafft?“

„Was kann nächste Woche besser laufen?“



## TIPP

In diesem Artikel der Neuen Narrative findet ihr noch mehr mehr über Check-Ins, Check-Outs und Tipps für die Verbesserung von Meetings: <https://www.neuenarrative.de/magazin/frag-fred-grundregeln-fuer-bessere-meetings/>

**Viel Spaß beim kochen!**



**Wenn Sie ganz praktisch loslegen möchten, probieren Sie dieses Rezept aus. Gerne die Erfahrungen posten!**

.....  
Dieses Rezept ist von

**Alex & Regina von sneep e. V. – student network for ethics in economics and practice**