

# Accountability Partner Matching Sheet

So findest du den richtigen Partner - nicht irgendeinen.

Ein guter Accountability Partner ist der Unterschied zwischen "ich wollte eigentlich..." und "ich hab's durchgezogen." Aber: Der falsche Partner kostet dich mehr Energie als er bringt. Dieses Worksheet hilft dir, systematisch den richtigen Match zu finden.

## 1. Dein Profil - Kenne dich selbst

Bevor du jemanden suchst, sei ehrlich zu dir selbst.

### Dein Business-Stand

- Idee / Pre-Launch
- Erste Kunden / Validierung
- Stabil, will skalieren
- Nebenberuflich (Vollzeitjob + Business)
- Vollzeit selbstständig

### Was brauchst du am meisten?

- Jemand der mich an meine Ziele erinnert
- Jemand der mir ehrliches Feedback gibt
- Jemand zum Brainstormen + Ideen testen
- Jemand der ähnliche Challenges hat (Spiegeln)
- Struktur und regelmässige Check-ins

### Mein aktuelles Hauptziel

(in 1 Satz)

.....  
.....

### Meine grösste Blockade

(was hält mich auf?)

.....  
.....

## 2. Dein idealer Partner - Die 5 Match-Kriterien

**Goldene Regel:** Ähnliches Level, komplementäre Skills, gleiche Werte. Du brauchst keinen Klon - du brauchst jemanden der dich ergänzt.

Kriterium	Was du suchst	Warum wichtig
<b>Business-Phase</b>	<input type="checkbox"/> Gleiche Phase wie ich <input type="checkbox"/> 1 Schritt voraus (Mentor-Effekt)	Zu grosser Abstand = verschiedene Welten. Ähnliches Level = echtes Verständnis.
<b>Verfügbarkeit</b>	Check-in Rhythmus? (wöchentlich/2x/täglich) ..... Bevorzugte Zeit? .....	Wenn ihr nie Zeit habt, habt ihr keinen Partner sondern einen Kontakt.
<b>Kommunikations-Stil</b>	<input type="checkbox"/> Direkt + ehrlich <input type="checkbox"/> Unterstützend + ermutigend <input type="checkbox"/> Mischung aus beidem	Mismatch hier = Frustration auf beiden Seiten.
<b>Branche / Thema</b>	<input type="checkbox"/> Gleiche Branche (tiefes Verständnis) <input type="checkbox"/> Andere Branche (frische Perspektive) <input type="checkbox"/> Egal - Mindset zählt mehr	Beides funktioniert - aber wisse, was du willst.

Kriterium	Was du suchst	Warum wichtig
<b>Verbindlichkeit</b>	<input type="checkbox"/> Locker (ab und zu austauschen) <input type="checkbox"/> Verbindlich (feste Termine, Konsequenzen) <input type="checkbox"/> Intensiv (tägliches Check-in)	Der häufigste Grund warum Partnerschaften scheitern: unterschiedliche Erwartungen.

### 3. Kandidat bewerten - Der Quick Check

Nutze diese Tabelle für jede Person die in Frage kommt. Ausfüllen nach dem ersten Gespräch.

**Name / Kontakt:** .....

Business-Phase Match    ○○○○○<sub>1-5</sub>

Verfügbarkeit            ○○○○○<sub>1-5</sub>

Kommunikations-Stil    ○○○○○<sub>1-5</sub>

Energie nach Gespräch   ○○○○○<sub>1-5</sub>

Verbindlichkeits-Match   ○○○○○<sub>1-5</sub>

**GESAMT-SCORE**  
 \_\_\_\_ / 25 Punkte

**Bauchgefühl:** .....

**Red Flags:** .....

**Name / Kontakt:** .....

Business-Phase Match    ○○○○○

Verfügbarkeit            ○○○○○

Kommunikations-Stil    ○○○○○

Energie nach Gespräch   ○○○○○

Verbindlichkeits-Match   ○○○○○

**GESAMT-SCORE**  
 \_\_\_\_ / 25 Punkte

**Bauchgefühl:** .....

**Red Flags:** .....

### 4. Checkliste - Warnsignale & gute Zeichen

**Red Flags**

- Redet nur über sich, fragt nie nach dir
- Sagt ständig Termine ab oder verschiebt
- Gibt nur Ratschläge statt zuzuhören
- Keine konkreten eigenen Ziele
- Negativer Grundton ("geht sowieso nicht")
- Will sich nicht festlegen (Rhythmus, Format)

**Green Flags**

- Stellt gute Fragen
- Hält Zusagen ein (pünktlich, vorbereitet)
- Hat konkrete, messbare Ziele
- Ist bereit, Unbequemes zu hören
- Teilt eigene Fehler und Learnings
- Du hast nach dem Gespräch mehr Energie

### 5. Erste Session planen

**Tipp:** Vereinbart beim ersten Treffen direkt die Spielregeln. Kein "wir schauen mal" - das stirbt in Woche 2.

**Vereinbarter Rhythmus:** (z.B. jeden Dienstag 19:00)

**Format:** (Video / Telefon / Chat / Async)

**Dauer pro Session:** (Empfehlung: 30-45 Min)

**Check-in Format:**

Bewährter Ablauf pro Session:

1. Was hast du diese Woche geschafft? (5 Min pro Person)
2. Was hat dich blockiert? (5 Min pro Person)
3. Was nimmst du dir für nächste Woche vor? (5 Min pro Person)
4. Wie kann ich dir helfen? (5 Min)

### Probephase vereinbaren

**Testphase:** (Empfehlung: 4 Wochen / 4 Sessions)

**Eval-Datum:** (Wann entscheidet ihr ob es passt?)

**Exit-Regel:** (Wie steigt man fair aus?)

**kopfstart.de** - Struktur, Klarheit, Momentum für Solopreneure

Du willst nicht alleine suchen? Im **Vibe Circle** matchen wir dich strukturiert mit der richtigen Gruppe.