

Stimmungsabfrage.

Ein visueller Check-in.

Eine Methode aus meiner Trainings-Praxis.

Die Stimmungsabfrage macht in wenigen Minuten sichtbar, wie es den Teilnehmenden gerade geht. Sie geben einem leeren Kreis ein Gesicht und halten Gedanken und Gefühle fest. Niedrigschwellig, ehrlich, sofort einsetzbar. Sie passt in den Trainings-Einstieg, als Pausen-Check, im Coaching oder als Achtsamkeitsübung zwischendurch.



Eine meiner Lieblings-Methoden für den schnellen Check-in. Ein paar Striche, ein paar Worte, und plötzlich ist im Raum, was vorher nur in den Köpfen war.

Wie geht's dir gerade? Was beschäftigt dich?

Die Stimmungsabfrage macht's sichtbar. Schnell, ehrlich, ohne Druck.

EINSTIEG

Stimmungsabfrage. So funktioniert's.

- Vorlage** Druck dir die Vorlage auf der nächsten Seite aus oder zeichne dir einen leeren Kreis auf ein Blatt Papier.
- Stimmung wahrnehmen** Spüre kurz in dich hinein. Wie geht es dir gerade? Welche Gefühle sind da? Welche Gedanken? Denk nicht zu lange nach, nimm den ersten Eindruck.
- Gesicht zeichnen** Gib dem Kreis ein Gesicht, das deine aktuelle Stimmung zeigt. Augen, Mund, vielleicht Augenbrauen. **Es muss nicht schön sein. Es soll ehrlich sein.**
- Gedanken ergänzen** Schreib ein paar Worte rund um den Kreis.
- Wie geht es dir wirklich gerade?
 - Welche Gefühle sind im Vordergrund?
 - Was beschäftigt dich?
 - Was bräuchtest du jetzt, um gut weiterzumachen?



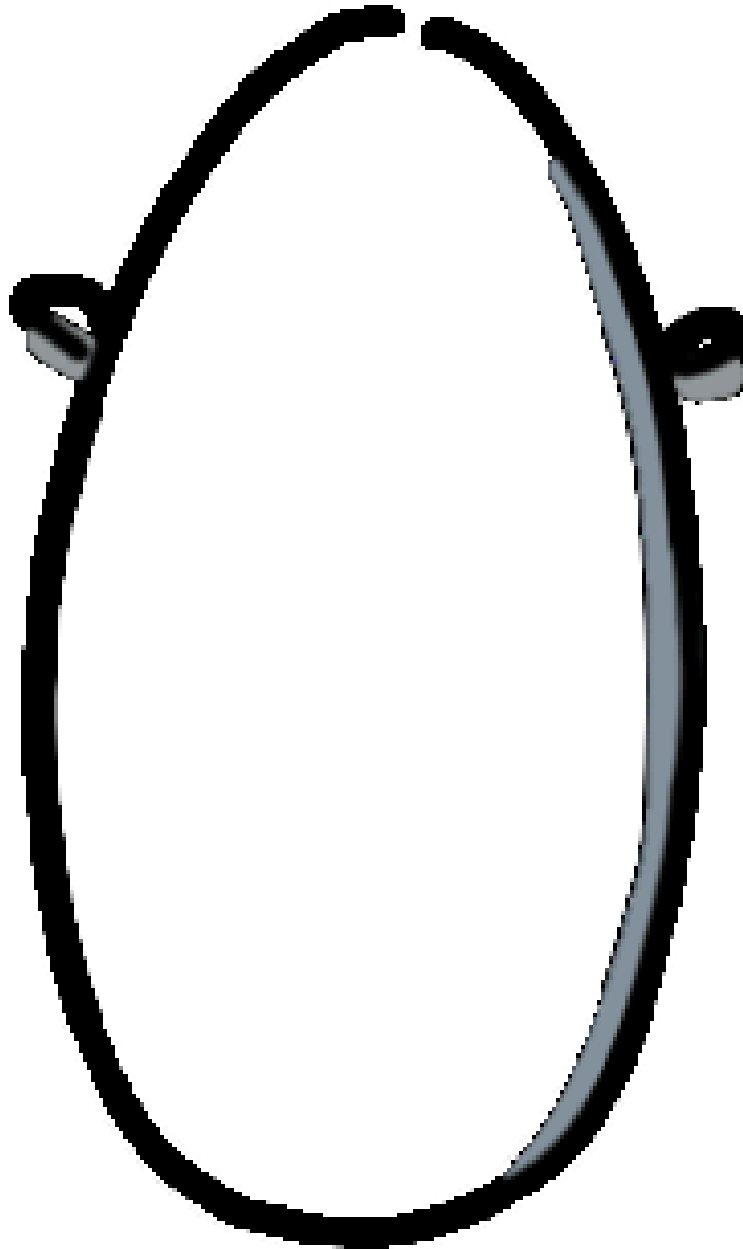
ZUSATZ-TIPP fürs Training

Lass die Teilnehmenden ihr Bild kurz vorstellen, wer mag. Das schafft im Raum sofort eine gemeinsame Ebene und alle sind im Hier und Jetzt angekommen.

EINSTIEG

Stimmungsabfrage. Vorlage.

Gib dem Kreis ein Gesicht.



Welche Gefühle
sind da?

Was bräuchtest
du jetzt?

EINSTIEG



Du willst mehr? Hab ich!

28 weitere Methoden für Training, Coaching und Workshops.
Kostenlos in meiner ViP-Lounge. Trag dich für den Lounge-Letter ein und du bist
drin.

[ZUR ViP-LOUNGE](#)

Du willst tiefer einsteigen?

Methoden sind Werkzeuge. Haltung ist das Handwerk.
Bei mir lernst du beides. Ich biete Weiterbildung für Trainer und Coaches.
Praxisnah. Persönlich. In München.

[Trainer-Weiterbildung →](#)

[Coachausbildung →](#)

Carola Scharvogel
Business Coach (dvct) • NLP-Trainerin
TRAINER LOUNGE München
www.trainer-lounge.net

