



# Working Out Loud Circle Guide

Version 4.51 - Februar 2018  
Erstellt von John Stepper

## Erste Schritte

Dieses Material ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Sie können es ohne Veränderung nutzen und teilen. Sie dürfen keine Veränderungen vornehmen oder es ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis als Teil eines kostenpflichtigen Produkts oder Service anbieten. Für weitere Informationen, einschließlich einer anpassbaren Version der Circle Guides für Ihr Unternehmen, kontaktieren Sie [john.stepper@workingoutloud.com](mailto:john.stepper@workingoutloud.com).

## Willkommen

Wahrscheinlich liest du dies, weil du nach einer Veränderung suchst. Vielleicht möchtest du etwas Bestimmtes erreichen oder du hast neue Interessen, die du gerne vertiefen möchtest. Vielleicht möchtest du dich bei dem, was du tust, verbessern oder du suchst neue Karrieremöglichkeiten. Vielleicht wünschst du dir auch nur, dass du dich bei der Arbeit besser fühlst oder dass dein Unternehmen motivierender und gemeinschaftlicher sein könnte.

Auch wenn du wirklich eine Veränderung wünschst, kann es schwierig werden, denn du bist, wie die meisten Menschen ... festgefahren. Wir sind unglaublich resistent, wenn es darum geht, unsere Gewohnheiten oder unser Verhalten zu ändern. Trotz der zahlreichen verfügbaren Änderungsprogramme macht es uns unsere Individualität schwer, ein allgemeingültiges Programm zu finden, das uns einen sinnvollen Unterschied erleben lässt.

Doch glücklicherweise hilft uns die Forschung der letzten Jahrzehnte, zu verstehen, warum wir tun, was wir tun – was uns zuversichtlicher, fähiger und bereiter macht, die Anstrengungen zu unternehmen, die notwendig sind, um Veränderungen herbeizuführen. Unabhängig von unserem Alter oder unserer Nationalität hat sich herausgestellt, dass wir dieselben grundlegenden inneren Antreiber teilen: Wir alle wünschen uns ein bisschen mehr Kontrolle, ein Gefühl von Kompetenz und Lernen und ein Gefühl der Verbundenheit - zu anderen Menschen und zu einem Ziel, das größer ist als wir selbst.

Working Out Loud hilft dir, diese inneren Bedürfnisse auf eine Art und Weise zu erschließen, die es dir ermöglicht, effektiver zu sein, dir Zugang zu Chancen verschafft und die sogar dafür sorgt, dass du dich besser fühlst. Je mehr Menschen in einem Unternehmen nach "Working Out Loud" arbeiten, umso gemeinschaftlicher, agiler und menschlicher wird die Kultur.

## Was ist Working Out Loud?

Die fünf Elemente von Working Out Loud sind in dieser Skizze wunderbar eingefangen. Hier ist eine Beschreibung von [workingoutloud.com](http://workingoutloud.com):

*"Working Out Loud ist ein Weg, um Beziehungen aufzubauen, die dir auf verschiedene Weise helfen können, ein Ziel zu erreichen, eine Fertigkeit zu entwickeln oder ein neues Thema zu erforschen. Anstatt sich zu vernetzen, um etwas zu bekommen, investierst du in Beziehungen, indem du im Laufe der Zeit Beiträge leistest, einschließlich deiner Arbeit und Erfahrungen, die du sichtbar machst.*

*Wenn du „Working Out Loud“ anwendest, bauen deine Beiträge im Laufe der Zeit Vertrauen auf und vertiefen ein Gefühl der Verbundenheit, wodurch sich die Chancen für Zusammenarbeit und Miteinander erhöhen. Du bist effektiver,*



*weil du Zugang zu mehr Menschen, Wissen und Möglichkeiten hast, die dir helfen können. Außerdem fühlst du dich besser, weil dir dein größeres Netzwerk mit sinnvollen Beziehungen ein stärkeres Gefühl von Kontrolle, Kompetenz und Verbindung gibt. Mit hoher Wahrscheinlichkeit erfährst du mehr darüber, was du willst und was du zu bieten hast.*

*All dies führt zu mehr Motivation für den Einzelnen und zu mehr Agilität, Innovation und Kooperation für ein Unternehmen.“*

## **Vom Wort zur Tat: Wie man übt**

Selbst wenn du weißt, dass es einen besseren Weg gibt, bist du vielleicht zu beschäftigt, um ihn zu nutzen, oder du hast das Gefühl, dass die Veränderung zu groß ist, als dass du jetzt damit fertig werden könntest. Ein Working Out Loud (WOL) Circle ist ein Prozess gegenseitiger Unterstützung, der es einfach macht.

In einem WOL Circle wählt jeder von euch ein individuelles Ziel und baut Beziehungen auf, die euch bei diesem Ziel helfen können. Im Verlauf von zwölf 60-minütigen Sitzungen gehen du und drei bis vier weitere Mitglieder des Circle nach dem Motto „Learning by Doing“ vor. Kurze, praktische Übungen helfen euch, Verbindungen zu knüpfen und öffnen euch Zugang zu Fachwissen und Ideen. Dein Circle kann sich persönlich oder per Video Chat via Skype an verschiedenen Orten treffen. Eine Reihe von einfach strukturierten Leitfäden (Guides) führt euch durch das, was jede Woche zu tun ist.

Am Ende eurer gemeinsamen Zeit wird jeder von euch ein größeres, vielfältigeres Netzwerk entwickelt haben, das mit eurem Ziel in Verbindung steht - eine Reihe von Beziehungen, die wichtig sind. Außerdem habt ihr Gewohnheiten und eine Denkweise entwickelt, die ihr auf jedes beliebige Ziel anwenden könnt.

## **WOL CIRCLE GRUNDLAGEN**

- Jeder von euch **wählt sein eigenes Ziel aus**.
- Es ist **vertraulich**, sodass es sich sicher anfühlt, Dinge auszuprobieren.
- Die Begrenzung auf **4-5 Personen** bringt Taten und Diskussionen ins Gleichgewicht
- **12 einstündige Sitzungen** ermöglichen es euch, neue Gewohnheiten zu entwickeln und zu üben.
- **Kleine Schritte** helfen euch, Fortschritte zu machen und Vertrauen aufzubauen.

## **Die Grundlagen eines WOL Circle**

Die WOL Circle Guides machen es einfach, zu wissen, was jede Woche zu tun ist. Trotzdem gibt es einige Dinge, die es wert sind, bestätigt oder erklärt zu werden.

**Ihr beginnt mit einem individuellen Ziel, das euch wichtig ist.** Jeder im Circle sucht sich sein eigenes Ziel aus. Dabei hilft ihr euch gegenseitig. Jeder sollte sich etwas aussuchen, das ihm wichtig ist und bei dem er in zwölf Wochen Fortschritte machen kann. Es ist eine der ersten Übungen in Woche 1. Der Circle Guide für diese Woche gibt euch weitere Anweisungen.

**Ein Circle ist ein sicherer, vertraulicher Raum.** Mitglieder eines Circle lernen besser, wenn sie sich in einer unterstützenden Umgebung befinden und sich nicht um Wettbewerb oder Wertungen sorgen müssen. Es ist wichtig, dass die Mitglieder offen über ihre Ziele, Fortschritte und Schwierigkeiten sprechen können. Vertrauen ist das wichtigste Element eines erfolgreichen Circle.

**Circles sind am besten für vier bis fünf Personen geeignet.** Mehr als fünf Personen bedeuten, dass es zu viele Diskussionen und zu wenig Zeit für die Übungen gibt. Generell führen mehrere verschiedene Circles zu

mehr Kreativität und Ideen. Viele Circles treffen sich per Video Chat via Skype, sodass sie Menschen an verschiedenen Orten einbeziehen können.

**Die Circles treffen sich eine Stunde pro Woche über einen Zeitraum von 12 Wochen.** Sieh dir eine Stunde, die ihr euch jede Woche trefft, als Einsatz von 2 % deiner Zeit an, um eine Fähigkeit des 21. Jahrhunderts zu entwickeln. Zwölf Wochen sind lang genug, damit du neue Gewohnheiten entwickeln kannst, und kurz genug, dass deine Bemühungen fokussiert und nachhaltig sind.

**Es gibt einen einfachen, strukturierten Lehrplan.** Die 12 Wochen sind als geführtes Programm gedacht. Das bedeutet, dass du kleine Schritte machst, Feedback bekommst, das Dir hilft, zu lernen, und dass du Fortschritte in deinem eigenen Tempo machst. Es gibt bestimmte Übungen, aber es gibt keinen Test und keine Auswertung. Einige Circles entscheiden sich, die Übungen in der Zeit zwischen den Treffen zu machen und mehr Zeit für Diskussionen zu lassen, während andere Circles so viel wie möglich in der gemeinsamen Stunde erledigen. Jeder Fortschritt, den du machst, hilft dir, dein Netzwerk aufzubauen und deine Chancen zu erhöhen, dein Ziel zu erreichen.

## Zwei einfache Funktionen können helfen

Wenn es darum geht, die eigentlichen Treffen zu leiten, funktionieren Circles am besten, wenn man zwei einfache, aber wichtige Funktionen vergibt: Moderator und Zeitnehmer.

Der Moderator hilft, die Dinge organisiert, positiv und ansprechend zu gestalten. Er kümmert sich um die Planung der Treffen und bereitet sie vor. Er ist nicht der Leiter der Gruppe, sondern ein Unterstützer, der den Mitgliedern hilft, positive Erfahrungen zu machen und der mit gutem Beispiel vorangeht. Der Moderator ist ein Teilnehmer wie jedes andere Mitglied des Circle auch, der sein eigenes Ziel hat, das er erreichen möchte.

Der Zeitnehmer hat eine noch einfachere Aufgabe. Er trägt dazu bei, dass die Dinge während jeder Sitzung in Bewegung bleiben, indem er innerhalb der Gruppe für das Gleichgewicht zwischen Aktion und Diskussion sorgt.

Es ist am einfachsten, eine Person für jede Funktion auszuwählen, oder ihr entscheidet euch, die Aufgaben jede Woche neu zu vergeben.

## Ein paar letzte Tipps vor dem Start

Einige Leute haben so gute Erfahrungen in ihrem WOL Circle gemacht, dass sie es als "positiv und echt lebensverändernd" und "die beste persönliche und Gruppenentwicklung, die ich je mitgemacht habe" bezeichnen. Die nachfolgenden Tipps - in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit - helfen euch, ähnliche Erfahrungen zu machen.

1. **Haltet die Logistik einfach.** Versucht, alle Treffen im Voraus zu planen und denkt an Feiertage und andere Unterbrechungen. Wenn eine Person nicht anwesend sein kann und ihr keinen neuen Termin vereinbaren könnt, haltet das Treffen trotzdem ab und helft der Person, das Versäumte beim nächsten Mal nachzuholen.
2. **Tu etwas! (Selbst wenn du dazu kleinere Schritte machen musst).** Es gibt keinen Chef oder Lehrer, der dir sagt, dass du die Übungen machen sollst. Es liegt voll und ganz bei dir. Wenn deine Motivation nachlässt oder du ein Treffen versäumst oder du aufgeben willst, wie es wie es bei fast allen neuen Gewohnheiten und Fertigkeiten der Fall ist, *nimm Dir weniger vor*. Es ist besser, nur einen kleinen Schritt zu machen, als die Woche komplett zu überspringen.
3. **Wähle ein eindeutiges, erreichbares Ziel, das dir wichtig ist.** Wenn du ein Ziel wählst, das dein echtes Interesse weckt, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass du die Übungen machst und wirkungsvolle neue Gewohnheiten entwickelst. Einfache Lernziele funktionieren in der Regel besonders gut, wie z. B. Ziele,

die mit "Ich möchte mehr über ... erfahren" oder „Ich möchte mich in ... verbessern“ oder "Ich möchte mehr Menschen innerhalb und außerhalb meines Unternehmens kennenlernen, die ..." beginnen.

4. **Kommuniziert zwischen den Treffen.** Egal ob per Textnachricht, E-Mail oder über andere Kanäle, auf die sich die Gruppe einigt, teile deine Fortschritte mit den anderen oder bitte deinen Circle um Hilfe, wenn es nötig ist. Damit gibst du den anderen jedes Mal einen kleinen Schubs, der ihnen dabei helfen kann, einen weiteren Schritt zu machen.
5. **Helft euch gegenseitig.** Wenn du nicht weiterkommst, bitte deinen Circle um Hilfe. Wenn ihr bemerkt, dass jemand keine Fortschritte macht, verlangsamt das Tempo und überlegt, welche Unterstützung ihr anbieten könnt. Diese kleinen Zeichen von Verletzlichkeit und Großzügigkeit sind das Herzstück von Working Out Loud und können das Vertrauen innerhalb des Circle vertiefen.
6. **Entspann dich und hab Spaß.** Eure Treffen können sowohl produktiv als auch unterhaltsam sein (Dieses Foto ist von einem WOL Circle in Deutschland, der sein 12. Treffen feiert). Die Zeit, die du damit verbringst, über deine Ziele nachzudenken und Wege zu finden, um sinnvolle Beziehungen aufzubauen, ist gut verbrachte Zeit. Genieße sie.



## WOL in deinem Unternehmen

In den 30 Jahren, in denen ich in großen Unternehmen gearbeitet habe, haben uns die Führungskräfte immer wieder ermutigt, über den Tellerrand hinauszuschauen und die Zusammenarbeit zu intensivieren. Sie klagten darüber, wie schwierig es sei, das bereits vorhandene Wissen des Unternehmens zu nutzen, was zu doppelter Bearbeitung, wiederholten Fehlern und nur langsamen Veränderungen führt. Aber selbst die besten Unternehmen tun sich schwer mit Veränderungen. Sie alle wollen agiler, vernetzter, innovativer, digitaler usw. werden. Doch sie wissen, dass das Engagement abnimmt und dass die meisten Individuen nur einen kleinen Teil ihres Potenzials bei der Arbeit nutzen.

WOL Circles können als eine Art "organisatorische Veränderungen, die sich gut anfühlen" genutzt werden. So, wie die Circles gestaltet sind, lassen sie sich leicht in Onboarding, Leadership Development, Innovation, Digital Transformation, Diversity und andere Programme integrieren.

Die Circle Guides helfen Menschen, digitale Werkzeuge zu nutzen, um Verbindungen herzustellen, ihre Arbeit zu teilen und Beziehungen zu vertiefen. In dem Maße, in dem sich WOL Circles in einer Organisation ausbreiten, verändert sich die Kultur und wird agiler und gemeinschaftlicher. Hier das Zitat eines Vorstandsmitglieds und Personalleiters von Bosch, einem führenden Unternehmen in der Verbreitung von WOL Circles:

*“Da die Arbeit in Netzwerken und die Nutzung digitaler Möglichkeiten Schlüsselkompetenzen für uns alle im digitalen Zeitalter sind, ist mir das Thema Working Out Loud (WOL) wichtig. Auch für Bosch sind diese Fähigkeiten entscheidend. WOL Circles sind eine praktische Methode, um die Fähigkeiten zu erwerben.*

*Ich bin beeindruckt, wie schnell sich das Thema bei Bosch verbreitet hat und wie positiv das weltweite Feedback ist. Es wird mir immer wieder gesagt, dass die Methode Mitarbeiter mit ganz unterschiedlichen Hintergründen begeistert und überrascht, weil sie so vielseitig und doch so einfach ist.”<sup>1</sup>*

WOL Circles gibt es mittlerweile in mehr als 40 Ländern und bei einer Vielzahl von Unternehmen, darunter große Firmen wie Bosch, Daimler, Siemens, BMW, ZF und viele mehr. Und wie wäre es mit deiner Firma?<sup>2</sup>

## **Weitere nützliche Quellen**

Es gibt drei gute Quellen, um mehr zu erfahren und Hilfe zu bekommen.

Ein guter Ausgangspunkt ist [workingoutloud.com](http://workingoutloud.com). Dort findest du die kostenlosen WOL Circle Guides, Videos von Unternehmen, die WOL verbreiten, hilfreiche FAQ, einen TEDx Talk und Informationen über das Buch *Working Out Loud: For a Better Career and Life*. Dort gibt es außerdem einen wöchentlichen Blog, der dir und deiner Firma helfen kann, die Arbeit besser zu erledigen.

Um mit Anwendern auf der ganzen Welt in Kontakt zu treten oder einfach nur andere Circle Mitglieder zu finden, gibt es WOL Communities auf Facebook und LinkedIn: [facebook.com/groups/workingoutloud/](https://facebook.com/groups/workingoutloud/) & [linkedin.com/groups/4937010](https://linkedin.com/groups/4937010)

Du kannst mich auch unter [john.stepper@workingoutloud.com](mailto:john.stepper@workingoutloud.com) kontaktieren. Ich freue mich, von Leuten zu hören, die an Working Out Loud interessiert sind, und antworte persönlich auf jede E-Mail.

---

<sup>1</sup> [linkedin.com/pulse/working-out-loud-bosch-interview-its-sponsor-katharina-krentz/](https://linkedin.com/pulse/working-out-loud-bosch-interview-its-sponsor-katharina-krentz/)

<sup>2</sup> Für weitere Informationen, wie du deine eigene WOL-Bewegung startest, integrierst und anpasst, kontaktiere mich unter [john.stepper@workingoutloud.com](mailto:john.stepper@workingoutloud.com) oder besuche die Seite [workingoutloud.com/for-your-organization/](http://workingoutloud.com/for-your-organization/)

# Was passiert in einem WOL Circle? 12 Wochen auf einer Seite

## Woche 1: Schärfe deine Aufmerksamkeit

In der 1. Woche, nachdem du die anderen Mitglieder deines Circle etwas besser kennengelernt hast, wählt jeder von euch sein individuelles Ziel aus. Dann machst du einen Schritt in Richtung dieses Ziels, indem du eine "Beziehungsliste" erstellst, also eine erste Liste von Personen, die in Verbindung mit deinem Ziel stehen.

## Woche 2: Biete deine ersten Beiträge an

In der 2. Woche erstellst du kleine Beiträge für die Personen auf deiner Beziehungsliste, um dadurch die Beziehungen etwas zu vertiefen. Schon die Überprüfung der Liste richtet deine Aufmerksamkeit noch weiter auf dein Ziel und die kleinen Schritte, die du jede Woche machst, ermutigen dich mehr und mehr.

## Woche 3: Mach drei kleine Schritte

In der 3. Woche passt Du dein Zeitmanagement auf eine einfache Art an, fügst weitere Kontakte zu deiner Beziehungsliste hinzu und bietest eine andere Art von Beiträgen an. Diese kleinen Schritte helfen dir, deine Praxis zu festigen und zu erweitern.

## Woche 4: Errege die Aufmerksamkeit von jemandem

Es macht einen großen Unterschied, wie du deine Beiträge anbietest. In dieser Woche übst du, die Art und Weise, wie du deine Nachrichten schreibst und allgemein auf Menschen zugehst, zu verfeinern. Die Übungen tragen dazu bei, dass sich deine Beiträge persönlicher und wertvoller anfühlen und wahrscheinlich effektiv sind.

## Woche 5: Mach es persönlich

Die meisten Menschen denken viel zu eingeschränkt über das, was sie zu bieten haben. Diese Woche wird das verändern. Die Übungen helfen dir, zu verstehen, dass das breite Spektrum deiner Persönlichkeit, das du als selbstverständlich ansiehst – das, was *dich* ausmacht, als Basis für sinnvolle Verbindungen zu anderen dienen kann.

## Woche 6: Werde sichtbar

Es ist für andere schwierig, dich und deine Arbeit zu entdecken, wenn du nicht sichtbar bist. In dieser Woche verbesserst du deine Online-Präsenz, um deine Chancen zu erhöhen, Kontakte zu knüpfen. Danach nutzt du deine verbesserte Präsenz, um eine Verbindung zu vertiefen.

## Woche 7: Sei zielgerichtet

Diese Woche machst du eine der wirkungsvollsten Übungen deines Circle: "Ein Brief von deinem zukünftigen Ich". Durch die Formulierung einer langfristigen Vision dessen, was möglich sein könnte, erhöhst du die Wahrscheinlichkeit, dass diese Vision Wirklichkeit wird.

## Woche 8: Mach es zur Gewohnheit

Obwohl du sieben Wochen damit verbracht hast, über dein Ziel in Bezug auf Menschen und Beiträge nachzudenken, arbeitest du immer noch daran, es zur Gewohnheit und Denkweise zu machen. Es ist zum Beispiel normal, nur schwer die Zeit zu finden, um an deiner Liste zu arbeiten oder dich daran zu erinnern, sie weiterzuerfolgen. Diese Woche erkundest du Wege, wie du deine neuen Gewohnheiten stärkst, sodass sie dich weniger Mühe kosten und sich immer natürlicher anfühlen. Außerdem lernst du, wie du unvermeidliche Schwierigkeiten und Rückschläge überwindest. Anschließend übst du (erneut) Empathie, aber auf eine Art und Weise, die dich überraschen könnte – und durch die du dich mit Sicherheit von anderen unterscheidest.

## Woche 9: Erforsche mehr eigenständige Beiträge

An diesem Punkt in deinem Circle bist du bereit, die Bandbreite an Beiträgen zu erweitern, indem du mehr von deiner Arbeit und deinen Gedanken sichtbar machst. Selbst wenn dies für einige von euch ungewohnt ist oder ein gewisses Unbehagen bereitet, helfen euch die Übungen in dieser Woche, einen weiteren Schritt zu machen, indem sie euch ermöglichen, etwas Einfaches zu erschaffen, das gleichzeitig großzügig und nützlich ist.

## Woche 10: Werde systematischer

Ein System zu haben, kann die Dinge einfacher machen. Diese Woche arbeitest du mit zwei einfachen Systemen: eines zur Identifizierung neuer Beiträge und eines zur Verwaltung deiner Beziehungsliste. Dann bietest du etwas an, das du bisher noch nicht als Beitrag betrachtet hast.

## Woche 11: Stell Dir die Möglichkeiten vor

Bis jetzt lag der Fokus auf deinen individuellen Beiträgen und Verbindungen. In der 11. Woche erweiterst du dein Gespür für das, was möglich ist, indem Du umfassender über dein Netzwerk, deine Rolle darin und was ihr gemeinsam erreichen könnt, nachdenkst.

## Woche 12: Reflektiere und feiere

Diese letzte Woche markiert das Ende eines Prozesses und kann gleichzeitig ein Anfang sein. Denk darüber nach, was sich für dich verändert hat und was kommen könnte. Du machst noch einige Beiträge, darunter auch mehrere für dich selbst. Wenn möglich, haltet das letzte Treffen bei einem gemeinsamen Mittagessen oder Abendessen ab – oder findet einen anderen kreativen Weg, um eine feierliche Umgebung zu schaffen.