

**Titel:** Meet up -  
**Einfach bessere Besprechungen durch Nudging**  
**Autor\*innen** Martin J. Eppler und Sebastian Kernbach  
**Verlag:** Schäffer-Pöschel, Freiburg 2018  
**Umfang:** 175 Seiten  
**ISBN-Nr.:** 978-3791-039749  
**Preis:** --- €

**Rezensentin:** © Elizabeth Kandziora, Hannover  
Systemische Beraterin, Diplom-Supervisorin (DGSv)

„Da viele von uns einen Großteil der Arbeitswoche in Besprechungen verbringen, sollten wir diese wichtige (Lebens-)Zeit produktiv und positiv gestalten. Nutzen wir die Chance, die entsteht, wenn wir fokussiert, orientierend, involvierend und verantwortungsvoll tagen. Erwarten Sie mehr von Sitzungen statt mehr Sitzungen!“ (S. 9)

Nudges: kleine Impulse/ Stupser (aus der Verhaltensökonomie entlehnt) sollen in Besprechungen involvierte Personen dazu verführen, durch geringfügige Veränderungen in Prozess und Struktur die Situation zu optimieren. Dies jedoch nicht durch einleuchtende, oft dennoch unbefolgte Appelle, sondern unkonventionell, mit Augenmaß und Realitätssinn.

Generell sind Nudges so gestaltet, dass sie unerwünschtes Verhalten vermeiden helfen oder produktives unterstützen, bzw. fördern. So könnte z.B. ein großer rückwärtszählender Timer Sitzungsteilnehmer\*innen eher zu mehr Zeitdisziplin bewegen als wiederholte Appelle.

100 Nudges sind vier Faktoren (Fokus, Orientierung, Involvierung, Verpflichtung) zugeordnet, sie sind interaktiv und motivierend, klar und kompakt, abwechslungsreich und anregend.

Unterstützt durch hilfreiche praktische Prinzipien können so aus langwierigen und ereignisarmen Besprechungen „Meet ups“ entstehen. „Anstatt sich gegenseitig den Status des eigenen Projektes als Folien zu präsentieren, interviewt man sich kurz gegenseitig oder macht zwei Speedrunden, in denen jeder nur jeweils eine Minute vom eigenen Projekt erzählt.“ (S.30)

Der „Sitzungseinberufer“ wird durch eine Checkliste (S.63) unterstützt, die ihn durch die wichtigen Phasen (das Vorher, der Start, die Mitte, der Schluss, das Nachher) navigiert. Diese Liste macht, bei aller Leichtigkeit, die das Buch vermittelt, deutlich, dass eine kluge Sitzungs-Vorbereitung unumgänglich ist.

Die Autoren führen mit viel didaktischem Geschick durch das Buch. Querverweise ergänzen den wissenschaftlichen Background, kleine eingestreute Geschichten und Anekdoten unterstreichen die Praktikabilität, Form und Inhalt sind bestens miteinander verzahnt.

So gibt es wirklich keine Entschuldigung mehr für langweilige Besprechungen! Man kann den beiden Autoren mittels des „Cheer-and-Applause-Nudge“ somit ein großes Kompliment machen:

Gut gemacht!!

Hannover, den 13.5.2019