

CHECK-IN



Eine einfache **Methode**, um soulful im Kontakt miteinander zu sein, ist der viel zitierte und von uns nun schon seit mehreren Jahren erprobte Check-In in eine Zusammenkunft jeglicher Art – ein **Meeting**, einen **Workshop** o. ä..

Soulful zusammenzuarbeiten bedeutet, **sich** selbst im Kontakt miteinander zu **zeigen** und den anderen zu sehen. Es heißt auch, sich selbst und sein Gegenüber nicht zu übersehen/-gehen, damit sie oder er für die gemeinsame Sache nach vorne treten kann.

So wird's gemacht

Jede Anwesende checkt ein, indem sie sich zu den Fragen äußert:

- ✓ Wie komme ich in dieses Meeting?
- ✓ Was brauche ich (noch), um arbeitsfähig zu werden?

Dabei übergibt die Moderatorin das Wort an eine Teilnehmerin. Diese gibt an die nächste Anwesende ihrer Wahl weiter bis alle dran waren.

Gelegentlich wird einem erst während des Check-Ins bewusst, wie es einem selbst oder seinem Gegenüber gerade wirklich geht. Der Check-In ermöglicht Dir sowohl für Dich selbst als auch Dein Gegenüber **achtsam** darauf zu reagieren. Gelingt der Check-In, wirst Du Dich im Anschluss gut angekommen, gehört und arbeitsfähig fühlen.



Neugierig auf
mehr Tools?
(klicke oder scanne den qr-code)