

# WIR

wie WIRtschaft

## REZEPT – DAS KANN ICH TUN

# Meetings gut starten und beenden

Dauer  
ab 10 Min.



Level  
Einfach



Menge  
ab 3 Pers.



### ZUTATEN

- \* 5 Min. Zeit zum Start und 2 Min. zum Meeting-Ende
- \* Eine Einstiegs-Frage und eine Abschluss-Frage
- \* Ein Meeting :)
- \* Kolleg:innen, die Lust haben, es auszuprobieren

Viele verbringen einen großen Teil ihrer Zeit in Meetings. Check-in und Check-out sind zwei simple Gewohnheiten, die unser Miteinander und unsere Meeting-Kultur verändern können.

Dabei ist es sehr einfach: Wenn wir als Gruppe zusammenkommen, stellen wir uns zu Beginn eine Frage, die dann jede:r reihum beantwortet. Am Ende des Meetings wiederholen wir das Ritual mit einer anderen Frage.

Ich habe bereits in vielen Terminen erlebt, wie durch ein kurzes Check-In eine andere Atmosphäre zustande gekommen ist, und ich neue Dinge über die Anderen erfahren habe. Der Check-Out ist geeignet, um für den Moment einen runden und befriedigenden Abschluss zu finden.

### **BEISPIELFRAGEN FÜR DEN START**

(je nach Lust und Einschätzung „dosieren“)

Wie seid ihr / sind Sie gerade da?

Wie geht es mir heute?

Mit welchen Gedanken und Gefühlen bin ich hier?

Welches Tier bist Du gerade?

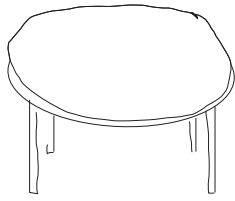
### **BEISPIELFRAGEN FÜR DEN ABSCHLUSS**

Wie gehst Du / gehen Sie jetzt raus?

Wie war das Meeting für mich?

Was nehme ich mit in den weiteren Tag?

WWW.WIR-TSCHAFT.JETZT  
KONTAKT@WIR-TSCHAFT.JETZT



# WIR

wie WIRtschaft

etwas Routine eingespielt hat, werden die Meeting-Teilnehmenden den Check-In vielleicht sogar „einfordern“. Ich habe das schon oft erlebt, nachdem das Meeting informell fast schon begonnen hatte, der/die ein oder andere noch dazugekommen ist, und dann die Aufforderung kam: „Wollen wir jetzt erstmal einchecken?“ So gelingt ein guter gemeinsamer Startpunkt.

Zum Check-Out ist typischerweise wenig Zeit – Meetings werden ja oft bis zur letzten Minute ausgereizt bzw. überzogen... Es lohnt sich dennoch einen kurzen gemeinsamen Abschluss zu zelebrieren. Oft eignet sich dazu ein „Hashtag-Check-Out“: Jeder:r sagt nur ein Wort. Das geht dann wirklich schnell und lohnt sich für einen runden Schluss.

**Viel Spaß beim kochen!**



**Wenn Sie dieses Rezept ausprobiert haben, posten Sie gerne Ihre Erfahrungen!**

.....  
Dieses Rezept ist von  
**Kerstin Seeger**