

Meetings im Sommer

Die Sonne scheint, die Eisdielen oder das Freibad lockt — wäre da nicht noch dieses Meeting. Forscherinnen und Forscher der Harvard Chan School fanden heraus, dass Hitze tatsächlich einen Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit haben kann. Heiße Temperaturen erschweren den meisten Menschen den Arbeitsalltag und in Meetings wird es besonders schwer, sich zu konzentrieren und produktive Ergebnisse zu erzielen. Wir haben ein paar Tipps für produktive Meetings im Sommer für dich gesammelt.



Vermeide unnötige Besprechungen

Sicher kennst du den Spruch: *This meeting could have been an email*. Vor allem bei heißen Temperaturen lautet unser erster Tipp: Plane nur Meetings, die wirklich nötig sind. Bei Hitze können sich die meisten Menschen ohnehin nicht besonders gut konzentrieren und unproduktive Meetings sorgen für Frust und erschweren vielen den Arbeitstag. Halte deine unbedingt nötigen Meetings also kurz und komprimiert.



Speed-Meetings

Apropos, kurz und komprimiert: Versuche es doch mal mit Speed-Meetings. Die können statt im Sitzen im Stehen durchgeführt werden. Denn durch körperliche Bewegung bleibt man auch im Kopf beweglich. Wir Menschen sind ohnehin nicht dafür geschaffen, den ganzen Tag im Sitzen zu verbringen. Um dein Speed-Meeting zu einem vollen Erfolg zu machen, setze auf eine strukturierte und straffe Zeitplanung. Vielleicht bietet sich ja ein erfrischender Spaziergang im Schatten an? Ein weiterer Vorteil: Es fällt vielen Menschen leichter, sich in einem Meeting zu Wort zu melden, wenn nicht alle Augen auf sie gerichtet sind.



Den richtigen Ort finden

Wenn das Thermometer die 30-Grad-Marke knackt, solltest du deine Meetings an einem kühlen Ort abhalten. Also ein Raum, der über eine Klimaanlage verfügt oder sich mit Jalousien abdunkeln lässt. So lassen sich die Temperaturen ein wenig angenehmer machen. Denke an die Gesundheit deiner Kolleginnen und Kollegen. Denn extreme Hitze belastet den Kreislauf. Bei freundlich warmem Wetter kannst du dein Meeting aber natürlich auch nach draußen verlegen. Dieser Perspektivwechsel führt zu neuen Ideen und Kreativität bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Konzentration bei Hitze gewährleisten

In der Hitze denken wir langsamer. Das bestätigt auch die Wissenschaft. Die beste Lösung für mehr Konzentration ist Abkühlung. Stelle für das nächste Meeting zum Beispiel gekühlte Getränke bereit. Auch über ein Eis freuen sich deine Kolleginnen und Kollegen garantiert. Trinke genügend Wasser, um Kopfschmerzen vorzubeugen.



Pausen machen

Wenn es nicht möglich ist, ein Meeting kurz und knackig zu halten, achte auf die Zeichen deiner Kolleginnen und Kollegen. Sie rutschen auf ihren Stühlen hin und her oder schauen ständig auf die Uhr? Lege bei langen Meetings am besten Pausen mit sanfter Bewegung ein. Was anfangs vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig klingt, hat zahlreiche Vorteile für das Meeting und das Team. Denn gemeinsame Bewegung fördert die Durchblutung und setzt Kreativität frei.

Bei froach is immer viel los! Schau regelmäßig auf unseren [Blog](#) vorbei, um auf dem Laufenden zu bleiben. Oder folge uns auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [LinkedIn](#)!

