

Session Template

60 Minuten - Jeder kommt dran, jede Woche

Auf einen Blick

WAS	DETAIL
Dauer	60 Minuten, wöchentlich
Gruppengröße	4-6 Solopreneure
Format	Shorty - alle kommen dran, jede Woche
Hot Seat	9 Minuten pro Person (2 + 2 + 5)
Moderation	Rotierend (wird am Ende der Session festgelegt)
Minimum	12 Wochen Commitment

Vorbereitung (5 Min vor der Session)

- **Moderator:** Timer bereithalten, Reihenfolge im Kopf
- **Alle:** 2 Fragen beantworten: Was ist mein Status? Was ist meine Challenge?
- 5 Minuten Nachdenken als Vorbereitung hilft.

Phase 1: Ankommen

5 Min

Ziel: Im Raum ankommen, kurzer Energie-Check

Schnelle Runde, jeder ein Satz:

„Energie-Level 1-10? Was war mein Highlight der Woche?“

- Keine Diskussion - nur kurzes Hallo
- Max. 1 Minute pro Person
- Moderator startet, gibt den Takt vor

Phase 2: Hot Seats

45 Min

Ziel: Jeder kommt dran - Status, Challenge, Input

Pro Person: 9 Minuten

SCHRITT	ZEIT	WAS PASSIERT
Status-Update	2 Min	Was ist seit letzter Woche passiert? Commitment eingehalten?
Challenge	2 Min	„Das ist gerade mein größtes Thema / meine Frage...“
Input vom Circle	5 Min	Die anderen geben Perspektiven, Ideen, Erfahrungen

Skalierung nach Gruppengröße

TEILNEHMER	HOT-SEAT-ZEIT	GESAMT
4	9 Min	36 Min → viel Luft, ggf. längere Inputs
5	9 Min	45 Min → passt perfekt
6	9 Min	54 Min → Ankommen + Close kürzen

Moderations-Tipps

- **Timer ist heilig.** Sanft aber konsequent: „Letzte Minute für Input.“
- **Stille aktivieren:** „[Name], was sagst du dazu?“
- **Redner bremsen:** „Danke - lass uns die Zeit für Input nutzen.“
- **2 Min Status heißt 2 Min.** Kein „Ach, und dann hab ich noch...“

Phase 3: Commitments

5 Min

Ziel: Verbindlichkeit schaffen - eine Sache, diese Woche

Jeder sagt laut:

„Bis nächste Woche mache ich: _____“

- **Eine Sache.** Nicht drei. Eine.
- **Konkret und messbar:** „Ich schreibe die About-Seite fertig“ statt „Ich arbeite an der Website“
- **Moderator notiert** alle Commitments → nach der Session in die Chat-Gruppe
- Nächste Woche ist die erste Frage: „Hast du's gemacht?“

Phase 4: Close

5 Min

Ziel: Sauberer Abschluss

- Nächsten Termin bestätigen
- Moderator für nächste Woche festlegen
- Optional: Jeder ein Wort - „Wie gehst du aus der Session raus?“

Warum Shorty? Regelmäßigkeit schlägt Tiefe. Wenn jeder jede Woche drankommt, entsteht Momentum. Ihr kennt die Situation der anderen, könnt nachfragen, dranbleiben. Das ist der Motor.

Später könnt ihr auch mal Intense-Format nutzen, wenn nur 1 Person mit einem ausführlicheren Thema in den Hot-Seat soll. Mehr Hintergrund für die Challenge und mehr Input aller Teilnehmer.

Zwischen den Sessions

Die 60 Minuten sind der Taktgeber. **Die eigentliche Arbeit passiert dazwischen.**

- 📸 **Proof of Work:** Teile was du umgesetzt hast - Screenshot, Link, kurzes Update
- ❓ **Fragen stellen:** Steckst du fest? Frag die Gruppe. Nicht bis zur Session warten.
- 💡 **Rat geben:** Wenn jemand fragt und du was weißt - antworte.
- ✅ **Commitment-Check:** Mitte der Woche: „Bin ich auf Kurs?“ Ein Satz reicht.

Rollen

ROLLE	AUFGABE	ROTATION
Moderator	Leitet Session, hält Zeit ein, aktiviert stille Teilnehmer	Wöchentlich
Timekeeper	Stoppt Zeit, Signal bei 1 Min Rest	Kann Moderator übernehmen

⚡ Goldene Regeln

1. **Was hier gesagt wird, bleibt hier.** Vertraulichkeit ist die Basis.
2. **Pünktlich sein.** Sessions starten auf die Minute.
3. **Commitments ernst nehmen.** Was du sagst, machst du.
4. **Ehrlich sein.** Nett allein hilft niemandem weiter.
5. **Zuhören.** Erst verstehen, dann antworten.
6. **Kein Verkaufen.** Ihr seid Peers, nicht Anbieter.

Typische Hot-Seat-Themen

- „Soll ich X oder Y machen?“ - **Entscheidung**
- „Mein Angebot verkauft sich nicht“ - **Problem**
- „Ich procrastiniere bei Z“ - **Blockade**
- „Ich weiß nicht ob mein Preis stimmt“ - **Unsicherheit**
- „Ich hab zu viele Baustellen“ - **Fokus**

💡 **Tipps:** Wenn jemand sagt „Ich weiß nicht was mein Thema ist“ - das IST das Thema. Fehlender Fokus ist eines der häufigsten Probleme bei Solopreneuren.