

# Working Out Loud Circle Guide

Version 4.01 - April 2017  
Created by John Stepper

## Getting started

This material is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 International License. You can download and share it as long as you credit John Stepper and [workingoutloud.com](http://workingoutloud.com). You can't change it or offer it as part of any for-fee product or service. For more information, contact [john.stepper@workingoutloud.com](mailto:john.stepper@workingoutloud.com).

Wahrscheinlich liest Du dies hier, weil Du nach etwas suchst. Vielleicht willst Du Dich bei etwas verbessern oder neue Karrieremöglichkeiten erschließen. Vielleicht möchtest Du etwas Neues ausprobieren oder vielleicht möchtest Du, dass dein Unternehmen ein kollaborativer und motivierender Ort ist. Working Out Loud kann Dir dabei helfen, Deine Ziele zu erreichen.

### Was ist Working Out Loud?

Hier ist eine kurze Definition von [workingoutloud.com](http://workingoutloud.com):

*“Working Out Loud ist eine Methode, um Beziehungen aufzubauen, die Dir auf verschiedene Art helfen kann. Diese Vorgehensweise verbindet dabei altbekannte Weisheiten über Beziehungen mit modernen Arten, um Menschen zu erreichen und zu motivieren.*

*Anstatt zu netzwerken, um etwas zu bekommen, lebst Du eine großzügige Haltung vor. Du investierst in Beziehungen, die Dir wiederum Zugang zu anderen Kontakten, Wissen und Möglichkeiten verschaffen. Teil des Prozesses ist es, Wege zu erlernen, um Deine Arbeit sichtbar zu machen und sie als aktiven Beitrag für andere darzustellen. In Kombination ergeben diese Elemente eine sehr wirksame Herangehensweise an Deine Arbeit und Dein Leben.*

*Wenn Du Working Out Loud anwendest, fühlst Du Dich gut und befähigt zur gleichen Zeit, weil die Praxis direkt in Deine Grundbedürfnisse nach Eigenständigkeit, ständiger Verbesserung und Sinnhaftigkeit einzahl. Wenn ein Großteil des Unternehmens Working Out Loud anwendet, wird die Arbeit effektiver und erfüllender und die Kultur verändert sich hin zu mehr Offenheit und Zusammenarbeit.”*

## Was ist ein Working Out Loud Circle?

Ein Working Out Loud (WOL) Circle hilft Dir dabei, diese Ideen in die Praxis umzusetzen. Es ist eine Peer-Support Gruppe, in der Du Beziehungen in Zusammenhang mit einem Ziel, welches Dir wichtig ist, aufbaust. Im Verlauf von 12 Wochen mit jeweils 1-stündigen Treffen, wirst Du mit den anderen Circle Teilnehmern praktische Übungen machen. Diese helfen Dir dabei, neue Verbindungen zu knüpfen, um Zugang zu Wissen und Ideen zu erschließen und damit neue Möglichkeiten zu generieren. Am Ende Eurer gemeinsamen Zeit wird jeder von Euch ein größeres und vielseitigeres Netzwerk aufgebaut haben, welches jedem von Euch bei seinen Zielen unterstützt — ein Netzwerk, das wirklich nützt. Du wirst außerdem eine neue Herangehensweise und eine innere Einstellung entwickelt haben, die Du auf jedes beliebige Ziel anwenden kannst.

WOL ist auch auf die Arbeit anwendbar. WOL Circles können ganz einfach in Programme zur Einarbeitung (On-Boarding), für Führungskräfteentwicklung und Digitale Transformation integriert werden. Die Circle Guides helfen Menschen, die digitalen Tools anzuwenden, um sich zu vernetzen, ihre Arbeit zu teilen und um Beziehungen zu vertiefen. Wenn sich WOL Circles innerhalb des Unternehmens verbreiten, verändert sich die Kultur hin zu mehr Agilität und vernetzter Zusammenarbeit. Dion Hinchcliffe, Autor und Chief Strategy Officer, nennt Working Out Loud "die wahrscheinlich wichtigste Fähigkeit für den digitalen Arbeitsplatz".

WOL Circles gibt es mittlerweile in über 20 Ländern und einer großen Anzahl von Unternehmen / Organisationen / Institutionen. (Beispiele und weitere Ressourcen findest Du am Ende dieser Seite.)

## Wie WOL Circles funktionieren

Du kannst Dir WOL Circles als ein "Guided Mastery Program (geführtes / angeleitetes Selbstlernprogramm)" für Zusammenarbeit und Netzwerkaufbau vorstellen. Du lernst, indem Du es anwendest — learning by doing. Jede Woche wirst Du mit Hilfe der Circle Guides und der anderen Circle Teilnehmer unterschiedliche Wege ausprobieren, wie Du Menschen findest, die Dir bei Deiner Arbeit und Deinen Zielen helfen, und wie Du wertvolle Beziehungen aufbaust.

Die am häufigsten genannten Wörter, die Circle Teilnehmer verwenden, um zu beschreiben, wie sie sich nach den 12 Wochen fühlen, sind "selbstsicher" und "befähigt". Das liegt daran, dass mit jedem Schritt, den Du machst, Du Deine intrinsische Motivation nutzt: Dein angeborenes Bedürfnis nach ein bisschen mehr Kontrolle, Kompetenz und Verbindung.

Hier sind 6 wichtige Dinge, die Du über Circles wissen solltest:

*Du beginnst mit Deinem persönlichen Ziel, das Dir wichtig ist.* Jeder im Circle wählt ein eigenes Ziel, an dem er die zwölf Wochen über arbeitet. Dieses Ziel sollte Dir persönlich wichtig sein, und Du solltest innerhalb der zwölf Wochen sichtbare Fortschritte machen. Das

ist eine der ersten Übungen in Woche 1 und der Circle Guide für diese Woche enthält einige hilfreiche Hinweise dazu.

*Circles sind vertraulich.* Die Mitglieder eines Circles werden effektiver lernen, wenn sie in einem vertrauensvollen Umfeld arbeiten. Es ist wichtig, dass die Mitglieder offen über ihre Ziele, Fortschritte und Schwierigkeiten sprechen können, ohne befürchten zu müssen, dass sie verurteilt oder zurückgewiesen werden. Vertrauen ist das wichtigste Element eines erfolgreichen Circles.

*Circles funktionieren am besten mit vier bis fünf Personen.* Sollten mehr als fünf Personen in einem Circle sein, entstehen zu viele Diskussionen und es bleibt nicht genügend Zeit, um ein detailliertes Feedback zum jeweiligen Ziel und Fortschritt der Mitglieder zu geben. Je unterschiedlicher die Mitglieder, desto besser.

*Circles treffen sich für eine Stunde pro Woche über einen Zeitraum von 12 Wochen.* Betrachte die zwölf Wochen und die wöchentlichen Treffen so, als würdest Du 2% Deiner Zeit in eine Fähigkeit investieren, die Du im 21. Jahrhundert dringend brauchst. 12 Wochen sind ausreichend, um neue Gewohnheiten zu entwickeln, gleichzeitig aber überschaubar, sodass der Aufwand fokussiert und nachhaltig ist. Wichtig ist, dran zu bleiben!

*Die Circle Guides sind einfach und strukturiert.* Die 12 Wochen sind als ein “Guided Mastery Program” gestaltet. In kleinen Schritten arbeitet jeder auf ein selbstgewähltes Ziel hin. Dabei erhält man Unterstützung durch die anderen Circle Teilnehmer in Form von Feedback, Tipps und Tricks. Alle im Circle lernen gemeinsam, es gibt keinen Trainer, d.h. jeder ist selbst für den eigenen Fortschritt verantwortlich. Begleitend werden sogenannte "Hausarbeiten" bearbeitet, die die Methode vermitteln und aus der Theorie Praxis werden lassen. Diese werden jedoch nicht geprüft oder bewertet.

*Eines der Mitglieder übernimmt die Funktion des Circle Koordinators oder Moderators.* Circles funktionieren am besten, wenn eines der Mitglieder dafür sorgt, dass die Gruppe gut organisiert, positiv und produktiv arbeiten kann. Er kümmert sich darum, dass Termine organisiert werden und die Zeit während der Treffen eingehalten wird. Dies ist keine allzu große Aufgabe, und der Koordinator ist ein Teil der Gruppe und lernt wie alle anderen auch. Er ist nicht der "Manager" der Gruppe, sondern ihr Unterstützer. Manche Circles entscheiden sich dafür, diese Rolle abwechselnd wahrzunehmen.

Du kannst mehr über Working Out Loud and WOL Circles erfahren, indem Du Dir den TEDx talk “Working Out Loud: The Making of a movement” oder die anderen Ressourcen am Ende dieses Abschnitts ansiehst.

## **Tipps für einen erfolgreichen Circle**

Da sich Circles in vielen Ländern und Unternehmen verbreiten, habe ich die Möglichkeit zu verstehen, was gut funktioniert und was nicht. Die Ergebnisse in den Buchrezensionen von

Working Out Loud reichen von "sich offener und optimistischer zu fühlen" bis hin zu "ein spezifisches Ziel erreicht zu haben".

*“Schon nach dem ersten WOL Circle Treffen fühlte ich eine engere Bindung zu meinen Kollegen und schöpfte neuen Mut für meine Karriere.”*

*“Mir macht der im Buch beschriebene Prozess wirklich Spaß... Er ist einfach, präzise und motivierend. John Stepper zeigt kleine und einfache Schritte auf, um uns zu helfen... Ich fühle mich ernsthaft befähigt, meinen eigenen Erfolg selbst in die Hand zu nehmen und nicht darauf zu hoffen, dass er von selbst an meine Tür klopft.”*

Diese Tipps — sortiert nach Relevanz — werden Deinem Circle helfen, ähnliche Erfahrungen zu machen:

1. *Haltet die Motivation aufrecht.* Versucht, alle Eure Treffen im Voraus zu planen und beachtet Feiertage und andere Unterbrechungen. Falls einer nicht teilnehmen kann und Ihr den Termin nicht verschieben könnt, trifft Euch trotzdem und nutzt andere Kanäle um die betroffene Person auf dem Laufenden zu halten.
2. *Wenn Du steckenbleibst, mach kleinere Schritte.* Wie das bei fast allen neuen Gewohnheiten und Fähigkeiten ist, kann es sein, dass Du irgendwann die Motivation verlierst und aufgeben willst. Das ist ganz normal. Wenn das passiert, nimm Dir weniger vor. Es ist besser wenn Du einen kleinen Schritt machst als wenn Du eine Woche komplett ausfallen lässt.
3. *Kommuniziert auch zwischen den Treffen.* Egal ob via Textnachrichten, E-Mails oder andere Kanäle, auf die Ihr Euch als Gruppe zu Beginn geeinigt habt — teilt Euren Fortschritt miteinander und bittet einander um Hilfe, wenn Ihr nicht weiter wisst. Damit gibst Du den Anderen jedes Mal einen kleinen Schubs, der ihnen helfen kann, einen weiteren Schritt zu machen.
4. *Wähle ein eindeutiges, erreichbares Ziel, das Dir wichtig ist.* Konzentriere Dich auf ein einfaches Lernziel ("Ich möchte mehr über xyz erfahren" oder "Ich möchte besser werden bei xyz"). Oder wähle ein Ziel wie "Ich möchte mehr Anerkennung für meine Arbeit erhalten". Es ist besser zu üben und dabei Fortschritte zu machen als dass Du ein Ziel gewählt hast, welches zu abstrakt ist oder nicht attraktiv genug erscheint.
5. *Plane genug Zeit für Working Out Loud ein.* Der Aufbau von Beziehungen ist eine Investition in Deine eigene Person. Denk daran, "Dich selbst zuerst zu bezahlen". Sogar eine nur 30-minütige Session jede Woche oder 2x 15-minütige Sessions werden Dir helfen, ein Netzwerk aufzubauen, das Dir beim Erreichen Deines Ziels hilft.
6. *Lest die Circle Guides vor jedem Meeting.* Dadurch habt Ihr während der Treffen mehr Zeit für die Übungen und Diskussionen. (Das Buch lesen und den Newsletter von [workingoutloud.com](http://workingoutloud.com) zu erhalten, wird Dir ebenfalls helfen, Fortschritte zu machen.)

7. *Helft einander.* Wenn Du nicht weiterkommst, frag Deinen Circle um Rat. Oder wenn Du bemerkst, dass jemand keine Fortschritte macht, schaltet einen Gang zurück und überlegt gemeinsam, wer wie helfen kann. Diese kleinen Zeichen von Verletzlichkeit und Großzügigkeit bilden den Kern von Working Out Loud. (Ihr könnt auch der [WOL Community on Facebook](#) beitreten und Euch Hilfe und Unterstützung von den Praktikern aus aller Welt holen. Oder kontaktiert mich unter [john.stepper@workingoutloud.com](mailto:john.stepper@workingoutloud.com). Links zu diesen und anderen Ressourcen findet Ihr am Ende dieser Seite.)
8. *Entspann' Dich und fühl Dich wohl.* Die Zeit, die Du darauf verwendest, über Deine Ziele nachzudenken und zu üben, wertvolle Beziehungen aufzubauen, ist gut investierte Zeit. Genieße sie.

### **Der Rest der Circle Guides**

Im nächsten Absatz findest Du die FAQs, zusätzliche Ressourcen, eine Übersicht über die Inhalte der 12 Wochen sowie eine Infografik von Tanya Vora, welche die 5 Elemente von Working Out Loud darstellt.

Du bist jetzt bereit für Woche 1. Ich wünsche Dir gutes Gelingen!

## Frequently Asked Questions – Häufig gestellte Fragen

*F: Hat jeder Circle ein gemeinsames Ziel oder wählt jeder Teilnehmer ein eigenes Ziel?*

Jeder von Euch wählt ein eigenes, ganz persönliches Ziel. Dieses kann beruflicher, aber auch privater Natur sein. Es sollte etwas sein, das Dir wichtig ist und an dem Du zielstrebig in den 12 Wochen arbeiten willst. Im Circle Guide für Woche 1 findest Du einige einfache Hinweise dazu.

*F: Gibt es außer den Circle Guides weitere Hilfe und Unterstützung?*

Ich arbeite gerade an einer Video Coaching Serie. Diese wird Hintergrundinformationen und Tipps enthalten, die Du Dir auf Deinem Smartphone oder während der Treffen anschauen kannst. Wenn Du mehr Informationen benötigst, schick mir eine E-Mail an [john.stepper@workingoutloud.com](mailto:john.stepper@workingoutloud.com).

*F: Welche Rolle spielt Working Out Loud für Unternehmen?*

Fast jedes Unternehmen sucht nach Möglichkeiten, um agiler und innovativer zu werden und das Engagement ihrer Mitarbeiter zu erhöhen. Viele Change Management und Digitale Transformation Programme vergessen dabei häufig das wichtigste Puzzlestück: das alltägliche Verhalten zu ändern. Working Out Loud Circles helfen den Menschen neue Arbeitsweisen und eine neue Einstellung zu entwickeln. Wenn ein Großteil des Unternehmens Working Out Loud anwendet, wird die Arbeit effektiver und erfüllender und die Kultur verändert sich hin zu mehr Offenheit und Zusammenarbeit.

Wenn Circles beginnen, sich zu verbreiten, arbeite ich oft mit Unternehmen direkt zusammen, um die Circle Guides individuell an die Bedürfnisse des Unternehmens anzupassen und Trainings zur richtigen Anwendung durchzuführen. Die WOL Circles werden noch produktiver, wenn die Guides an die Unternehmensziele, Beispiele aus dem eigenen Unternehmen sowie die verfügbare Toollandschaft angepasst werden. Für mehr Informationen schicke eine E-Mail an [john.stepper@workingoutloud.com](mailto:john.stepper@workingoutloud.com). (Einige Optionen und Beispiele findest Du am Ende der Seite.)

*F: Warum dauert es 12 Wochen?*

Der einzige Weg, um sich eine neue Gewohnheit anzueignen, ist durch regelmäßige Wiederholungen über eine gewisse Zeitdauer hinweg. Studien zeigen, dass das Gehirn je nach Aktivität 3-8 Wochen braucht, um sich zu verändern. Durch Wiederholungen bilden sich Automatismen, und in Kombination mit Feedback entwickelst Du diese neuen Fähigkeiten. In den 12 Wochen hast Du die Möglichkeit, auf verschiedene Art und Weise Neues auszuprobieren und Dich mit anderen zu vernetzen. Durch deren Feedback wirst Du Dich weiterentwickeln und von und mit Ihnen lernen.

*F: Was macht einen guten Circle aus?*

Einige der interessantesten und effektivsten Circles bestehen aus Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen und Zielen, die nicht miteinander konkurrieren. Sie bringen ihre sehr verschiedenen Perspektiven und Sichtweisen ein; dadurch lernt der Circle Neues hinzu.





*F: Kann sich unser Circle auch virtuell treffen?*

Definitiv. Persönliche Treffen, z.B. in einem Café, haben einen ganz eigenen Charme und fühlen sich anders an als Videokonferenzen. Aber wenn Du an einem virtuellen Circle teilnimmst, kannst Du mit Menschen in anderen Städten und Ländern zusammenkommen. Das erhöht die Vielfalt Eures Circles und die Wahrscheinlichkeit, dass er effektiv ist. Außerdem können virtuelle Circles Zeit sparen, da Wegzeit entfällt. Mehr Infos findest Du hier: [workingoutloud.com/blog//faq-can-our-wol-circle-meet-virtually](http://workingoutloud.com/blog//faq-can-our-wol-circle-meet-virtually)

*F: Was wenn ich nicht so extrovertiert und/oder kein Social Media Nutzer bin?*

Am Wichtigsten ist es, dass andere Menschen im Mittelpunkt Deiner Bemühungen stehen und Du überlegst, was Du tun kannst, um die Beziehung zu ihnen zu vertiefen. Dafür brauchst Du eher Empathie, Selbstreflektion und Achtsamkeit als Extrovertiertheit oder perfekten Umgang mit Tools. Die folgenden Blog Posts gehen hier mehr ins Detail:

- [workingoutloud.com/blog/working-out-loud-the-rise-of-the-introverts](http://workingoutloud.com/blog/working-out-loud-the-rise-of-the-introverts)
- [workingoutloud.com/blog/working-out-loud-when-you-dont-want-to-be-visible](http://workingoutloud.com/blog/working-out-loud-when-you-dont-want-to-be-visible)
- [workingoutloud.com/blog//working-out-loud-over-email-or-coffee](http://workingoutloud.com/blog//working-out-loud-over-email-or-coffee)

*F: Muss ich das Buch vorher lesen?*

Es ist nicht unbedingt notwendig, das Buch *Working Out Loud* zu lesen. Aber es erhöht Deine Chancen Fortschritte in Richtung Deines Ziels zu machen und Working Out Loud effektiv anzuwenden.

*F: Wo finde ich Antworten auf andere Fragen?*

Jeder der 12 Circle Guides enthält einen Abschnitt mit häufig gestellten Fragen, die sich auf die jeweilige Woche beziehen. Zudem findest Du weitere Informationen im Buch und auf [workingoutloud.com](http://workingoutloud.com). Natürlich kannst Du auch andere Praktiker in den Working Out Loud Communities auf [Facebook](https://www.facebook.com/workingoutloud) und [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/workingoutloud). Links findest Du am Ende der Seite.

## Zusätzliche Ressourcen

### *Mehr über Working Out Loud*

- [workingoutloud.com](http://workingoutloud.com) - Circle Guides, Blog, FAQ and mehr
- *Working Out Loud: For a Better Career and Life*, by John Stepper - Link: [workingoutloud.com](http://workingoutloud.com)
- Video: “Working Out Loud: The making of a movement” (9 1/2 minutes) - Link: [youtube.com/watch?v=XpjNI3Z10uc](https://youtube.com/watch?v=XpjNI3Z10uc)
- “The 5 elements of Working Out Loud (Revisited)” - Link: [workingoutloud.com/blog/the-5-elements-of-working-out-loud-revisited](http://workingoutloud.com/blog/the-5-elements-of-working-out-loud-revisited)

### *Private weltweite Communities für Praktiker (Die Facebook Community ist deutlich aktiver)*

- [facebook.com/groups/workingoutloud/](https://facebook.com/groups/workingoutloud/)
- [linkedin.com/groups/4937010](https://linkedin.com/groups/4937010)

### *Wie Du mich erreichen kannst*

- [workingoutloud.com/blog](http://workingoutloud.com/blog)
- [facebook.com/workingoutloud](https://facebook.com/workingoutloud)
- [twitter.com/workingoutloud](https://twitter.com/workingoutloud)
- [twitter.com/johnstepper](https://twitter.com/johnstepper)
- [linkedin.com/in/johnstepper](https://linkedin.com/in/johnstepper)
- [john.stepper@workingoutloud.com](mailto:john.stepper@workingoutloud.com)

### *Über intrinsische Motivation*

- Video: “The puzzle of motivation” - Link: [ted.com/talks/dan\\_pink\\_on\\_motivation](https://ted.com/talks/dan_pink_on_motivation)

### *Warum Unternehmen WOL Circles einsetzen:*

- Helping new joiners be more connected & productive more quickly: [workingoutloud.com/blog//a-better-way-to-welcome-people-to-your-organization](http://workingoutloud.com/blog//a-better-way-to-welcome-people-to-your-organization)
- Empowering people in diversity communities: [workingoutloud.com/blog/want-diversity-teach-people-to-shape-their-online-reputation](http://workingoutloud.com/blog/want-diversity-teach-people-to-shape-their-online-reputation)
- Fostering a mindset of experimentation & innovation: [workingoutloud.com/blog//if-your-innovation-program-isnt-producing-much-innovation](http://workingoutloud.com/blog//if-your-innovation-program-isnt-producing-much-innovation)

- Creating a more effective mentoring program: [workingoutloud.com/blog/a-better-approach-to-mentoring-at-work](https://workingoutloud.com/blog/a-better-approach-to-mentoring-at-work)
- Improving engagement by tapping into employees' intrinsic motivation: [workingoutloud.com/blog/when-the-employee-survey-results-arent-good](https://workingoutloud.com/blog/when-the-employee-survey-results-arent-good)
- Helping leaders leverage digital tools to engage their organizations: [workingoutloud.com/blog/the-manager-who-works-out-loud](https://workingoutloud.com/blog/the-manager-who-works-out-loud)
- Support options: [workingoutloud.com/for-your-organization](https://workingoutloud.com/for-your-organization)

# Was passiert in einem WOL Circle?

## 12 Wochen auf einer Seite

### Woche 1: Entscheide Dich für ein Ziel & erstelle eine Liste von Leuten, die damit in Verbindung stehen

In Deiner ersten Woche lernst Du die anderen Circle Mitglieder besser kennen, definierst ein persönliches und für Dich wichtiges Ziel, und machst den ersten Schritt mit dem Erstellen einer sogenannten "Beziehungsliste". Es kann sein, dass Du hierbei noch unsicher bist - wenn es um Dein gewähltes Ziel geht oder darum, Dinge mit anderen zu teilen. Doch im weiteren Verlauf wirst Du schnell feststellen, dass das Vertrauen innerhalb der Gruppe wächst und Du Dich dadurch immer mehr ermutigt und unterstützt fühlst.

### Woche 2: Deine ersten Beiträge

In der zweiten Woche fängst Du an, kleine Beiträge für die Kontakte auf Deiner Beziehungsliste zu erstellen, um diese Beziehungen dadurch zu aktivieren und zu vertiefen. Allein die Fokussierung auf diese Liste wird Deine Aufmerksamkeit auf Dein Ziel richten, und die kleinen, wirklich einfachen Schritte und schnell sichtbaren Erfolge motivieren Dich, dran zu bleiben.

### Woche 3: Mache drei kleine Schritte

In Woche 3 passt Du dein Zeitmanagement auf eine einfache Art an, fügst weitere Kontakte zu Deiner Beziehungsliste hinzu und erstellst eine andere Art von Beiträgen. Einige von Euch werden wahrscheinlich Ihr Ziel anpassen oder es sogar ändern. Das ist okay. Das Wichtigste ist, dass ihr dranbleibt und die wöchentlichen Aufgaben erledigt.

### Woche 4: Errege Aufmerksamkeit

Wenn du jemandem einen Deiner Beiträge anbietest, kann die Art, wie Du ihn anbietest, einen großen Unterschied machen. Deshalb wirst Du diese Woche üben, empathisch zu sein und die Art, wie Du Nachrichten schreibst und auf Menschen zugehst, zu verfeinern. So wie eine schöne Verpackung dafür sorgen kann, dass ein Geschenk anders eingeschätzt wird, kann ein bisschen Bedachtsamkeit dafür sorgen, dass sich Deine Beiträge persönlicher und wertvoller anfühlen.

### Woche 5: Mach es persönlich

Die meisten Menschen denken viel zu eingeschränkt darüber, was sie anzubieten haben. Diese Woche wird das verändern und Dir dabei helfen zu verstehen, wie alle Aspekte Deiner Person die Grundlage für eine Verbindung zu jemand anders sein können.

### Woche 6: Verbessere Deine Sichtbarkeit

Es ist schwierig für andere, Dich und Deine Arbeit zu entdecken, wenn Du unsichtbar bist. In dieser Woche wirst Du Deine Onlinepräsenz verbessern, um Deine Chancen, Dich zu vernetzen, zu erhöhen. Danach wirst Du diesen Auftritt nutzen, um neue Verbindungen zu knüpfen.

### Woche 7: Sei zielgerichtet

Diese Woche wirst Du eine der wirkmächtigsten Aufgaben Deines Circles erfüllen: den "Brief von deinem zukünftigen Ich". Indem Du eine langfristige Vision dessen formulierst, was für Dich möglich sein könnte, erhöhst Du die Wahrscheinlichkeit, dass diese Vision wahr wird.

### Woche 8: Werde systematischer

Ein System zu haben kann Dir viele Dinge leichter machen. In dieser Woche arbeitest Du mit zwei einfachen Systemen: eines, um neue potentielle Beiträge zu identifizieren, und eines, um Deine Beziehungsliste zu verwalten. Außerdem wirst Du (wieder!) Empathie üben, und zwar auf eine Art, die Dich vielleicht überraschen wird — und die Dich definitiv von anderen unterscheiden wird.

### Woche 9: Entdecke neue eigene und authentische Beiträge

In dieser Woche wirst Du Deine Bandbreite an Beiträge erweitern — dazu gehört auch, dass Du Deine Arbeit und Deine Gedanken sichtbar machst. Das mag für einige von Euch ungewohnt sein oder Euch ein gewisses Unbehagen bereiten. Deshalb ist die Übung so gestaltet, dass Du etwas Einfaches erschaffen kannst, das gleichzeitig ein großzügiger Beitrag für andere sein wird.

### Woche 10: Mach es zur Gewohnheit

Du hast jetzt neun Wochen damit verbracht, darüber nachzudenken, wie Du mit Menschen und Beiträgen Deinem Ziel näherkommen kannst. Aber Du arbeitest immer noch daran, es zur Gewohnheit und zur Einstellung werden zu lassen. Es ist zum Beispiel ganz normal, wenn Du Schwierigkeiten hast, Zeit zu finden oder daran zu denken, Dinge nachzuverfolgen. In dieser Woche wirst Du Dinge entdecken, die Deine neue Gewohnheit untermauern, sodass sie Dich weniger Mühe kostet und sich immer natürlicher anfühlt. Das wird Dir auch dabei helfen, über die unvermeidlichen Hindernisse und Rückschläge hinwegzukommen.

### Woche 11: Stell Dir die Möglichkeiten vor

Bis jetzt lag der Fokus auf Beiträgen und Kontakten. In Woche 11 erweiterst Du Dein Gefühl dafür, was möglich ist, indem Du umfassender über Dein Netzwerk und Deine Rolle darin nachdenkst.

### Woche 12: Reflektiere und feiere


Diese letzte Woche markiert das Ende eines Prozesses und kann gleichzeitig ein Anfang sein. Du reflektierst darüber, was sich für Dich verändert hat und was vor Dir liegen könnte. Du machst noch einige Beiträge, von denen einige für Dich selbst sein werden.

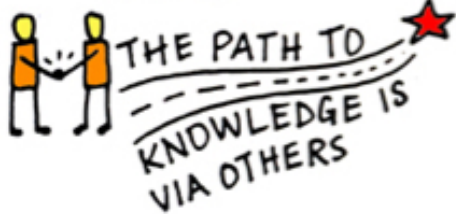
Ihr solltet in Betracht ziehen, dieses letzte Treffen mit einem gemeinsamen Mittagessen oder Abendessen zu verbinden, wenn es geht. (Wenn ihr einen virtuellen Circle habt, könnt ihr vielleicht zusammen mit Eurem Lieblingsgetränk anstoßen.) Das ist eine schöne Art, Eure gemeinsame Zeit zu feiern, und bietet Euch eine gute Umgebung, um über Euren Fortschritt und potentielle nächste Schritte zu reflektieren.

# FIVE ELEMENTS of WORKING OUT LOUD

John Stepper

## Relationships

ARE AT THE  OF WOL



## Generosity



WE ARE  
WIRED FOR  
RECIPROCAL  
ALTRUISM

THE CURRENCY OF REAL  
NETWORKING IS GENEROSITY

## Visible Work



AMPLIFY  
WHO YOU  
ARE &  
WHAT YOU DO



↓  
EXTENDS  
YOUR  
REACH

## Purposeful Discovery



HAVING A LEARNING  
GOAL IN MIND  
ORIENTS YOUR ACTIVITIES

## Growth Mindset



DEVELOP AN OPEN,  
CURIOUS APPROACH TO  
WORK & LIFE

Sketchnote by: Tanmay Vora | @tnvora | QAspire.com