



Working Out Loud Circle Leitfaden

Version 3.5 - May 2016

Woche 5

Vergrößern Sie die Bandbreite Ihrer Beiträge



This material is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. That means you can share it and modify it as long as you attribute it and don't use it for commercial purposes.

Was Sie diese Woche erwartet

Nach vier Wochen brauchen Sie vielleicht neue Energie. Die Ansprüche an Ihre Zeit und Ihre Umgebung halten einige von Ihnen möglicherweise davon ab, in sich selber zu investieren. Einige von Ihnen fühlen sich möglicherweise unwohl mit einigen der neuen Dinge, die Sie versuchen umzusetzen. Denken Sie daran, alles was Sie in Ihrem Circle machen ist an einem Ziel zu arbeiten, das Ihnen wichtig ist, weil es Ihnen etwas bedeutet und Sie erfüllt. Sie verdienen die Möglichkeit, dies zu tun.

Weiterführende Lektüre aus *Working Out Loud*

Chapter 14 - Deepening Relationships through Contribution

Blog-Eintrag: johnstepper.com/2014/01/18/deepening-relationships-through-contribution/

Agenda-Vorschlag

Die beiden Übungen in dieser Woche nehmen Zeit zum Nachdenken in Anspruch, planen Sie Ihre Zeit also sorgfältig.

Aufgabe	Ungefähre Dauer
Check-in	10 mins
Übung: Der einzige Weg raus ist durch die Mitte!	10
Diskutieren Sie Möglichkeiten, Ihre größte Herausforderung anzugehen	10
Übung: So viel anzubieten!	15
Diskutieren Sie die Fakten über sich selber	10

Aufgabe	Ungefähre Dauer
Check-out für Woche 5	5

Check-in (10 Minuten)

Der Fokus beim Check-in in dieser Woche liegt darauf, wie Sie sich fühlen. Geben Sie Ihr bestes um sich in die anderen hineinzusetzen, während Sie ihnen zuhören. Sie müssen an dieser Stelle nichts „beheben“. Einfach aufmerksam sein und aktives Zuhören können hilfreich sein.

Übung: Der einzige Weg raus ist durch die Mitte (10 Minuten)

Wenn wir gegen etwas ankämpfen oder einer Sache Widerstand leisten, dann ist das genau der Punkt, an dem wir am meisten über uns lernen können. In dem Moment, in dem wir uns unwohl fühlen befiehlt uns der Instinkt, zu kämpfen oder zu fliehen. Aber um zu lernen, müssen wir genau das Gegenteil machen: langsam werden und genau hinschauen. Die Beantwortung dieser wenigen Fragen kann Ihnen dabei helfen.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie an Ihr Ziel denken und die Schritte, die es dorthin zu unternehmen gilt?

Was auch immer das Gefühl ist, erlauben Sie sich, es zu fühlen. Wo in Ihrem Körper ist es? Was passiert körperlich mit Ihnen?

Wenn Sie auf irgendeine Weise ängstlich sind, was können Gründe dafür sein, dass Sie sich so fühlen?

Wenn Sie dauerhaft zu beschäftigt sind um auf Ihr Ziel hinzuarbeiten oder Sie sogar daran denken, aufzugeben, was glauben Sie, was dahinter steckt? Liegt es am Ziel, der Zeit oder etwas anderem?

Wenn Ihr größtes Problem die Zeit ist, denken Sie an die anderen Dinge die Sie machen anstelle in sich selber zu investieren und sich um Ihr Ziel zu kümmern. Sind diese Entscheidungen wirklich in Ihrem besten Interesse?

Diskutieren Sie Möglichkeiten, Ihre größte Herausforderung anzugehen (10 Minuten)

Wenn Sie versuchen etwas zu tun, das einen Kampf- oder Fluchtreflex auslöst, gibt es dennoch eine Möglichkeit darauf hinzuarbeiten, indem man die Veränderung klein genug gestaltet, so dass sie diesen Reflex nicht auslöst.

Stellen Sie sich vor, Ihr Ziel ist es zum Beispiel öfter joggen zu gehen, aber Sie können nicht 4x die Woche für eine Stunde gehen. Versuchen Sie es 1x die Woche. Immer noch zu oft? Gehen Sie 5 Minuten. Das klappt nicht? Gehen Sie zum Laufband und berühren Sie es. Jeden Tag.

Teilen Sie mit den anderen Ihre größte Herausforderung und wie das Berühren des Laufbandes Ihnen helfen kann, sie zu überwinden.

Übung: So viel anzubieten! (15 Minuten)

Zu Beginn des 14. Kapitels steht ein Zitat von Murakami: „ Die Tatsache, dass ich ich bin und niemand anders ist einer meiner größten Vorzüge“. Die meisten Leute denken in zu engen Grenzen wenn es darum geht, was sie anzubieten haben. Diese Übung wird Ihnen helfen, umfassender zu denken. Hier sind zehn Fakten über Sie, die eine Basis für noch mehr Beiträge darstellen können:

1. Sie haben oder Sie haben keine Kinder.
2. Orte, an denen Sie gelebt haben.
3. Wo Sie aufgewachsen sind.
4. Ihr Geschlecht.
5. Orte, an denen Sie gearbeitet haben.
6. Urlaube, die Sie gemacht haben.
7. Körperliche Herausforderungen, denen Sie sich stellen mussten.
8. Karrierefehler, die Sie gemacht haben.
9. Schulen, die Sie besucht haben.
10. Dinge, die sie liebend gerne machen.

Jeder dieser Punkte kann die Basis einer Erfahrung sein, die Sie mit jemandem teilen, insbesondere dann, wenn sie als Beitrag verpackt ist. Diese Punkte aufzuzählen kann

Ihnen helfen von universellen Geschenken auf persönliche und spezifische Beiträge umzuschwenken. Der persönliche Charakter erhöht ihren Wert für Sie und die potentiellen Empfänger.

Schauen Sie sich jetzt die obigen 10 Fakten an und versuchen Sie 50 Fakten über sich aufzuschreiben. Als ich diese Übung zum ersten Mal gemacht habe, habe ich mich sehr schwer getan, weil ich das Gefühl hatte, die Punkte auf meiner Liste müssten große Errungenschaften sein. Mittlerweile weiß ich, dass jede meiner Erfahrungen –ich wurde Vegetarier, hatte eine Mutter mit Diabetes, ging auf die Regis High School- für *irgendjemanden* interessant sein können, wenn ich es als Beitrag formuliere. Zerschlagen Sie sich bei dieser Übung nicht den Kopf darüber, für wen dieses Geschenk ist. Machen Sie sich frei und schreiben Sie so viele Fakten auf, wie Sie nur können.

Diskutieren Sie Ihre Beiträge (10 Minuten)

Diskutieren Sie, ob es schwer oder leicht war für die Gruppe. Helfen Sie den anderen die große Bandbreite an Geschenken zu sehen, die sie anzubieten haben und wer davon profitieren könnte. Andere in Ihrem Circle werden wahrscheinlich Dinge bei Ihnen sehen, die Sie lange Zeit als selbstverständlich hingenommen oder übersehen haben.

Check-out für Woche 5 (5 Minuten)

1. Planen Sie das nächste Meeting.
2. Erinnern Sie die anderen daran, den Leitfaden für Woche 6 und die zugehörigen Lesevorschläge zu lesen.
3. Fragen Sie: „Was werden Sie diese Woche tun?“

Versuchen Sie, mindestens einen neuen Beitrag von Ihrer Beitragsliste umzusetzen.

Häufig gestellte Fragen

F: Ich habe nur 12 Fakten.

Das ist in Ordnung. Alleine die Übung zu machen und darüber nachzudenken, was Sie anzubieten haben, ist ein positiver Schritt. Wenn Sie Probleme damit haben in dieser Breite über sich selbst nachzudenken, versuchen Sie diese Übung für einen Freund durchzuführen. Das Leben von jemand anderem unter die Lupe zu nehmen ist, fühlt sich normalerweise angenehmer an. Nachdem Sie 50 Tatsachen über Ihren Freund aufgeschrieben haben, versuchen Sie die Übung noch mal für sich selber zu machen.

Besondere Anerkennung gibt es, wenn Sie Ihren Freund/Freundin anrufen und erzählen, dass Sie 50 Fakten aufgeschrieben haben, die Beiträge für andere Personen sein könnten. Das alleine schon wäre ein tolles Geschenk.

Bonus-Übungen

Leicht: Etwas, das Sie in weniger als 10 Minuten machen können

Suchen Sie nach Personen, die Sie ganz besonders interessant finden – Personen, deren Arbeit Sie bewundern, keine Celebrities. Wie sieht deren Online-Präsenz aus? Schauen Sie deren LinkedIn und Twitter Profile an. Was mögen Sie an ihnen und was nicht?

Herausfordernder: Etwas, das Sie in etwa 30 Minuten machen können

In den vorangegangenen Wochen haben Sie sich ein Profil erstellt oder kleine Änderungen vorgenommen. Hier haben Sie jetzt die Gelegenheit, ein ausführliches Update durchzuführen. Es gelten gleichen einfachen Regeln für die meisten Profile, ganz gleich ob es sich um LinkedIn, Twitter oder eine Firmenplattform handelt. Tipps dazu finden Sie in „17 New Ways to Make Your LinkedIn Profile Irresistible To Employers“ von Julie Bort oder “Are You Making These 7 Mistakes with Your About Page?” von Sonia Simone.

Sobald Sie ihr Profil aktualisiert haben, teilen Sie den Link dazu mit den Mitgliedern ihres Circles und bitten sie um ihr Feedback.