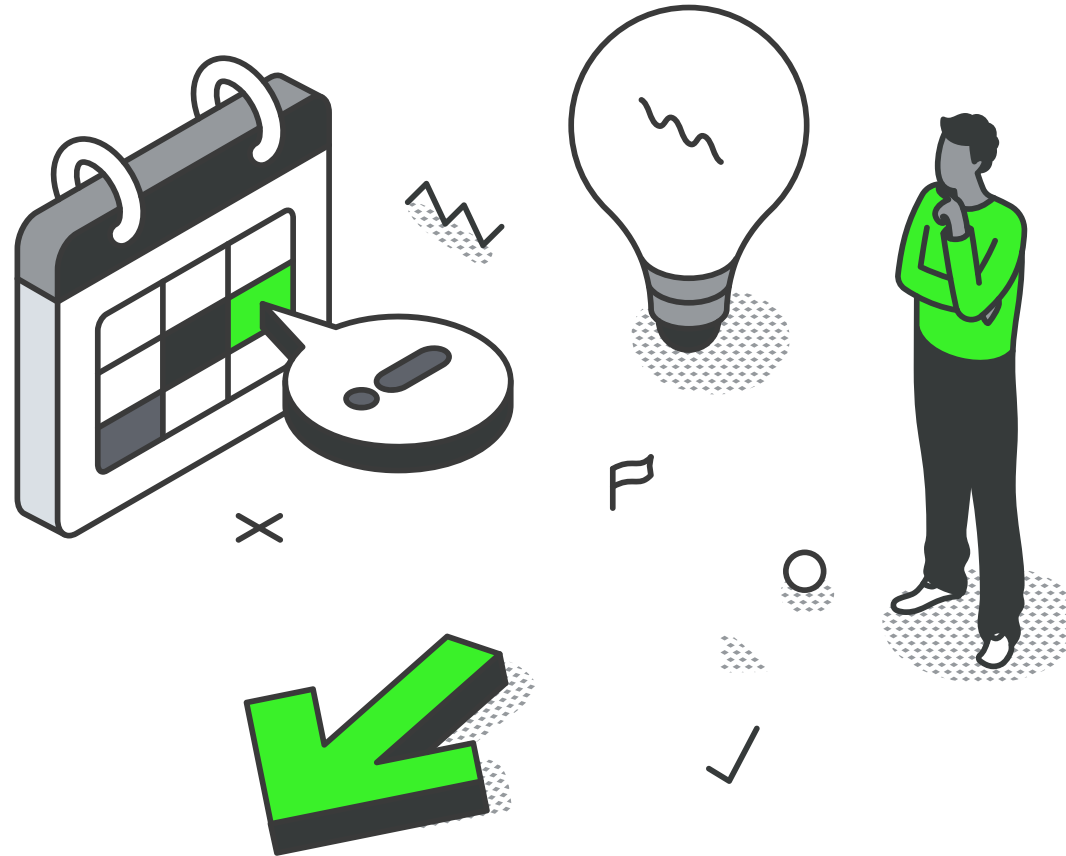


# ESVP

WIE DU FÜR MEHR EFFIZIENZ UND EFFEKTIVITÄT  
DIE ANZAHL VON MEETINGS REDUZIERST



# ESVP

## Reflektiere deine Haltung in Meetings

### Was

ESVP ist ursprünglich eine Check-in-Methode für Retrospektiven, die darauf abzielt, die Einstellung und Motivation der Teilnehmenden zu erfassen. Sie setzt sich aus den vier Rollen **Explorer** (Forscher:in), **Shopper** (Einkaufsbummler:in), **Vacationer** (Urlauber:in) und **Prisoner** (Gefangene:r) zusammen. Indem du Rollen zuordnest, kannst du Meetings reflektieren und potenziell reduzieren.

### Warum/wofür

- Fördert das Verständnis für die Einstellung und Bedürfnisse der Meeting-Teilnehmer:innen
- Schafft Klarheit über die eigene Rolle und die der anderen Meeting-Teilnehmer:innen
- Verbessert die Fokussierung auf die Ziele von Meetings
- Reduziert den Umfang und die Häufigkeit von Meetings

### Wie

Lade dir das Template herunter (siehe Materialien) und drucke es ggf. aus. Nimm dir die Zeit, um folgende Schritte nacheinander auszuführen:

- Mache dich mit den vier ESVP-Rollen auf Folie 3 vertraut.
- Schau anschließend deine Meetings in der kommenden Woche durch.
- Aus Teilnehmenden-Sicht: Notiere, welche Rolle dich in den einzelnen Meetings am besten beschreibt. Nutze hierfür die leitenden Reflexionsfragen auf Folie 4. Trage deine jeweilige, identifizierte Rolle inklusive des Meetings in das dafür vorgesehene Template ein (siehe Materialien).
- Aus Orga-Sicht: Reflektiere wie Teilnehmende agieren – zu welcher Rollenbeschreibung passen die Einzelnen am besten? Die Reflexionsfragen auf Folie 5 helfen dir bei der Einordnung. Halte diese auf dem Template mit Namen und dem Meeting fest (siehe Materialien) und hinterfrage, ob die Rolle mit deinen Erwartungen übereinstimmt.
- Basierend auf deinen Erkenntnissen leite deine nächsten individuellen Schritte ab.

# ESVP

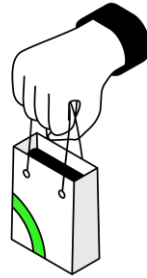
## Mache dich mit den vier Rollen vertraut

Nach ESVP nehmen Meeting-Teilnehmer:innen eine dieser vier Rollen ein:



### **Explorer (Forscher:in)**

Meeting wird als wertig wahrgenommen.  
Teilnehmer:in kann etwas einbringen und für sich mitnehmen.



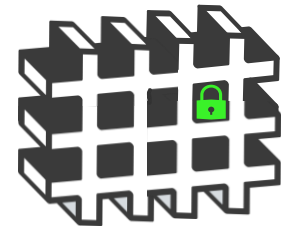
### **Shopper (Einkaufsbummel:in)**

Meeting wird als wertig wahrgenommen.  
Teilnehmer:in hofft/glaubt daran, etwas für sich mitnehmen zu können.



### **Vacationer (Urlauber:in)**

Meeting wird geringer bis keinen Wert zugeordnet.  
Teilnahme ist eher widerwillig, besser als erreichbar zu sein.  
Teilnehmer:in kann gut in der Zeit an etwas anderem arbeiten, bspw. an E-Mails.



### **Prisoner (Gefangene:r)**

Meeting hat keinen Wert.  
Teilnehmer:in nimmt nur teil, weil er/sie das Gefühl hat, dass er/sie muss.

# Reflexionsübung als Teilnehmer:in

## Welche Rolle bist du?

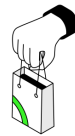
Reflektiere dich als Meeting-Teilnehmer:in und ordne dich für jedes Meeting einer der vier Rollen zu, die dich gut beschreibt.

### Explorer (Forscher:in)



- Bist du **neugierig** und gespannt auf **neue Ideen und Informationen**?
- Fühlst du dich **motiviert, aktiv mitzuwirken** und zur Diskussion **beizutragen**?
- Stellst du oft **Fragen** und **teilst** deine Ideen?

### Shopper (Einkaufsbummler:in)



- Erwartest du, **nützliche Informationen** aus diesem Meeting mitzunehmen?
- Machst du dir während des Meetings viele **Notizen**?
- Stellst du **gezielte Fragen**, um spezifische Erkenntnisse zu gewinnen?

### Vacationer (Urlauber:in)



- Siehst du das Meeting als **willkommene Pause** von deiner täglichen Arbeit?
- Bist du eher **passiv** und **wenig engagiert**?
- **Beteiligst** du dich **kaum** an den Diskussionen?

### Prisoner (Gefangene:r)



- Fühlst du dich **gezwungen**, am Meeting teilzunehmen?
- Siehst du **keinen klaren Nutzen** am Meeting?
- Hast du das Gefühl, dass deine **Zeit verschwendet** wird?
- **Beteiligst** du dich **kaum** an der Diskussion?

# Reflexionsübung als Organisator:in

## Welche Rolle nehmen Teilnehmer:innen ein?

Gehe deine Meeting-Teilnehmer:innen durch und ordne ihnen jeweils eine der vier Rollen zu, die sie gut beschreibt.

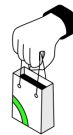
### Explorer (Forscher:in)



Der/die Teilnehmende..

- ...stellt viele **Fragen**
- ...**teilt** neue Ideen
- ...nimmt **aktiv** an Diskussionen teil
- ...zeigt großes **Interesse** an den Themen des Meetings.

### Shopper (Einkaufsbummler:in)



Der/die Teilnehmende...

- ...**notiert** wichtige Informationen
- ...stellt **gezielte Fragen**, um spezifische Erkenntnisse zu gewinnen
- ...**fragt** nach Handouts oder Zusammenfassungen

### Vacationer (Urlauber:in)



Der/die Teilnehmende...

- ...**beteiligt sich kaum** an Diskussionen
- ...wirkt **abwesend** oder **desinteressiert**
- ...schaltet **Mikrofon** und **Kamera aus** (virtuell)
- ...nutzt das Meeting als **Zeit für Entspannung**, lehnt sich zurück und hört passiv zu (Face-to-Face)

### Prisoner (Gefangene:r)



Der/die Teilnehmende...

- ...zeigt **Widerwillen**
- ...**beteiligt sich kaum** oder **gar nicht**
- ...wirkt **desinteressiert** oder **gelangweilt**
- ...schaltet **Mikrofon** und **Kamera aus** (virtuell)
- ...**zieht sich körperlich zurück**, sitzt am Rand (Face-to-Face)

Melde dich gerne bei Interesse an einem  
Austausch oder Fragen zu unseren Lösungen!

The logo consists of the text ".CPC" in a bold, black, sans-serif font. The period is positioned to the left of the letters "CPC". The entire logo is contained within a white square that has a thin black border.

**CPC Unternehmensmanagement AG**

The Squire 12  
Am Flughafen  
60549 Frankfurt am Main  
Deutschland / Germany  
T +49-69-56 03 03 03  
contact@cpc-ag.de  
www.cpc-ag.de