

50 Check-in-Fragen

Für einen guten Start in jedes Meeting, vom lockeren bis zum tiefen Einstieg.

SO GEHT'S

- 1 Karten ausdrucken, ausschneiden und mischen.
- 2 Zu Beginn zieht jede Person eine Karte, oder ihr wählt eine Frage für alle.
- 3 Reihum antworten, in ein bis zwei Sätzen. Niemand kommentiert.
- 4 Wer nicht antworten möchte, sagt „weiter“. Das ist völlig in Ordnung.

VIER STUFEN

Locker

für jeden Tag und neue Gruppen

Fokus

um im Meeting anzukommen

Team

für Zusammenarbeit und Dank

Tief

für Workshops und Teamtage

UNSER TIPP

Plant für den Check-in eine Minute pro Person ein. Die Zeit holt ihr später doppelt wieder rein.

LOCKER

Wie geht es dir gerade, in einem Wort?

Ø1

LOCKER

Was war heute dein erster Gedanke nach dem Aufwachen?

Ø2

LOCKER

Welcher Song beschreibt deine Woche?

Ø3

LOCKER

Kaffee, Tee oder etwas ganz anderes?

Ø4

LOCKER

Was hat dich diese Woche zum Lachen gebracht?

Ø5

LOCKER

Wenn deine Stimmung ein Wetter wäre: welches?

Ø6

LOCKER

Was war das Beste an deinem Wochenende?

Ø7

LOCKER

Worauf freust du dich heute noch?

Ø8

LOCKER

Welche App hast du zuletzt geöffnet?

Ø9

LOCKER

Was hast du zuletzt zum ersten Mal gemacht?

1.Ø

LOCKER Welcher Ort tut dir gerade gut? 11	LOCKER Was liegt gerade auf deinem Nachttisch? 12
FOKUS Was brauchst du, um heute gut mitzuarbeiten? 13	FOKUS Was beschäftigt dich noch, bevor wir starten? 14
FOKUS Was soll am Ende dieses Meetings klar sein? 15	FOKUS Was ist heute deine wichtigste Aufgabe? 16
FOKUS Womit kommst du in dieses Meeting? 17	FOKUS Was lässt du jetzt bewusst draußen? 18
FOKUS Welche Frage bringst du heute mit? 19	FOKUS Wie voll ist dein Akku, von 1 bis 10? 20

FOKUS

Was würde dieses Meeting für dich wertvoll machen?

21

FOKUS

Welche Rolle möchtest du heute einnehmen?

22

FOKUS

Was ist seit unserem letzten Treffen passiert?

23

FOKUS

Woran merkst du, dass ein Meeting gut war?

24

TEAM

Wofür bist du einer Person im Team gerade dankbar?

25

TEAM

Was hast du kürzlich von jemandem im Team gelernt?

26

TEAM

Was läuft in unserem Team richtig gut?

27

TEAM

Welche Stärke bringst du ins Team?

28

TEAM

Wobei könntest du gerade Unterstützung brauchen?

29

TEAM

Was würdest du gern öfter gemeinsam machen?

30

TEAM

Welcher gemeinsame Moment ist dir besonders in Erinnerung?

31

TEAM

Was wünschst du dir von unserer Zusammenarbeit?

32

TEAM

Welche Gewohnheit sollten wir als Team ablegen?

33

TEAM

Was macht für dich ein gutes Team aus?

34

TEAM

Welches Projekt macht dich gerade stolz?

35

TEAM

Was sollten wir als Team feiern?

36

TIEF

Was hat dich in letzter Zeit überrascht?

37

TIEF

Woran merkst du, dass du gestresst bist?

38

TIEF

Was gibt dir gerade Energie, was nimmt sie dir?

39

TIEF

Welche Entscheidung beschäftigt dich?

40

TIEF

Was hast du in diesem Jahr über dich gelernt?

41

TIEF

Was würdest du tun, wenn du keine Angst vor Fehlern hättest?

42

TIEF

Wofür möchtest du dir mehr Zeit nehmen?

43

TIEF

Welchen Rat würdest du deinem jüngeren Ich geben?

44

TIEF

Was bedeutet gute Arbeit für dich?

45

TIEF

Was möchtest du in einem Jahr anders machen?

46

TIEF

Wann warst du zuletzt richtig im Flow?

47

TIEF

Was ist dir gerade wirklich wichtig?

48

TIEF

Was nimmst du dir für die nächste Woche vor?

49

TIEF

Was möchtest du heute loslassen?

50