

# **Stress aktiv meistern mit dem Inneren Team und Inszenario®**

von Gunter König

(Aus Schmitt, Roman: Stress erkennen und bewältigen. Kirchberg 2001)

## 1. Einleitung:

Stress meistern gelingt durch die ständige Verbesserung der inneren geistigen und gedanklichen Vorgänge wie Denk- und Wahrnehmungs-Prozesse. Diese können entdeckt, benannt und zielorientiert entwickelt werden. Sie wirken direkt auf die kognitive Ebene, indirekt auf die emotionale und vegetativ-hormonelle, sowie die muskuläre Ebene. Wenn Sie die nachstehenden Empfehlungen anwenden, so sind hohe Befriedigung und Erfolgssicherheit fast garantiert. Wie in den Kapiteln III und V geschildert, sind in hohem Maße innere Faktoren für das Meistern von Stress zuständig. Gebe ich diesen inneren Faktoren Gestalt und Stimme, so

- 1) mildere ich Stress,
- 2) beuge vor und
- 3) bin ich hoch leistungsfähig in diesen sogenannten Stresssituationen.

Ein schneller Zugang zu diesen inneren Vorgängen gibt das Modell des "Inneren Teams" verknüpft mit dem Handwerkszeug "Inszenario®". Das Inszenario® und "Inneres Team" verbindet in begreifbarer Weise die Impulse der verschiedensten Techniken und Überlegungen aus Therapie und Psychologie zu einem Repertoire des Stressmanagements. Dadurch wird das "Kino im Kopf" begreifbar auf den Tisch gestellt, analysiert, entwickelt und zu einem persönlichen Erfolgsablauf als erfolgreiches persönliches Modell wieder in den Kopf zurück übersetzt. Die Selbstwirksamkeit, der Glaube an die eigene Leistungsfähigkeit ist jetzt weiter entwickelt und gesichert worden. Wir finden in diesem Ablauf psychologische und psychotherapeutische Elemente zum Beispiel

- Selbstbeobachtung
- Gedankenkontrolle
- Entspannung
- Visuell-motorischer Übung
- Selbstregulierung

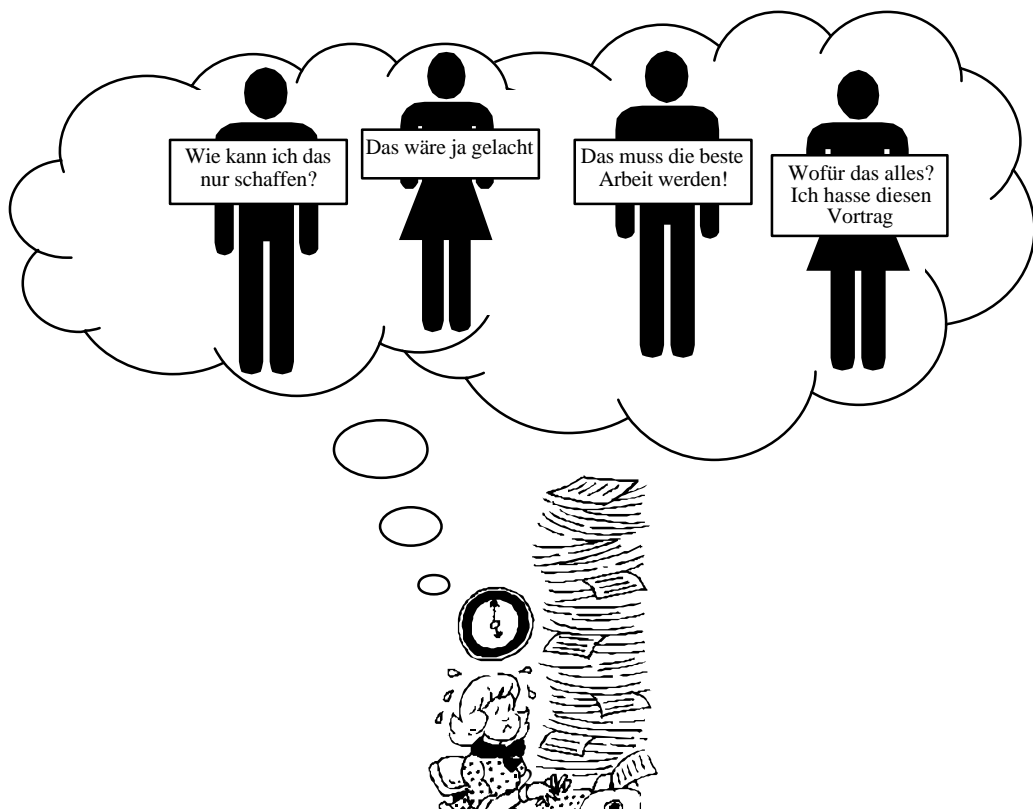
## 2. Sich selbst entdecken: "Das Innere Team"

Innenbilder und Selbstgespräche sind die ständigen Begleiter unseres Lebens. Sie bestimmen, ob wir zuversichtlich, ängstlich oder stressgeplagt auf ein Ereignis zugehen. Sie beflügeln unsere Kreativität und sind der Antriebsmotor für gelingendes Sein. Gleichzeitig können Innenbilder blockieren, Selbstgespräche uns subjektiv und objektiv handlungsunfähig machen. Selbstgespräche und Innenbilder sind somit zentrale Schaltstellen im Lebensalltag, sowohl bei der Entstehung als auch bei der

Aufrechterhaltung von Freuden und Leiden. Für dieses insgesamt verwende ich den Begriff des Inneren Teams ( je nach Gegenüber gebrauche ich auch: Innerer Chor, Inneres Orchester, Innere Familie, Innere Mannschaft, .....). Das Innere Team ist für mich ein Modell des inneren Selbst. Ich bin also viele. In mir finde ich viele Teilpersönlichkeiten, die untereinander wie Persönlichkeiten interagieren. Ich als Person bin gefragt, wenn ich mit meiner Umwelt interagiere. Je nach Lebenskontext und Situation werden unterschiedliche innere Persönlichkeiten abgerufen. Manche sind sofort da, manche treten zunächst nicht in Erscheinung. Wenn ich mir darüber klar bin, kann ich zielsicherer mit mir umgehen und damit auch persönlich erfolgreich sein. Je besser ich mich und mein Inneres Team kenne, desto sicherer kann ich mich steuern. Das folgende Blatt gibt Ihnen Anregung Ihr eigenes "Inneres Team" kennen zu lernen. Wichtige Empfehlung: Machen Sie diese Übung schriftlich!

Nehmen Sie dazu das Anregungsblatt zum Inneren Team, fotokopieren es und so können Sie in verschiedenen Situationen Ihr "Inneres Team" kennen lernen.

Diese folgende Sammlung Ihrer inneren Selbstgespräche gibt Ihnen die ersten Hinweise zu Ihrer inneren Mannschaftsaufstellung. Die erste Spalte benennt durch die Wahl der Größe der inneren Figur die Wichtigkeit "im inneren Konzert". In die breite Spalte schreiben Sie einen charakteristischen Satz dieses Gesellen. In die dritte Spalte geben Sie diesen Stimmen Namen, wie z.B.: Dr. Luschtinov oder Miesepeter. Die letzte Spalte dient der Bewertung der jeweiligen Stimmen: ☺ oder 😊 oder ☹. Stimmen Sie sich ein. Was hören Sie (vgl. zur Erleichterung folgendes Beispiel).



*Das innere Team und die äußeren Anforderungen*

## **Anregungsblatt zum "Inneren Team"**

Sie möchten Ihre "Inneren Gestalten" kennen lernen, dann nehmen Sie sich Zeit, halten inne und hören nach innen.

- Wie ist der Kontext und die Situation?
- Worum geht es? (Fragestellung benennen)
- Schreiben Sie jede Stimme für sich auf, sei es Statement, Monolog oder Diskussion.

### **Meine Inneren Stimmen**

Wie wichtig  
empfinde ich sie?

Was sagen sie?

Welche Namen  
gebe ich Ihnen?









Wie bewerte  
ich sie?

Im Folgenden ist eine persönliche Stresssituation mit dem dabei aktuell wirkenden "Inneren Team" beispielhaft gezeigt. Unterschieden werden drei Phasen:














- 1) Vor der Stresssituation
  - a) Vor der Entscheidung
  - b) In der Vorbereitung
- 2) Durchleben der Stresssituation
- 3) Nach der Stresssituation

Auslöser der Stresssituation: Der Autor wird vom Organisator einer Tagung gefragt: "Herr König könnten Sie bei dem XYZ-Symposium das Schlüsselreferat zum Thema "Motivation" halten"? Folgende Stimmen werden laut:

## Vor der Entscheidung







Stimmen	Namen	Bewertung
Zu diesem Thema habe ich noch nie etwas geschrieben oder gesprochen. Wie soll ich das schaffen?	Miese peter	
Wann soll der Vortrag gehalten werden?	Kontrolletti	
Das wäre ja gelacht! Mir fällt bestimmt etwas ein. Ich schaffe das schon!	Erfolgskönig	
Na, das ist eine Ehre!	Capitano	
Wenn ich schon gefragt werde, dann ist die Gelegenheit zu ergreifen und neue Menschen kennen zu lernen.	Dialoga	
Wenn ich das mache, habe ich mindestens eine ganze Woche keine Zeit für Familie, Spiel, Gespräche und Spontanes!	Familienfritz	
Das sind potentielle Kunden, Multiplikatoren. Ein Mal investiert bringt sichere künftige Möglichkeiten.	The businessman	
Wäre schon grenzwertig...! 1. Knappe Zeit 2. Neues Thema, 3. Keine Vorlagen. Doch dabei lerne ich bestimmt viel Neues über das Thema und über mich.	Neugierde	
Wenn alle Kräfte mitarbeiten, können wir es schaffen. Knapp, aber just in time. Testen wir die Grenzen. Gebrauchen wir die vielfachen Möglichkeiten. Denken wir auch an den potentiellen Nutzen.	Moderator, Teamoberhaupt	

## Nach der Entscheidung und vor der Stresssituation







Jetzt machen wir erst mal einen Plan.	Kontrolletti	
Was es alles gibt!?	Neugierde	
Tun wir so, als ob wir diesen Vortrag noch 5 x halten!	The businessman	
Wenn du schon was machst, dann hat das gut zu sein! Inhaltlich und verständlich, kein Geschwafel.	Kant	
Wie sieht die Gliederung aus? Folieneinsatz? Wer macht Kopie? Was brauchen wir noch?	Methodo	
Ihr seid toll! Das macht Ihr prima! Und zwischendurch: Erst mal entspannen, erst mal ....!	Applaudissimo	
Kommt, machen wir einen Spaß draus. Spüren die Anspannung! Testen wir die Grenzen!	Dr. Luschtinov	
Eins nach dem anderen. Entspannen! Ich werde es am Ende schaffen und eine Menge dazu gelernt haben. Lach mal wieder! Du weißt doch: 100 Milliarden Nervenzellen werden aktiviert und der Körper wird vertieft mit Sauerstoff versorgt.	Pfiffiküsse	
Das schaffe ich nie! Ich hasse diesen Vortrag! Ich muss jedem etwas bieten! Was werden die Leute denken? Wem soll das nutzen? Ich hab's ja gleich gewusst, nix als Arbeit! Und wofür? Noch kannst Du absagen.	Miesepeter	
Gucken wir mal ins Web.	Neugierde	
Ich liebe Menschen Ich ruf mal Hans-Jörg, Lutz und Christoph an, was die zu dem Thema wissen.	Dialoga	
Das kann's doch nicht sein! Komm, ess was was und setz Dich solange vor den Fernseher.	Dr. Luschtinov	
Wie sind wir in der Zeit, Kontrolletti? Gut Dialoga. Also, Miesepeter, entspann Dich! Dr. Luschtinov, ich kann Dich nicht	Moderator, Teamoberhaupt	

bändigen. Bin ich in mittleren Anspannung? Dann bin ich im Leistungsoptimum.		
--	--	--

**In der Stresssituation**

Na? Komm mal in gute Stimmung!	Dr. Luschtinow	
Ist alles geordnet? Leg die Uhr bereit! Schau die Zuhörer an! Lächle! Atme aus, Schultern hängen lassen!	Methodo	
Vergiss nichts! Es kommt jetzt darauf an, dass Du alles zeigst. Alle erwarten jetzt das beste.	Kant	
Oh, ist das schön, im Mittelpunkt zu stehen. Ich liebe den Beifall, die Anerkennung. Ich liebe auch mich.	Applaudissimo	
Spüre die Anspannung. Genieße die Entspannung.	Dr. Luschtinow	
Jetzt läuft's! Gut so! Weiter so!	Team-Moderator	

**Nach der Stresssituation**

Geschafft!	Team-Moderator	
Halleluja. Oh, ist das schön!	Applaudissimo	
Jetzt sortieren und aufräumen!	Methodo	
Verteile Deine Visitenkarten! Rede mit den Leuten!	The businessman	
Ein Champagner! Das hast Du Dir verdient!	Dr. Luschtinow	
Die Gelegenheit, jetzt kann ich reden und neue Gespräche führen!	Dialoga	

Sie merken, wie unterschiedlich die unterschiedlichen Stimmen laut werden, je nach Situation. Mit dem Schreiben der charakteristischen inneren Sätze entdecken Sie Ihre innere Vielfalt. Das Benennen der Namen dient einerseits dazu, dass Sie schneller Ihre nützlichen Teilpersönlichkeiten aufrufen können. Und andererseits, dass Innere Störenfriede beim Namen genannt und dadurch leichter zu steuern sind. Eine Überraschung fast nebenbei: Sie lernen gleichzeitig einen anderen Umgang mit Emotionen!

Die Bewertung (☺ ☹ ☹) ermöglicht Ihnen, klar zu entscheiden, welche Mitglieder Ihres Inneren Teams zu stärken sind und welche zu schwächen sind. Das könnte jetzt in einem inneren Dialog geschehen. Hier leitet der Teammoderator das Gespräch. Es empfiehlt sich, die gleichen Spielregeln zu benutzen wie für eine echte Teamkonferenz. (s. Anhang) Wichtig ist auch hier, dass Sie dabei für ein freundliches und liebevolles Klima sorgen. In der Regel zeigt sich bei diesen ersten geführten inneren Dialogen, dass es drei Hauptreaktionen gibt:

- Die Inneren Stimmen sehen ein, dass ihr bisheriges Sprechen, dem Menschen nicht zuträglich ist. Es wird aus alter Gewohnheit gezeigt und durch Anbieten neuer Formulierungen kommt es schnell zu ersten günstigen Veränderungen, die weitere nach sich ziehen.
- Die Inneren Stimmen sind Gesellen, die einmal in der Kindheit nötig waren, um das Überleben zu sichern. Hier ist oft ein Aktivieren der Entstehungszeit nötig, um Veränderung zu erreichen.
- Manchmal fehlt auch eine Stimme, bzw. sie schläft und muss geweckt werden oder sie ist klein und braucht Unterstützung von anderen Stimmen. Dann ist ein achtsames Experimentieren angesagt.

Wichtig ist, im Sinn zu behalten, dass manche Stimmen flüchtig und beim ersten Hinhören nicht wahrnehmbar sind. Manche Stimmen treten leicht auch nach außen in Erscheinung, manche sind nur im Innenverhältnis wirksam. Die stillen Stimmen brauchen in der Regel Pflege durch den Team-Moderator. Für diese Arbeit ist das Inszenario<sup>®</sup> ganz besonders nützlich.

### 3. Was ist Inszenario<sup>®</sup>?

#### **Die Inszenario-Figuren<sup>1</sup>**

Die Inszenario-Figuren sind aus Buche<sup>2</sup> gefertigt, in verschiedenen Farben und drei verschiedenen Größen. Die Figuren sind deutlich strukturiert, was die Unterscheidung in Mann und Frau oder Jungen und Mädchen angeht, doch nicht, was Gesicht, Vorder- und Rückseite angeht. Diese freie Struktur der Figuren erlaubt, die jeweilige Ausgestaltung durch die handelnden Spieler. Die Figuren schmeicheln sich in der Hand leicht in das Bewusstsein des Inszenario-Spielers ein, da durch Form und Farbe Erinnerungen an frühere Kinderzeiten wach gerufen werden. Sie stimulieren Neugierde und Selbstentdeckung.

#### **Die Inszenario-Aufstellung<sup>3</sup>**

Hier fragen Sie sich: Was sagen meine Innere Stimme vor, während und nach der Stresssituation? Charakteristische Sätze werden auf post-it-Papier geschrieben und auf

---

<sup>1</sup> Sie können beim Autor Informationen und Bestellhinweise anfordern

<sup>2</sup> seit 1997 gibt es eine Pappversion Inszenario-extra. Sie ermöglicht es, dass Teilnehmer an Inszenario-Sitzungen ihr Team mitnehmen können und zu Hause weiterentwickeln.

<sup>3</sup> Ein Transkript einer Inszenario-Sitzung findet sich in König G. (1995). *Lust und Leistung*. In F:W. Wilker (Hrsg.), *Supervision und Coaching*. Bonn: Dt. Psychologen Verlag.

eine gewählte Figur (drei verschiedene Größen, männlich oder weiblich, 10 verschiedene Farben) geheftet. Nachdem die verschiedenen Stimmen/Figuren gesammelt sind, werden sie zum Inneren Team auf den Tisch gestellt. Inszenario erfasst also auch die Struktur der Beziehungen der inneren Teilpersönlichkeiten. Das Nutzen von Inszenario ist dabei mindestens doppelt:

- Sie verstehen Ihre Innenwelt.
- Sie "sehen" plötzlich Zusammenhänge, die bisher durch die Schnelligkeit und Flüchtigkeit der Gedanken nicht in Ihre Bewusstseins kamen.

### **a) Inszenario® und das "Innere Team"**

Selbstgespräche sind die ständigen Begleiter unseres Lebens. Durch das Aufstellen des Inneren Teams auf dem Tisch wird Ihr Selbst-Modell aktiviert. Bewusstes Erleben findet statt und Selbstbefragen geschieht nach Fühlen (wie sehr?), Handeln (wieso?), Denken (wohin?) und Wahrnehmen (was sehe ich?). Das geschieht in der Regel unsystematisch. Die Anwendung des Inszenario-Handwerkzeugs erlaubt eine kontinuierliche, bewusste Hinwendung zu einer neuen (im Sinne bin bislang unbekannt) Identität, die sich lernend und handelnd die innere und äußere Welt aneignet.

Da abstrakte Gedanken und bildhafte Vorstellungen aus unterschiedlichen Hirnregionen hervorgehen, werden durch die Verknüpfung beim Aufbau des Inszenario-Ergebnisfeldes beide auch abgefragt und so aktiviert. Meiner Ansicht nach wird auf die oben beschriebene Inszenario-Weise das Bewusstsein und die Bewusstheit gestärkt durch die Steigerung der kommunikativen, analytischen und planerischen Kapazitäten des Menschen, der systematisch sein Inneres Team aufbaut.

Menschen werden dadurch unterstützt, sich kompetenter, sicherer und erfolgreicher in ihren Stressmanagement-Fähigkeiten zu fühlen, wahrzunehmen und entsprechend zu handeln. Wir erhalten einen Zugang zu unserem bisher Unbewussten, zu unserem inneren Ausland und machen es zu Freundesland.

### **b) Inszenario und die Stresssituation**

Genauso, wie Sie Inszenario für das Innere Team genutzt haben, so können Sie es auch für die Analyse der äußeren Stressbedingungen nutzen. Inszenario erfasst die Struktur von Beziehungen zu einem gegebenen Zeitpunkt. Fragen Sie sich: "damals als ..., wie war das?" oder "wer war anwesend, als ich in Stress geriet." Dabei geht es nur um ihre persönliche Ansicht, denn jeder wird es anders sehen.

Die sich ergebende Aufstellung (äußere und innere Wirkfaktoren) ist das Bild des Systems, das sich unter den augenblicklich wirksamen Kräften zeigt. Es wird gespeist aus mindestens drei Quellen:

- 1) Die gegebene Kommunikations-Struktur des Systems
- 2) Der subjektiven Bedeutung der Beteiligten
- 3) Den Entdeckungen bei der entstehenden Inszenario-Aufstellung.

Bei der Aufstellung des äußeren Teams lassen sich folgende Merkmale berücksichtigen:

- 1.) Die Entfernung gibt Ausdruck über soziale Distanz. Darin kann zum Ausdruck kommen emotionale Nähe oder Kontakthäufigkeit.
- 2.) Die Größe der Figuren zeigt Hierarchie und Bedeutung, die dieser Person beigemessen wird.
- 3.) Die Blickrichtung erzählt manchmal etwas über Konflikte oder wie Personen wahrgenommen werden.
- 4.) Die Platzierung auf dem Feld (Mitte, Rand, Ecke) gibt ganz bewusster Setzung zusätzliche Information.
- 5.) Die Anordnung erzählt meist etwas über Zugehörigkeit. Wobei unterschiedliche Formen gewählt werden, wie Kreis, Halbkreis, Gerade u.a.
- 6.) Klötze dienen zur Erhöhung, wie auch als trennende Markierungen.

Stresssituationen werden auf dem Tisch verständlich. So hat jedes Aufstellen neben dem diagnostischen Aspekt immer sofort auch einen therapeutischen Effekt. Denn wenn sich jemand seiner Stresssituation stellt, so wird der Stress schon etwas kleiner (Siehe auch Michael Endes Geschichte "Lukas, der Lokomotivführer" und die Hinweise auf Tukur, dem Scheinriesen!). Weiter gilt auch, dass Struktur Angst reduziert. Und Sie haben mit der Aufstellung Ihrem Stress Struktur gegeben. In der Regel ist die Anwendung also eine hochwirksame Intervention.

Inszenario stellen ermöglicht emotionales und kognitives Reagieren, sei es gleichzeitig, sei es im Wechsel. Sie fördern Ihre Selbstorganisationskräfte. Erkennen und verstehen der inneren Persönlichkeiten erhöht das Selbstbewusstsein und erlaubt die leichtere Bewältigung des Alltags. Mit Inszenario nehmen Sie ein Instrument in die Hand, das Ihnen erlaubt, schnell und elegant Ihre äußeren und inneren Welten abzubilden, zu fokussieren und zu handlungsrelevanten Entscheidungen zu kommen.

#### **4. Das „Innere Team“ und „Inszenario<sup>®</sup>“ verknüpfen bedeutet: Stress meistern.**

Jetzt kann Stress meistern gelingen durch Anwendung der Prinzipien „Inneres Team“ und dem Aufstellen des Inszenario. Um den Stress zu meistern nehmen Sie sich Zeit! Dann greifen Sie zu dem bewährten zielorientierten Problemlöse-Ablauf für Stresssituationen, dem Fahrplan zum Wohlbefinden:

- 1) Analyse und Zusammenhänge klären
- 2) Ziele bestimmen
- 3) Lösungsmöglichkeiten erarbeiten
  - a) Kurzfristige Erleichterung
  - b) Langfristige Veränderung
- 4) Handlungsplan entsprechend aufstellen
- 5) In der Wirklichkeit ausprobieren
- 6) Übungs- und Vertiefungsphase

Sie beginnen mit **1.** "Analyse und Zusammenhänge klären" und stellen Ihre äußere und innere Situation auf. Durch Unterlegen mit farbigem Papier können Sie leicht Übersicht gewinnen, wenn die Streßsituation komplex sein sollte. Hier werden Sie oft ausrufen: "Aha, so ist das! Jetzt verstehe ich!"

**2.** "Ziel bestimmen". Hier halten Sie inne und vergewissern sich, ob Ihre Ziele noch gültig sind. Achten Sie darauf, Ihre Ziele in der Ich-Form zu formulieren, Daß Sie Ihnen erreichbar erscheinen, begreifbar sind, positiv formuliert und stimmig mit Ihrer Person. Zum Beispiel könnte ein erstes Ziel lauten:

Bei jedem Streß, den ich spüre, bestimme ich seine Stärke, auf einer Skala von 1 – 100. Dann atme ich aus.

**3.** "Lösungsmöglichkeiten erarbeiten". Jetzt sind Sie aufgefordert zu spinnen, Möglichkeiten zu sammeln. Wem das schwer fällt, der sucht sich einen Partner.

**4.** "Handlungsplan entsprechend aufstellen" Jetzt sind Sie aufgefordert, Ihre Ideen in eine Reihenfolge zu bringen und Zeiten des Gelingens fest zu legen. Jetzt ist auch die Gelegenheit mit der Situation zu experimentieren: Wie würde Ihr Gegenüber reagieren wenn...;

Was würde passieren, wenn...; Wie antworten Sie auf die dadurch veränderte Situation?

Wie fühlt sich das an?

Könnte das zu Ihnen und Ihrem Naturell passen.

Wie würde sich Ihre Situation ändern, wenn Sie anders reagieren.

Welche Stimmen lässt sich im Inneren hören.

So oder ähnlich können Sie spielerisch sich neu entdecken um nach und nach das zu Ihnen und der Situation passende auswählen. Jetzt wenn Sie eine Vorstellung haben, ist Gelegenheit in Wirklichkeit neue veränderte Erfolge zu sammeln.

Also

**5.** "In der Wirklichkeit ausprobieren". Während dieser Phase testen Sie Ihre Möglichkeiten. Wie antworten Ihre Inneren Stimmen in dosierten Stresssituationen. Was kann aus Ihrem Plan beibehalten werden, welche Überlegungen werden verändert? Möglicherweise gehen Sie auch nochmal in Phase 3 zurück oder bestimmen Ihre Ziele neu. Dann, wenn Sie sicher sind, starten Sie die **6.** Phase, "Übung und Vertiefung". Und jedes Mal, wenn Sie eine Veränderung entwickeln wollen, können Sie mit den Inszenario Figuren probenhalber verschiedene Möglichkeiten auf dem Tisch durchspielen, ehe Sie dann wieder das Optimale an der Realität testen.

Ich wünsche Ihnen glückende und geglückte Erfahrungen!

## 5. Regeln zur Stressminimierung für und in Teamkonferenzen

### 1. **Vorbereitung:**

- Ziele bestimmen
- Tagesordnung bestimmen
- Wer muss dabei sein?
- Moderator (muss nicht Chef sein) festlegen
- Einladung 14 Tage vorher
- Vorbereitet zum Meeting gehen („Was ist heute mein Beitrag?“)

**Jeder ist für den  
Erfolg des Meetings  
verantwortlich !!!**

### 2. aufmerksam **hinhören** und **ausreden** lassen

### 3. Drei Sekunden **Pause** und erst mal **vergewissern**

### 4. **kurz fassen** (in einer Diskussion hört Ihnen niemand länger als 30 Sekunden zu)

### 5. **konstruktiv beginnen und bleiben**, das Thema des anderen **aufnehmen** und **weiterverfolgen** (Brücken bauen, statt Killerphrasen)

### 6. **bei der Sache, dem Thema bleiben** (Machtposition?, Emotionen?)

### 7. **visualisieren**

- aufschreiben (Karten, Flipchart, Pinwand)
- spätestens dann, wenn es Verständigungsprobleme gibt Protokoll sichtbar führen
- zur Zusammenfassung nach jedem Teilthema mit den Teilnehmern abchecken

### 8. **strukturiert diskutieren**

- sammeln, strukturieren, Prioritäten setzen, gezielt diskutieren
- vom Allgemeinen zum Besonderen
- gegenwärtige Situation, zukünftiger erwünschter Zustand, Delta (= was fehlt?), Wege zum Wunschzustand
- Themen abschließen
- kein Meeting ohne Aktionsplan abschließen (wer, was, bis wann?)

### 9. **Zeiten**

- ein Thema: maximal 45 Minuten, dann Themenwechsel oder Wechsel der Arbeitstechnik oder kleine Pause
- nach 45 Minuten 5 Minuten Pause
- nach 90 Minuten 15 Minuten Pause
- Zeiten setzen und einhalten (mehr BlaBla bringt nicht mehr)

### 10. **der Moderator ist verantwortlich für**

- Einhaltung der Spielregeln
- Diskussionssteuerung durch Fragen und Zusammenfassungen
- Visualisierung