

- Was ist
Check in – Check out?

Eine kurze, strukturierte Methode für emotionale Teamklarheit: Der Check-in schafft Ankommen, Konzentration und Offenheit; der Check-out ermöglicht Reflexion und gemeinsame Abschluss.

Impuls: Was brauche ich heute, um gut zusammenzuarbeiten – und was nehme ich am Ende mit?

Projektstufe: Teamabgleich
Schwierigkeitsgrad: ●○○○○
Aufwendigkeitsgrad: ●○○○○
Kostenpunkt: niedrig

→ Team | 5–15 Minuten | Kreis oder Online-Raum, Moderation, Template (Ausgedruckt), Stifte ebenfalls digitale Tools möglich

So geht's →

Startet mit einem Check-in:

Jede Person sagt kurz, was sie sich heute vorstellt zu erreichen – gedanklich oder emotional.

Stimmt euch gemeinsam auf das Thema ein:

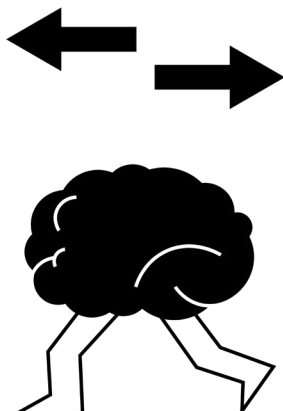
Der Check-in schafft Klarheit darüber, was heute wichtig ist.

Arbeitet im Workshop weiter:

Die gemeinsame Stimmung hilft, offener und fokussierter zu arbeiten.

Schließt mit einem Check-out ab:

Jede Person teilt, was sie aus der Session mitnimmt – eine Erkenntnis, ein Gefühl oder ein offener Punkt.



→ Was bringe ich gerade mit – Energie, Gedanken, Erwartungen?

→ Was nehme ich aus dem heutigen Prozess mit – Erkenntnis, Gefühl, nächste Schritte?