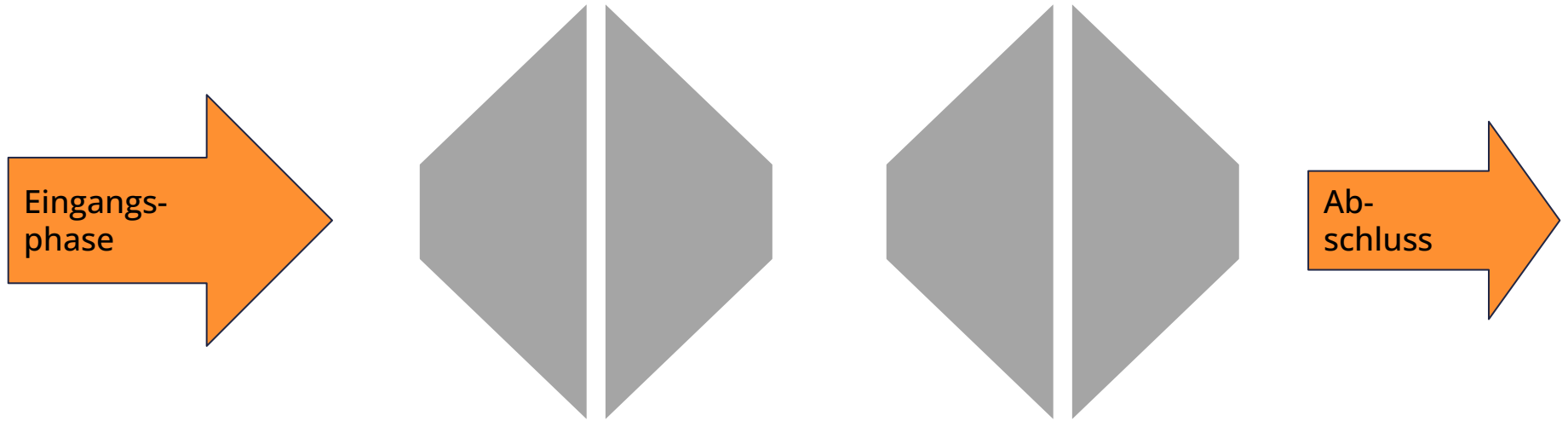


Checkin und Checkout

Modul 8



Checkin und Checkout



Als Mensch ankommen

körperlich

- Raum betreten bzw. Kamera an
- Musik, Lied
- Warm-Up, Spiel, Bewegung

mental und emotional

- Zeit zum Ankommen, ggf. auch davor
- Stille, Meditation, Andacht
- Stimmungsbild, Checkin-Frage
- herzliche Begrüßung



Photo by [Hiroko Nishimura](#) on [Unsplash](#)



viel
Zeit

Als Gruppe ankommen

wenig

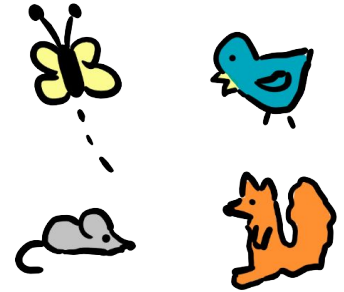
hohe Intensität

einander
wahrnehmen

kennenlernen

sich sicher fühlen

vertrauen



Ins Thema eintauchen

Anlass nennen

Das Ziel vor Augen bringen

Plan für den Ablauf vorschlagen

was nicht behandelt wird...

Vorarbeiten präsent machen

Vielfalt/Unterthemen auffächern

Die Checkliste für Checkouts

Beende, wenn noch alle da sind und pünktlich.

- 1) **Handlungsfähigkeit sicherstellen**
 - Sind die Todos & nächsten Schritte klar?
 - Sind die nächsten Termine klar?
- 2) **Die Gruppe verabschieden**
 - Wie war es?
 - Danke sagen
 - ggf. Abschlussritual
- 3) **Zeit für den individuellen Übergang lassen**
 - manche gehen sofort, andere räumen gern noch mit auf



Photo by [Mantas Hesthaven](#) on [Unsplash](#)



Finde deine Routinen

(Er-)finde mind. **3 Checkin-Abläufe**
für eure nächsten Treffen:

- für 2 Minuten
- für 7 Minuten
- für 15 Minuten

und probiere eines aus!

Finde ein **Abschlussritual**, eine
Abschlussgeste und schlage sie vor.

