

# Check-in & Check-out

denkzettel





# Check-in

Der Einstieg in eine Gruppenarbeit über eine Check-in-Routine hilft beim gemeinsamen fokussierten Start. Gleichzeitig kann es auch gelingen Erwartungen und Bedürfnisse in den Raum zu holen.

Eine Check-in-Frage, zu der sich alle Teilnehmenden äußern, ist hier häufig eine einfache und gleichzeitig wirkungsvolle Methode.

Eine Reihe guter Fragen für den Check-in finden sich auf den nachfolgenden Seiten.



Check-in  
Freudiger Start

*Was hat mich heute  
schon zum Lachen  
gebracht?*

oder

*Worüber habe ich mich  
heute Morgen schon  
gefremt?*



Check-in  
Eigenbetrag

*Was möchte ich heute  
für einen gelungenen  
Tag einbringen?*



Check-in  
Stärken der Teilnehmenden

*Was glaube ich, welche  
Stärken kann mein\*e  
linke\*r Sitznachbar\*in  
in diesen Workshop  
einbringen?*



*Was hat gerade meine  
Aufmerksamkeit?*

oder

*Was beschäftigt mich  
gerade und lässt mich  
noch nicht los?*



Check-in  
Untiefen des Tages

*Worauf kann ich heute  
am ehesten verzichten?*

oder

*Was können wir heute  
tun, um zu scheitern?*





# Check-out

Der Check-out rundet eine gemeinsame Gruppenarbeit ab. Eine oder mehrere Check-out-Fragen geben dabei die Möglichkeit, Überraschungsmomente des Tages, besondere Erlebnisse und Lernerfahrungen sowie offene Punkte anzusprechen. Das gibt der\*dem Moderator\*in eine Rückmeldung zum Workshop. Darüber hinaus macht es anderen Teilnehmenden transparent, wie alle aus der gemeinsamen Gruppenarbeit herausgehen.



Check-out  
Überraschungen & Highlights

*Was hat mich heute am  
meisten überrascht?*

oder

*Was war heute eine  
Highlight für mich?*



Check-out  
Verhaltensänderung

*Was konkret werde ich  
am Montag anders  
machen/neu probieren?*

oder

*Was ist jetzt anders als  
gestern?*



Check-out  
Rückblick als SMS

*Was werde ich auf dem  
Nachhauseweg in einer  
SMS an meine\*n  
Freund\*in schreiben?*



Check-out  
Befinden

*Wie ist es mir heute  
ergangen?*

oder

*Wie geht es mir im  
Vergleich zu heute  
Morgen?*



Check-out  
Dankbarkeit

*Wofür bin ich heute  
besonders dankbar?*



Mehr unter:

*[www.denkmodell.de](http://www.denkmodell.de)*

Folgen Sie uns:



denkmodell

Organisationsentwicklung | Moderation | Training

denkmodell GmbH  
Pfuelstraße 5  
10997 Berlin  
Germany

tel +49-30-690488-0  
fax +49-30-690488-99  
berlin@denkmodell.de

[www.denkmodell.de](http://www.denkmodell.de)