



veröffentlicht durch *Bayerischer Journalisten Verband* (<https://www.bjv.de>)

[Startseite](#) > Wie Weight Watchers für die Motivation

Fachgruppe Freie

Wie Weight Watchers für die Motivation

Fachgruppe Freie startet mit neuen Erfolgsteams

München, 16.01.2020

Zusammen ist man weniger allein ? dieses Motto gilt auch für das Berufsleben freiberuflicher Journalisten und Journalistinnen. Warum weiter alleine vor sich hinarbeiten, wenn es doch genügend Gleichgesinnte gäbe, die sich gegenseitig unterstützen könnten. Nur ? zusammenfinden müssen sie eben.

Die Struktur des Erfolgs im Team

Hier setzten Marion Trutter [1], Vorsitzende der Fachgruppe Freie [2] im BJV und Anne Weibert [3], Mitglied im geschäftsführenden Vorstand des BJV [3], an. Nach einer Vorstellungsrunde erläuterte Trutter, wie das ursprünglich von der US-Amerikanerin Barbara Sher entwickelte Konzept der Erfolgsteams funktioniert: Gruppen von etwa vier bis sechs Personen treffen sich regelmäßig und stehen den anderen Teammitgliedern Rede und Antwort, wie es mit ihren selbst gesteckten Zielen oder Projekten läuft.

Das Ganze folgt einem festen Format mit folgenden Fragen: Wo stehe ich gerade und was habe ich seit dem letzten Treffen erreicht? Wo hapert es, wo kann mich das Team unterstützen? Was nehme ich mir bis zum nächsten Termin vor? Und was fällt dem Team sonst noch dazu ein?

Stunde der Wahrheit

Als Zeitraum haben sich dabei etwa jeweils 15 bis 20 Minuten pro Teilnehmer/in bewährt. Wenn es mit dem jeweiligen Projekt gut läuft, gibt die Bestätigung der Mitstreiter weiteren Vorschub. Sind die Ziele jedoch ins Stocken geraten, kann und soll es auch mal kritische Töne geben.

Vor allem dann könne es sich, erklärten die Organisatorinnen, ein wenig so anfühlen, wie wenn man bei Weight Watchers auf die Waage muss: Man kann sich nicht mehr hinter Ausreden verstecken. Doch gerade dies bewirke oft wertvolle neue Impulse, frische Motivation oder auch eine Neuausrichtung und Nachjustierung der Ziele.

Team-Verkupplung auf Zuruf

Wer sich nun vom Erfolgsteam-Konzept überzeugen hatte lassen, sollte per Handzeichen signalisieren, ob er oder sie zur spontanen Teamgründung bereit sei. Bis auf eine Ausnahme gingen alle Hände der knapp 20 Anwesenden hoch und es bildeten sich drei Erfolgsteams mit fünf bis sechs Personen. Es folgte gleich die erste, leicht verkürzte Teamsitzung, an deren Ende ein Termin fürs nächste Treffen in einem Monat vereinbart wurde. Geplant ist eine Zusammenarbeit über ein halbes Jahr.

So geht's weiter

Nach drei Monaten treffen sich alle drei Teams wieder, um sich über ihre ersten Erfahrungen auszutauschen. Zum Abschluss gibt es dann wieder nach sechs Monaten ein gemeinsames Treffen. Dann können alle Teilnehmer*innen entscheiden, ob sie das jeweilige Erfolgsteam abschließen, gemeinsam weitermachen oder sich in anderen Konstellationen zusammenschließen möchten, erläuterte Trutter.

Der Vorstand der Fachgruppe Freie werde demnächst per E-Mail in den anderen BJV-Bezirken nachfragen, wo es Bedarf für Erfolgsteams gibt. Sollten sich genügend Interessenten melden, wird Marion Trutter dort das Konzept vorstellen und die Gründung von Erfolgsteams anstoßen.

Stefanie Weinberger

Verwandte Artikel:

-  [Networking am Küchentisch](#) ^[4]

Schlagworte:

[Erfolgsteams](#) ^[5] | [#djv4freie](#) ^[6] | [?Jahr der Freien?](#) ^[7]

Source URL: <https://www.bjv.de/news/wie-weight-watchers-fuer-motivation>

Links:

- [1] https://www.bjv.de/arbeitsgruppen_kp/nojs/user/244/xx
- [2] <https://www.bjv.de/freie>
- [3] https://www.bjv.de/arbeitsgruppen_kp/nojs/user/289/xx
- [4] <https://www.bjv.de/news/wie-erfolgsteams-arbeiten>
- [5] <https://www.bjv.de/taxonomy/term/553>
- [6] <https://www.bjv.de/taxonomy/term/549>
- [7] <https://www.bjv.de/taxonomy/term/548>