

WORKING OUT LOUD

CIRCLE GUIDE

WOCHE 12

ERSTELLT VON **JOHN STEPPER**

Version 5.0 · März 2019

© 2019 John Stepper. Alle Rechte vorbehalten.

Die WOL Circle Guide Version 5.0 ist von dem Autor, John Stepper, urheberrechtlich geschützt.

Du darfst die WOL Circle Guide Version 5.0 kostenlos im Ist-Zustand unverändert herunterladen, reproduzieren oder mit Dritten teilen, solange dies nicht kommerziellen Zwecken dient. Die WOL Circle Guide Version 5.0 wird dir im Ist-Zustand zur Verfügung gestellt. Es wird hinsichtlich der WOL Circle Guide Version 5.0 keinerlei Gewährleistung übernommen.

Du darfst jedoch die WOL Circle Guide Version 5.0 deinen Angestellten und Mitarbeitern für eine ausschließlich interne Nutzung zur Verfügung stellen. Dies umfasst beispielsweise die zur Verfügung Stellung durch das Firmenintranet oder anhand eines Links, der via der Firmenemail an alle Angestellten und Mitarbeiter versandt wird.

Es ist dir ohne die vorherige, schriftliche Zustimmung des Autors strikt untersagt, die WOL Circle Guide Version 5.0 in irgendeiner Weise zu modifizieren. Auch ist es dir ohne die vorherige, schriftliche Zustimmung des Autors strikt untersagt, die WOL Circle Guide Version 5.0 in Teilen oder im Ganzen in andere Werke/Arbeiten einzuarbeiten. Ferner ist es dir ohne die vorherige, schriftliche Zustimmung des Autors strikt untersagt, die WOL Circle Guide Version 5.0 zu verkaufen oder diese mit anderen professionalen Dienstleistungen zu verbinden.

Jegliche unerlaubte Nutzung der WOL Circle Guide Version 5.0 ist eine Verletzung des Urheberrechts des Autors.

Für weitere Information, bitten wir dich, die WOL Nutzungsbedingungen unter workingoutloud.com/terms zu lesen oder mich unter der E-Mail Adresse john.stepper@workingoutloud.com zu kontaktieren.

WOCHE 12:

Reflektiere und feiere

Was dich diese Woche erwartet

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.

VORGESCHLAGENE AGENDA FÜR WOCHE 12

1. Check-in	10 mins
2. Gruppenübung: Die eine Sache	15
3. Übung: Zeitkapseln	15
4. Gruppenübung: Gib es weiter	15
5. Führe deine Vorhaben aus	5

Check-in (10 Minuten)

Wie fühlst du dich bei dem Gedanken, dass es die letzte Woche ist? Bist du traurig, dass es zu Ende geht? Aufgeregt über das, was als Nächstes kommt?

Gruppenübung: Die eine Sache (15 Minuten)

Denke für einen Moment zurück an dein ursprüngliches Ziel in Woche 1 und an deine anfänglichen Versuche, es zu beschreiben oder in den späteren Treffen zu visualisieren. Was hat sich seitdem geändert - an deinem Ziel und an dir selbst? Denke an deine Herangehensweise, um Fortschritte zu machen. Denke an die Beziehungen, die du aufgebaut hast, und an deine neuen Gewohnheiten und Denkweisen. Was ist heute anders? Wie fühlst du dich mit all diesen Veränderungen? Fähiger? Hoffnungsvoller? Irgendwie anders?

Schreibe jetzt eine Sache auf, die sich in deinem Denken oder Handeln bereits geändert hat. Dazu kannst du folgenden Satz beenden: "Seitdem ich meinem Circle beigetreten bin, ..." Hier einige Beispiele:

- ... fühle ich mich wohler, wenn ich auf andere Menschen zugehe.
- ... bin ich selbstbewusster, wenn ich mein Wissen und meine Arbeit teile.
- ... habe ich entdeckt, dass es viel mehr Dinge gibt, die mit meiner Arbeit/meinen Ideen zu tun haben, als ich dachte.
- ... weiß ich, dass Rückschläge und Misserfolge zum Lernen dazugehören.

Seitdem ich meinem Circle beigetreten bin, ...

Schreibe jetzt eine Sache auf, die du demnächst auf jeden Fall anders machen willst. Dazu kannst du den Satz „Nächstes Mal werde ich (nicht) ... vollenden. Das ist nicht als negative Wertung gemeint, sondern als Gelegenheit, es besser zu machen und auf dem aufzubauen, was du bisher gelernt hast. Hier einige Beispiele:

- ... proaktiver sein, wenn es darum geht, Leute zu finden, die mit meiner Arbeit zu tun haben.
- ... nicht mehr so zögerlich sein, eine Frage zu stellen oder jemanden zu kontaktieren.
- ... mehr von meiner Arbeit teilen, auch Ideen und meine laufende Arbeit, die noch nicht abgeschlossen ist.
- ... mir weniger Gedanken um Fehler oder Rückschlag machen, sondern einfach aus ihnen lernen und versuchen, sie nicht zu wiederholen!
- ... üben, mehr Beiträge zu leisten, einschließlich Anerkennung und Wertschätzung für die Arbeit anderer Menschen.

Nächstes Mal werde ich ...

Teile deine Antworten auf diese beiden Fragen mit deinem Circle. Jeder von euch bekommt volle drei bis fünf Minuten ohne Unterbrechung, um von seinen Erfahrungen zu berichten. Nutzt die verbleibende Zeit zur Diskussion.

Übung: Zeitkapseln (15 Minuten)

Eine Zeitkapsel ist ein „Behälter, der eine Auswahl von Gegenständen enthält, die typisch für die Gegenwart sind und der vergraben wird, um in der Zukunft entdeckt zu werden“. Du kannst das, was du gerade geschrieben hast, als Grundlage für deine eigene Zeitkapsel verwenden. Der Zweck ist, deine aktuellen Gedanken und Gefühle festzuhalten und später zu nutzen, wenn dein zukünftiges Ich einen Motivationsschub oder eine Erinnerung an das, was du heute für wichtig hältst, benötigt.

Wähle einen Zeitpunkt in nicht allzu ferner Zukunft aus - irgendwo zwischen drei und zwölf Monaten. Wie soll dein zukünftiges Ich dann sein? Was willst du bis dahin erreicht haben? Versuche, so zu schreiben, als wolltest du dein zukünftiges Ich ermutigen, weiterhin Schritte zu unternehmen, um deine Vision zu verwirklichen.

Erinnere dich an den Ratschlag, als du in Woche 7 den Brief von deinem zukünftigen Ich geschrieben hast: "Bringe deine Emotionen ein". Versuche, nicht nur deine Aktivitäten oder Leistungen zu beschreiben, sondern auch deine Gefühle. Du kannst auch ein paar aufmunternde Worte einfügen. Hier als Beispiel ein Brief, den ich Ende 2017 an mein zukünftiges Ich geschrieben habe (Links zu anderen Musterbriefen findest du am Ende dieses Guides).

MUSTERBRIEF AN MEIN ZUKÜNFTIGES ICH

Liebes zukünftiges Ich,

Du wolltest im ersten Quartal eine Reihe von Produkten „auf den Weg bringen“.

Wie geht es voran?

Ich weiß, es schreckt dich ab, wie viel Arbeit es ist, und manchmal bist du unsicher, was du wie tun sollst. Alles, was ich von hier aus tun kann, ist, dich zu ermutigen, es weiter zu versuchen und die Energie, die du in Zweifel und Ängste steckst, lieber in Handlungen und Vorankommen umzuleiten.

Ich weiß, dass du das schaffst. Schau dir an, wie weit du schon gekommen bist! Wie viele Leute du schon erreicht hast! Wie du dich entwickelt hast! Es ist einfach unglaublich.

MACH WEITER SO. Die Welt braucht das, was du anzubieten hast.

Mit Liebe und Respekt
Ich

Nimm dir die vollen 15 Minuten Zeit und schreibe deinen Brief in aller Ruhe.

Gruppenübung: Gib es weiter (15 Minuten)

Working out Loud ist eine Übung, die dir mit der Zeit immer besser gelingt und vertrauter wird, selbst wenn du neue Aspekte entdeckst. Obwohl dein Circle endet, beginnt die eigentliche Anwendung erst jetzt.

Hier einige einfache Beispiele, wie du WOL weitergeben kannst. Die Vorschläge reichen vom einfachsten bis zum anspruchsvollsten Beitrag. Wofür du dich auch entscheidest, denke daran, dass jeder Fortschritt gut ist. Indem du „dich selbst zuerst bezahlst“, tätigst du eine Investition, die dir und deinem Netzwerk zugutekommt.

Reserviere dir Zeit, um in dich selbst zu investieren

Wirf einen Blick in deinen Kalender und plane Termine **für die nächsten vier Wochen**, um Beziehungen zu Menschen zu vertiefen, die mit deinem Ziel in Verbindung stehen. Sogar 30 Minuten pro Woche ist mehr als das, was die meisten Leute investieren.

Schicke deine Zeitkapsel über futureme.org an dein zukünftiges Ich

Gehe einfach auf futureme.org, kopiere deinen Brief dorthin und wähle ein Datum aus, das mindestens 30 Tage in der Zukunft liegt. (Die Webseite ist kostenlos, sie finanziert sich durch Werbung und Spenden). Du wirst überrascht und begeistert sein, wenn du deinen Brief erhältst.

Teile ein Selfie von deinem Circle

Erinnerst du dich an die zusätzliche Übung in Woche 3, als du geteilt hast, dass du an einem Circle teilnimmst? (Ich bin Teilnehmer in einem Working Out Loud Circle! Hallo @johnstepper"). Du kannst etwas Ähnliches mit einem Gruppenfoto machen, um deine letzte Woche zu feiern. Neben einer schönen Erinnerung kann das Teilen deines Fotos andere dazu bewegen, den Schritt zu wagen und einen eigenen Circle zu gründen.

Werde Mitglied eines anderen Circle

Nach einer Pause von ein paar Wochen oder Monaten kannst du einen neuen WOL-Circle mit denselben Leuten oder mit neuen Mitgliedern starten. (Durch neue Mitglieder kommen zusätzliche Energie und eine neue Vielfalt an Perspektiven und Erfahrungen hinzu). Die Struktur, die gemeinsame Verantwortung und die Unterstützung durch einen Circle helfen dir, Fortschritte bei der Erreichung deiner Ziele zu machen und dich dabei auch noch gut zu fühlen. Einige Menschen haben das Gefühl, dass ihr erster Circle ihnen geholfen hat, ihre Ziele und die WOL-Methode besser zu verstehen, und sind jetzt bereit, einen Schritt weiter zu gehen.

Hilf jemand anderem, einem Circle beizutreten

Genauso, wie du in Woche 4 eine nützliche Quelle geteilt hast, kannst du Freunden oder Kollegen von deinen WOL Circle-Erfahrungen erzählen und sie ermutigen, sich einem Circle anzuschließen. Um weitere Interessenten für einen Circle zu finden, können sie eine Anfrage an die WOL Community auf Facebook oder LinkedIn stellen.¹

Verbreite Circles bei der Arbeit

Wenn du Working Out Loud in deinem Unternehmen verbreiten möchtest, schicke mir eine E-Mail an john.stepper@workingoutloud.com und ich werde dir dabei helfen. Am Ende dieses Guides findest du Links zu Beispielen. Wenn WOL in deinem Unternehmen bereits bekannt ist, schicke mir ebenfalls eine E-Mail und ich zeige dir Möglichkeiten, wie du dazu beitragen kannst, dass deine eigene WOL-Bewegung dort wächst.

Besprich mit deinem Circle, welchen dieser Vorschläge du interessant findest und versuche, auch eigene Ideen zu entwickeln. Schreibe auf, was du nach Abschluss deines Circle machen möchtest.

¹ Die WOL Communities auf LinkedIn und Facebook findest du unter: facebook.com/groups/workingoutloud/ & linkedin.com/groups/4937010

Führe deine Vorhaben aus (5 Minuten)

Dein Circle ist jetzt vorbei. Du musst nur noch diesen einen folgenden Schritt machen. Betrachte es nicht als den letzten Schritt deines Circle, sondern als den ersten Schritt deiner neuen Praxis. Wenn ihr damit fertig seid, bedankt euch gegenseitig für die Aufmerksamkeit und Unterstützung, die ihr während des ganzen Prozesses erhalten habt.

Als letztes Vorhaben erledige jetzt einen der Punkte aus deiner obigen Liste, bevor ihr das Treffen beendet. Du kannst einfach ein Selfie von deiner Gruppe posten oder dir einen Termin einstellen, um in dich selbst zu investieren, oder du kannst mich fragen, wie du WOL in deinem Unternehmen bekannt machen kannst. Dieser eine Schritt hilft dir, den Circle mit einem Gefühl der Stärke zu beenden.

SCHLUSSGEDANKEN

"Was ist mein Ikigai?" Als ich Anfang vierzig war, hatte ich keine Antwort auf diese Frage. Ich hatte nur das nagende Gefühl, dass es mehr im Leben geben müsste. Aber was mehr? Geld? Erfolg? Je mehr ich mich mit meiner persönlichen Entwicklung beschäftigte, desto mehr wurde mir klar, dass ich nicht mein Leben ändern musste, sondern meine Einstellung zum Leben."

Working Out Loud: For a Better Career and Life

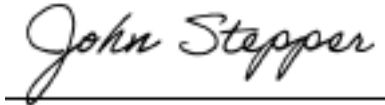
„Die Übung besteht darin, Verbindungen herzustellen. Mehr nicht. Verbindungen herstellen, die sinnvoll und geeignet für dich sind. Wenn du das tust, dann wachst du und erreichst Orte, die noch bedeutsamer für dich sind.“

Mindy Bacharach, quoted in Working Out Loud: For a Better Career and Life

Danke, dass du den gesamten Prozess durchgehalten hast, dass du dir selbst die Erlaubnis gegeben hast, etwas Neues auszuprobieren und den Schritt zu wagen, in dich selbst zu investieren.

Was auch immer du als Nächstes machst, denke daran, dass jeder Fortschritt gut ist, dass die Schritte, die du immer wieder unternimmst, gut für dich und die Menschen in deinem Netzwerk sind.

Ich wünsche dir alles Gute.



Weitere Materialien: [workingoutloud.com/resources](https://www.workingoutloud.com/resources)