

# Halten Sie lebendige Meetings statt dröge Sitzungen!

## Sitzungen – eine Zeitverschwendung?

Viele Mitarbeiter\*innen fühlen sich während Sitzungen nutzlos. Oft geben sie an, dass ihre Produktivität zunehme, wenn sie von Sitzungen fernbleiben. Andere Arbeitsinstrumente des Büroalltags, wie Computer, Smartphones und Co. erhalten regelmässig Updates. Höchste Zeit, dass langweilige und trockene Sitzungen ebenfalls eine Auffrischung erhalten.



### Mit Nudging gewünschtes Verhalten fördern

Das vielversprechende Zauberwort lautet: Nudging. Zu Deutsch: anstupsen, anstossen. Das Prinzip wurde in der Verhaltensökonomie mehrfach untersucht und hat sich auch in der Praxis bewährt. Treppen erscheinen wie Rennbahnen, um Passanten zu ermutigen, mehr zu gehen und auf die Rolltreppe zu verzichten. Oder Markierungen vor Abfalleimern, die an das Hüpfspiel «Himmel und Hölle» erinnern, machen darauf aufmerksam, wohin Müll tatsächlich gehört. Was nach netter Spielerei tönt, ist wissenschaftlich erwiesen: Nicht den Mahnfinger erheben, sondern zum gewünschten Verhalten verführen, lautet das Credo. Nudging funktioniert.

### Mit Icons Sitzungen beleben

Nudging funktioniert auch in Sitzungen. Mit den vorliegenden Signalisationskarten schaffen Sie Orientierung und fördern das Involvement der Teilnehmer\*innen in Meetings, sodass sich alle als Teil der Sitzung erleben. Denn statt nichts zu sagen, ermutigen die Karten dazu, sich lautlos zu äussern, ohne die wortführende Person zu unterbrechen – das schafft Zugehörigkeit, gibt einer Sitzung die nötige Richtung und erhöht die Verbindlichkeit der Teilnehmer\*innen.

### Los geht's: Das Meeting beginnt!

In der Verpackung finden Sie sechs Sets mit je acht Signalisationskarten – für bis zu sechs Personen sind Karten enthalten. Verteilen Sie die Kartenstapel den Teilnehmer\*innen vor Sitzungsbeginn und erklären Sie, welche Absicht diese verfolgen: Meetings lebendig und produktiv zu gestalten. Ein paar Worte zum Nudging-Ansatz können ebenfalls hilfreich sein, um die Bereitschaft zu erhöhen, sich auf das Experiment einzulassen. Dann kann es losgehen. Wie üblich halten Sie das Meeting nach Ihren Vorstellungen ab, nur diesmal verfügen die Mitglieder über die Möglichkeit, das Meeting mit den abgebildeten Icons auf den Karten interaktiv mitzugestalten.

Mehr über  
Flow Cards



[flow-cards.brueggli-medien.ch](https://flow-cards.brueggli-medien.ch)

Flow  
Cards

**BRÜGGLI**  
MEDIEN

ADVERY

# Die Flow Cards und ihre Bedeutungen:



**Coffee break**  
Uff, das Meeting zehrt an den Kräften. Schlagen Sie den Teilnehmer\*innen eine Pause vor. Lüften, Füße vertreten, Kaffee trinken – weiter geht's.



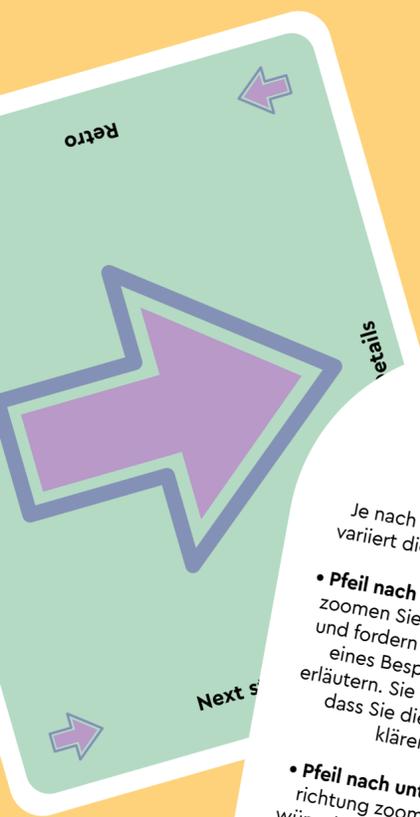
**Give me the mic**  
Statt ins Wort zu fallen, informieren Sie Ihre Kolleg\*innen mit dem Mikrofon, dass Ihnen etwas auf der Zunge brennt. Wer das Wort führt, kann sich auf Sie einstellen.



**That rocks**  
Zustimmung zum Ausdruck bringen, ohne seine Coolness niederzulegen? Zücken Sie diese Karte, weil Ihnen der Vorschlag gefällt, Sie die Leistung beeindruckt oder Sie sich über die gute Mitteilung freuen.



**Time is running out**  
Kündigen Sie mit der Sanduhr an, dass die Zeit davonläuft – es ist nötig, einen Abschluss des Themas oder gar des Meetings zu finden.



**Pfeil**  
Je nach Ausrichtung der Karte, variiert die Bedeutung des Pfeils:

- **Pfeil nach oben:** In dieser Position zoomen Sie sprichwörtlich heraus und fordern dazu auf, den Kontext eines Besprechungspunkts zu erläutern. Sie geben zum Ausdruck, dass Sie die Gesamtsituation klären möchten.
- **Pfeil nach unten:** Mit dieser Ausrichtung zoomen Sie hinein: Sie wünschen Details zum Diskussionspunkt. Das können Fakten, Zahlen oder auch Hintergründe sein.
- **Pfeil nach links:** Hier bewegen Sie sich auf der Zeitachse. Nach links bedeutet Rückblick. Sie benötigen einen Rückblick, damit Sie die aktuelle Situation besser einordnen und verstehen können.
- **Pfeil nach rechts:** Mit dem Pfeil nach rechts fordern Sie dazu auf, einen Ausblick zu diskutieren und die nächsten Schritte zu planen.



**ELMO**  
ELMO steht für «Enough, let's move on». Zücken Sie diese Karte, um Ihren Kolleg\*innen mitzuteilen, dass Sie das nächste Thema angehen möchten.



**Joker**  
Sie haben einen Vorschlag, vielleicht einen ungewöhnlichen. Signalisieren Sie den Teilnehmer\*innen des Meetings, dass Sie Ihre Idee äußern möchten. Wichtig: Ideen im Raum stehen lassen, bevor Sie sie kritisieren.



**Let's vote**  
Fällen Sie gleich eine Entscheidung statt sie hinauszuschieben und stimmen Sie ab. Mit dieser Karte machen Sie Nägel mit Köpfen: Halten Sie die Karte in die Höhe, um abzustimmen.