

## REMOTE CHECK-INS

### WARUM?

Mit einem Check-In kommen wir in kurzer Zeit im Raum und bei uns selbst an, lernen die aktuelle Verfassung, momentane Herausforderungen oder Energielevel der anderen kennen und können danach im Meeting besser miteinander umgehen.

### CHECK-IN FRAGEN

- Wenn deine Stimmung heute ein Wetter wäre; welches Wetter wäre das?
- Wenn deine Stimmung heute ein Fahrzeug wäre; welches wäre das?
- Vanille, Schoko oder Erdbeere? Oder etwas ganz anderes?
- Was wird heute Abend das Beste deines Tages gewesen sein?
- Was ist deine Farbe des Tages?
- Was war dein Lieblingsfach in der Schule und warum?
- Schließe kurz deine Augen. Was hörst du?
- Welche drei Fähigkeiten bringst du heute mit?
- Was würdest du tun, wenn für heute weltweit das Internet ausfallen würde?
- Was ist das heutige Motto für dich?
- Welcher Filmtitel beschreibt dein Leben momentan?

Weitere Fragen [hier](#) und [hier](#).

## WEITERE METHODEN

- Kurzes, gemeinsames Dehnen und Bewegen; jede:r macht eine Übung vor, alle machen nach. Einmal reihum und ihr seid schon viel fitter :-)
- Bildersammlung mit verschiedenen "Stimmungen" zum Wählen, zB sheep-scale
- Moodmeter (siehe unten); jede:r darf 2-3 Adjektive wählen und begründen
- "Alle Die" Online: jede:r klebt ein Post-it vor die Linse. Es wird etwas gesagt und alle, auf die das zutrifft, nehmen das Post-it weg. Offline einfach mit aufstehen
- Bild, das gerade die Stimmung beschreibt, als Hintergrund im digitalen Meeting einstellen; reihum erzählen. Motto's festlegen; zB Wetter, Weihnachtsgebäck, Lieblingsort...
- Team Tour: jede:r darf seinen Laptop einmal durch den Raum drehen und kurz erzählen, wo er/sie arbeitet
- Schreibtisch-Checkin: "finde eine Sache, die in deiner Reichweite steht und deine Stimmung heute gut beschreibt"
- Baby Checkin: Jedes Teammitglied bereitet das Meeting vor, indem er/sie ein Babyfoto von sich auf dem Desktop ablegt. Im Meeting dürfen alle Fotos auf ein digitales Whiteboard kopiert werden und das Team muss raten, wer wer ist.