



## Was ist das?

- 3 - 6 Menschen
- treffen sich für 6 - 8 Monate
- regelmässig alle 2 - 4 Wochen
- für 2 - 3 Stunden
- Es geht um gegenseitige Ermunterung, Rat, Ideen, Austausch und Unterstützung

## Worum geht es?

- persönliche und berufliche Ziele
- systematisch angehen im Team
- Regeln für Zusammenarbeit einhalten

## Struktur der Treffen

### **Einstieg** (ca. 5 Minuten)

- Information über Stand der Dinge

### **Unterstützung** (ca. 15 - 20 Minuten)

- gegenseitige Unterstützung durch Rat und Tat

### **Hausaufgaben** (2 Minuten)

- jedes Mitglied
- bis zum nächsten Treffen
- schriftlich fixieren
- 

### **Wichtig**

- Pünktlich anfangen
- Klare Zeiteinhaltung
- Wer moderiert/überwacht Zeiteinhaltung
- Protokoll führen: Protokollantin oder jede schreibt selber mit
- keine Wiederholung für Zuspätkommende
- abwesende Team-Mitglieder informieren

## Vorteile

- Konsequentes Arbeiten
- Rat und Feedback
- individuelle Vorgehensweisen
- Selbstdisziplin
- kleines, zuverlässiges Netzwerk
- Win-Win-Situation für alle

## Grundvoraussetzungen

- Offenheit
- Durchhaltevermögen
- Energie
- Vertrauen
- positive, konstruktive Grundstimmung
- Verständnis
- Respektvoller Umgang
- Engagement und Commitment
- Bereitschaft, Neues dazuzulernen