

# WORKING OUT LOUD

CIRCLE GUIDE

WOCHE 5

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](https://workingoutloud.com/terms) zu lesen oder mich unter der E-Mail Adresse [john.stepper@workingoutloud.com](mailto:john.stepper@workingoutloud.com) zu kontaktieren.

# WOCHE 5:

## Mach es persönlich

### Was dich diese Woche erwartet

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.

---

#### VORGESCHLAGENE AGENDA FÜR WOCHE 5

---

1. Check-in	10 mins
2. Übung: So viel zu bieten	15
3. Diskutiert die "Fakten über dich"	10
4. Übung: Stelle eine persönliche Verbindung her	20
5. Teile deine Vorhaben	5

### Check-in (10 Minuten)

Beim Check-in in dieser Woche teile den anderen mit, wie du dich in Bezug auf dein Ziel und die Fortschritte, die du auf dem Weg dorthin machst, fühlst. Wahrscheinlich machen viele von euch ähnliche Erfahrungen oder zeigen ähnliche Reaktionen und es kann hilfreich sein, sie zu teilen. Wenn du dir über dein Ziel noch immer nicht sicher bist oder einfach keine Fortschritte machst, frage deinen Circle um Rat. Ziehe auch in Betracht, kleinere Schritte zu machen oder zu etwas anderem zu wechseln, das deine Neugierde und dein Interesse weckt.

Denk daran, dass es kein Wettbewerb ist und dass der Fortschritt für jeden Einzelnen etwas Persönliches und Unverwechselbares ist. Feiert es, wenn jemand einen Fortschritt macht und fühlt euch dadurch gegenseitig inspiriert und ermutigt.

## Übung: So viel zu bieten (15 Minuten)

Warst du schon einmal in einem Raum mit lauter Fremden und hast jemanden entdeckt, der mit dir zur Schule gegangen ist? Oder in derselben Heimatstadt aufgewachsen ist? Oder Kinder im gleichen Alter hat? Einfach zu entdecken, dass ihr etwas gemeinsam habt, verändert deine Gefühle für diese Person. Irgendwie hast du das Gefühl, dass du der Person mehr vertrauen kannst als den anderen.

Auch wenn solche Treffen zufällig erscheinen mögen, kannst du die Chance erhöhen, dass sie passieren, wenn du dir der vielen "Fakten über dich" bewusst bist. Wenn du die Fakten auf die richtige Art und Weise teilst, können sich Beziehungen vertiefen. Indem du in dieser Übung die Fakten auflistest und sie in deinem Circle besprichst, lernst du, statt universeller Geschenke persönliche und zu dir passende Beiträge zu erstellen. Oft erhöht die persönliche Note den Wert der Beiträge sowohl für dich als auch für den Empfänger. Hier sind zum Beispiel zehn Fakten über dich, die als Grundlage für eine gemeinsame Erfahrung mit jemandem dienen können und die dir dabei helfen, nicht mehr so eingeschränkt über das zu denken, was du zu bieten hast:

---

### 10 MÖGLICHE FAKTEN ÜBER DICH

1. Ob du Kinder hast und Einzelheiten über sie.
  2. Wo du geboren bist.
  3. Deine bisherigen Wohnorte.
  4. Wo deine Eltern herkommen.
  5. Wo du bisher gearbeitet hast.
  6. Vergangene oder geplante Urlaube.
  7. Deine körperlichen Einschränkungen.
  8. Herausforderungen in deinem beruflichen Werdegang.
  9. Schulen, die du besucht hast.
  10. Dinge, die du gerne machst.
-



## **Diskutiert die "Fakten über dich" (10 Minuten)**

Sprecht darüber, ob diese Übung schwierig oder einfach für euch war, und teilt einige eurer Fakten. Sucht nach Gemeinsamkeiten und Verbindungen, sowie nach Dingen, die ihr bemerkenswert findet. Versucht, den Menschen hinter den Fakten zu sehen.

Der Autor Haruki Murakami sagte einmal: "Die Tatsache, dass ich ich bin und niemand anders, ist einer meiner größten Vorzüge." Bei der Arbeit fühlen sich die meisten von uns jedoch gezwungen, sich hinter einer Maske cooler Professionalität zu verstecken. Dadurch reduziert sich unser "größtes Gut" auf eine unpersönliche Eintönigkeit und es gibt weniger persönliche Verbindungen unter den Menschen.

Anstatt deine Vorzüge zu verstecken, lerne, sie gezielt zu teilen und als persönliche Beiträge anzubieten. Helft euch gegenseitig, die Vielzahl an Geschenken zu erkennen, die ihr anbieten könnt und wer von ihnen profitiert. Versucht, die Listen der anderen zu ergänzen. Die anderen Teilnehmer in deinem Circle werden wahrscheinlich Eigenschaften an dir erkennen, die du schon lange als selbstverständlich ansiehst oder gar nicht wahrnimmst.

## **Übung: Stelle eine persönliche Verbindung her (20 Minuten)**

In dieser Übung wirst du eine der Tatsachen über dich als Grundlage für einen Beitrag an jemand anderen verwenden. Vielleicht ist es etwas Hilfreiches im Zusammenhang mit der Erziehung deiner Kinder oder das Teilen einer Erfahrung, die du mit jemandem gemacht hast, von dem du denkst, dass er sie zu schätzen weiß. Es ist vergleichbar mit dem, was du letzte Woche gemacht hast, als du "die Aufmerksamkeit von jemandem erlangt" hast, nur dass es diesmal nichts mit deinem Ziel zu tun hat – diesmal ist es persönlich.

Hier ein Beispiel: Im Laufe meiner Karriere habe ich unter einem älteren Kollegen gearbeitet, der ziemlich schroff und einschüchternd sein konnte. Wenn ich damals eine Beziehungsliste gehabt hätte, wäre er sicherlich dabei gewesen. Doch alles, was ich ihm damals hätte anbieten können, wäre rein geschäftlich gewesen. Dann entdeckte ich, dass sich sein Sohn auf einer High School in New York City anmelden wollte. Ich erwähnte, dass ich selbst auf der Regis High School gewesen sei und es mir dort sehr gefallen habe. Seine Augen leuchteten auf. Seine Familie dachte an diese Schule, wusste aber nicht viel darüber. „Würden Sie uns davon erzählen? Vielleicht auch mit unserem Sohn sprechen?“ fragte er. Wir haben bei einem Kaffee darüber gesprochen, und er war sehr dankbar. Dadurch haben wir unsere Beziehung mit Sicherheit vertieft.

Ähnliche Situationen ereignen sich immer wieder. Du gibst jemandem Reisetipps. Du gibst weiter, was deinem Kind geholfen hat, als es krank war. Du empfiehlst jemandem dein Lieblingsrestaurant. Normalerweise scheint es reiner Zufall oder Glück zu sein, wenn so etwas passiert. Aber wenn du dir bewusst bist, dass du so viel zu bieten hast, dann findest du immer mehr Möglichkeiten, einen solchen Beitrag zu leisten.

Schau nun die Listen mit den Fakten über dich durch, wähle eine aus und bestimme eine Person von deiner Beziehungsliste, für die es ein Beitrag sein könnte. Schreibe den Namen der Person auf und schicke ihr eine Nachricht.

---

Wenn du nicht weiterkommst, dann schick mir eine E-Mail an [john.stepper@workingoutloud.com](mailto:john.stepper@workingoutloud.com) und erzähle mir von deinem liebsten Urlaubsziel. Ich lerne gerne neue Orte kennen und ich werde dir mein Lieblingsziel verraten. Du wirst sehen, wie einfach es ist, einen Beitrag zu leisten und eine Verbindung herzustellen.

## Teile deine Vorhaben (5 Minuten)

1. Plant das nächste Treffen.
2. Frage dich selbst: "Was werde ich bis zum nächsten Treffen machen?"

Schreibe auf, was du bis zum nächsten Circle-Treffen tun willst. Du kannst weitere Beiträge anbieten oder einige der zusätzlichen Übungen machen. Du kannst auch einfach nur über die 50 Fakten über dich nachdenken oder die Liste mit deinem Partner oder einem Freund teilen.

Wenn du etwas unternommen hast, denk darüber nach, es vor eurem nächsten Treffen mit den anderen Teilnehmern deines Circle zu teilen. Jeder Fortschritt während der Woche ist gut, und wenn du ihn teilst, kannst du den anderen helfen, ebenfalls aktiv zu werden und Fortschritte zu machen.

*Vor dem nächsten Treffen werde ich...*

---

---

---

---

## SCHLUSSGEDANKE

„Wir müssen unsere Individualität nicht verlieren, wenn wir ins Büro kommen. Menschen sind nur dann unser „größtes Kapital“, wenn wir sie echte Menschen sein lassen, nur wenn wir uns selbst erlauben, unser wahres Selbst zu sein“

[workingoutloud.com/blog/taking-off-the-mask](http://workingoutloud.com/blog/taking-off-the-mask)

---

## Wenn es dir zu viel wird ...

Dies ist eine gute Übung für alle in deinem Circle, die immer noch Schwierigkeiten haben, Fortschritte zu machen, oder die sich unsicher oder unwohl mit Ihrem Ziel fühlen. Wer mit Schwierigkeiten kämpft oder sich gegen etwas wehrt, kann genau an diesem Punkt das meiste über sich selbst erfahren. Weil sich diese Erfahrung unangenehm anfühlen kann, könntest du instinktiv daran denken, diesen Moment zu bekämpfen oder ihm zu entfliehen. Aber um zu lernen, musst du genau das Gegenteil tun: verlangsamen und untersuchen. Die Beantwortung dieser wenigen Fragen hilft dir dabei:

Wie fühlst du dich bei dem Gedanken an dein Ziel und die Schritte, die du darauf zu machst?

---

---

Lasse jede Art von Emotion zu. Wo in deinem Körper fühlst du sie? Was macht sie körperlich mit dir?

---

---

Wenn du in irgendeiner Weise ängstlich bist, was könnten die Gründe dafür sein, dass du dich so fühlst?

---

---

Wenn du dauernd zu beschäftigt bist, um Fortschritte auf dem Weg zu deinem Ziel zu machen, oder wenn du sogar ans Aufgeben denkst, welche Gründe gibt es dafür? Geht es um das Ziel, die Zeit oder um etwas anderes?

---

---

---



Wenn du die größten Schwierigkeiten mit der Zeit hast, denk an die anderen Dinge, die du tust, anstatt in dich selbst und in ein Ziel zu investieren, das dir wichtig ist. Sind diese Entscheidungen wirklich in deinem Interesse?

---

---

---

Wenn etwas, das du versuchst zu tun, einen Kampf- oder Fluchtreflex auslöst, liegt eine Möglichkeit, überhaupt Fortschritte zu machen, darin, die Veränderung kleiner zu machen, damit du diesen Reflex nicht auslöst. Stell dir zum Beispiel vor, dein Ziel ist es, dreimal wöchentlich für eine Stunde auf dem Laufband zu laufen, aber du schaffst es noch nicht mal bis ins Fitnessstudio. Nimm dir stattdessen vor, einmal pro Woche 30 Minuten zu laufen. Immer noch zu viel? Dann geh nur zum Laufband und berühre es.<sup>1</sup>

Wenn du an dein eigenes Ziel denkst, wie kannst du „das Laufband berühren“ und die Veränderung kleiner machen, damit du Fortschritte machst?

---

---

---

---

## Wenn du mehr machen möchtest ...

### Einfach: Etwas, das du in weniger als 5 Minuten erledigen kannst

Dies ist eine Kurzversion des Anerkennungstests<sup>2</sup> (Appreciation Test). Stell dir vor, jemand hat dir gerade ein Kompliment gemacht, vielleicht für eine Präsentation bei der Arbeit oder etwas anderes, das die Reaktion „Gute Arbeit!“ hervorgerufen hat. Was machst du als nächstes?

1. Mich fragen, ob die Person es sarkastisch gemeint hat.
2. Es ablehnen. "Oh, das war doch nichts."

---

<sup>1</sup> Weitere Hintergrundinformationen über das "Berühren des Laufbandes" und warum es funktioniert, findest du unter: [workingoutloud.com/blog/touching-the-treadmill](http://workingoutloud.com/blog/touching-the-treadmill).

<sup>2</sup> Die Vollversion findest du unter: [workingoutloud.com/blog/the-appreciation-test](http://workingoutloud.com/blog/the-appreciation-test)

3. Verlegen lächeln.

4. Das Kompliment freundlich annehmen.

Vielleicht denkst du, dass die Antwort offensichtlich ist. Aber es hat mich Jahrzehnte gekostet, bis ich zu einer für mich zufriedenstellenden Antwort gekommen bin, und das auch nur, nachdem ich alle Antworten durchgearbeitet habe. Wenn dir das nächste Mal jemand ein Kompliment macht, achte verstärkt darauf, wie du dich fühlst und wie du reagierst. Überlege, wie sich die andere Person fühlt - wenn sie das Kompliment macht und wenn sie deine Antwort erhält.

Dies ist eine Übung sowohl in Selbsterkenntnis als auch in Empathie. Sie kann dir helfen, zu erfahren, wie selbst das Annehmen eines Geschenks, wenn es freundlich und dankbar geschieht, eine Art Beitrag sein kann. Wie der Schriftsteller Stephen Donaldson einst sagte: "Indem du das Geschenk annimmst, ehrst du den Spender."

### **Anspruchsvoller: Etwas, das du in weniger als 15 Minuten erledigen kannst**

Spiele Internet- oder Intranet-Detektiv und suche nach Menschen, die du besonders interessant findest und deren Arbeit du bewunderst (im Gegensatz zu Prominenten).

- Wie sieht ihre Onlinepräsenz aus?
- Ist es einfach, sie und ihre Arbeit zu finden?
- Haben sie ein LinkedIn-Profil, einen Twitter-Account, einen Blog oder eine andere Website?
- Was gefällt dir an der Art und Weise, wie sie sich online präsentieren, und was nicht?

## **Häufige Fragen**

### **F: Mir sind nur zwölf Fakten eingefallen. Ist das normal?**

Zwölf ist zwar nicht gerade ein Rekord, aber es ist normal, dass man nicht mehr als um die 20 schafft, und das ist in Ordnung. Einfach die Übung zu machen und darüber nachzudenken, was du anzubieten hast, ist schon ein positiver Schritt. Wenn du Schwierigkeiten hast, tiefer über dich selbst nachzudenken, versuche, die Übung für einen Freund / eine Freundin zu machen. Das Leben eines anderen zu untersuchen, ist in der Regel angenehmer. Nachdem du die 50 Fakten über deinen Freund / deine Freundin aufgeschrieben hast, mach die Übung noch einmal für dich selbst. Für Extrapunkte erzähle deinem Freund / deiner Freundin von den 50 Fakten, die du über ihn / sie aufgeschrieben hast und warum sie als Beiträge für andere dienen können. Das allein ist schon ein wundervolles Geschenk.

**F: Ich fühle mich nicht wohl dabei, persönliche Dinge bei der Arbeit zu teilen.**

Fühle dich nicht gezwungen, etwas zu teilen, was du nicht teilen möchtest, oder persönliche Informationen öffentlich bekannt zu geben. Der Sinn der Übung besteht darin, dir bewusst zu machen, dass deine möglichen Beiträge ein breites Spektrum von Dingen umfassen, die du bereits hast. Das Teilen einer gemeinsamen Erfahrung mit jemandem kann die Grundlage für eine Verbindung sein und das Gefühl der Verbundenheit vertiefen. Woche für Woche entdeckst du, dass deine Bandbreite an Beiträgen noch vielfältiger und farbenfroher ist, als du möglicherweise gedacht hast.

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