

WORKING OUT LOUD

CIRCLE GUIDE

WOCHE 7

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 7: Sei zielgerichtet

Was dich diese Woche erwartet

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.

VORGESCHLAGENE AGENDA FÜR WOCHE 7

1. Check-in	10 mins
2. Übung: Ein Brief von deinem zukünftigen Ich	20
3. Sprecht über eure Briefe	15
4. Übung: Teile deine Ziele	10
5. Teile deine Vorhaben	5

Check-in (10 Minuten)

Diese Woche beginnt mit einer herausfordernden Frage: "Wenn du darüber nachdenkst, wie deine Arbeit und dein Leben in ein oder zwei Jahren aussehen sollen, wie fühlst du dich dann? Bist du aufgeregt? Ängstlich? Hast du überhaupt schon mal darüber nachgedacht?"

Übung: Ein Brief von deinem zukünftigen Ich (20 Minuten)

Dieser Brief ist eine klassische Übung zum Visionieren. Du suchst dir ein Datum einige Monate oder Jahre in der Zukunft aus (12 bis 36 Monate ist ein guter Zeitraum) und stellst dir vor, dass deine Bemühungen, dein Ziel zu erreichen, so erfolgreich waren, wie erhofft. Dann schreibst du deinem jüngeren Ich und erzählst ihm, was passiert ist. Dein Brief könnte Fragen wie diese beantworten:

- Was waren die Schlüsselerlebnisse, um Fortschritte zu machen?
- Wie gehst du normalerweise die Dinge an? Was hast du anders gemacht?
- Wie hast du Rückschläge überwunden?

- Wann hast du realisiert, dass du erfolgreich sein wirst? Was ist passiert?

Der Brief hilft dir, mindestens einen möglichen Weg in eine Zukunft, die du erreichen möchtest, zu erkennen. Damit es wirklich effektiv ist, solltest du ein weiteres Schlüsselement einbeziehen. Anthony Grant und Jane Greene beschrieben es in ihrem Buch „*Coach Yourself*“:

„Damit es real wird und wirklich zum Erfolg verhilft, musst du deine Emotionen einbringen. Scheinbar gibt es etwas ganz Besonderes am Niederschreiben, das es dir erlaubt, dein tiefstes Selbst zu erreichen.“

Denke also daran, in deinem Brief zu beschreiben, wie sich dein zukünftiges Ich *fühlt*, wenn du erfolgreich und erfüllt bist – und wie du dich fühlen könntest, wenn du den Versuch erst gar nicht unternimmst. Nutze jede Form der Darstellung, die sich für dich richtig anfühlt. Denk vor allem daran, für dich selbst zu schreiben und nicht, um jemanden zu beeindrucken.

Das erste Mal, dass ich so einen Brief schrieb, war in einer Klasse der „Relationships Masters Academy“, die von Keith Ferrazzi, dem Autor von „*Never Eat Alone*“, unterrichtet wurde. (Weitere Beispiele findest du am Ende dieses Guide.) Ich habe den Brief an einem Tiefpunkt meiner Karriere geschrieben, sechs Jahre, bevor ich das Buch „*Working Out Loud*“ veröffentlichte. Die Übersicht, die ich erstellt habe, half mir, beides zu artikulieren: was ich tun wollte und wie es sich anfühlen würde, wenn es wirklich passierte. Sie half mir auch, mir vorzustellen, wie ich mich fühlen würde, wenn ich es *nicht versuchen würde*.

MEIN BRIEF VON MEINEM ZUKÜNFTIGEN ICH

Meine Träume/Ziele

In verschiedenen Ländern für mehrere Monate leben - Japan, Frankreich, Spanien, Italien ... (um nur die Top 4 zu nennen). Ich möchte schreiben (öffentlich - über meinen wöchentlichen Blog hinaus, der zumindest ein Anfang war) und mit meinem Publikum interagieren. Ich möchte etwas erschaffen! Bücher, aber auch Software und andere Projekte. Lauter Dinge, die Menschen gerne benutzen und lieben werden.

Ich möchte etwas wirklich Hilfreiches tun, insbesondere, wenn es um Bildung für Kinder geht, die normalerweise keinen Zugang dazu haben. (Ich habe davon profitiert, mit einem Stipendium auf die Regis High School zu gehen, die mein Leben verändert hat.)

Oh, und finanzielle Unabhängigkeit ...Eigentlich stört es mich nicht, arbeiten zu gehen, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen. Aber mein Traum ist eher, zu forschen, zu schreiben, zu sprechen, zu präsentieren und mit Menschen in Kontakt zu kommen. Vielleicht sind die idealen „Berufe“ die von Malcolm Gladwell, Clay Shirky, Seth Godin oder Keith Ferrazzi.

Meine Vision aussprechen

Ich werde ein Meister der Ideen. Jemand, der schreibt, spricht und sich vernetzt. Innerhalb von zehn Jahren. (Aber ich mache JETZT die ersten Schritte!)

Woher weiß ich, dass ich Erfolg habe?

Ich werde ein Buch oder anderen bemerkenswerten Content verfasst haben, den mehr als 20.000 Menschen gelesen haben. Ich werde für Vorträge bezahlt. Ich kann vom Schreiben, Vorträge halten und (nur am Rande) Consulting leben.

Wie werde ich mich fühlen, wenn ich es nicht versuche und wie fühle ich mich, wenn ich es versuche?

Wenn ich meine Mission jetzt nicht verfolge, werden sich meine derzeitigen Lebensumstände nicht ändern und ... mein Gefühl, etwas Besonderes zu sein, wird verblasen. Meine Frustration, nicht "mehr" zu tun, wird zunehmen. Meine (ständige) Angst, für die nächsten mehr als zwanzig Jahre genug verdienen zu müssen, bleibt bestehen. Mein ganzes Leben wird von diesen beiden Aussagen geprägt sein.

Wenn ich jetzt meiner Vision folge, werde ich immer glücklicher und ... mein Gefühl von Frieden und innerer Ruhe wird sehr viel größer sein. Meine Energie und mein Enthusiasmus steigen von Tag zu Tag. Meine Familie wird glücklich sein, weil ich "präsent" und glücklich sein.

Jetzt bist du an der Reihe, dir selbst einen Brief von deinem zukünftigen Ich zu schreiben. Du kannst die obige Vorlage verwenden oder einen traditionellen Brief schreiben.

Fühle dich nicht gezwungen, den Brief in 20 Minuten fertigzustellen. Die meisten Teilnehmer nehmen sich nach dem Treffen noch Zeit dafür. Für diese Woche reicht ein Entwurf oder eine Skizze. Die anschließende Diskussion wird dich mit ziemlicher Sicherheit dazu bringen, noch Änderungen vorzunehmen.

vorzulesen, kann dieses Geschenk der Verletzlichkeit den anderen das nötige Selbstvertrauen geben, weiter an ihrer eigenen Vision zu arbeiten.¹

Übung: Teile deine Ziele (10 Minuten)

Eine einfache Technik, um dein Ziel sichtbar zu machen, ist es, einen kurzen Satz darüber in dein Onlineprofil einzufügen. Wenn es zum Beispiel dein Ziel ist, eine neue Fertigkeit oder ein neues Projekt bei der Arbeit zu entwickeln, schreib darüber. ("Interessiert daran, wie das Internet der Dinge unser Handeln verbessert.") Oder vielleicht denkst du über einen Umzug oder eine neue Tätigkeit nach ("Würde gerne eines Tages in Brasilien arbeiten", "Möchte jungen Frauen bei einer MINT-Karriere helfen.")

Probiere verschiedene Dinge aus, bis du das Richtige gefunden hast. Bitte deinen Circle um Hilfe, wenn du unsicher bist. Mach dir keine Gedanken darüber, es 100-prozentig richtig zu machen. Stell es dir wie das Anpassen einer Onlineplattform vor, um deine Absicht zu äußern und ein kleines Signal an andere zu senden, die mit deinem Ziel oder deiner Absicht in Verbindung stehen. Du kannst die Notiz jederzeit ändern, während du lernst und dich entwickelst.

Aktualisiere jetzt dein Haupt-Onlineprofil und teile das, was du hinzugefügt hast, mit deinem Circle. Es vor einer vertrauenswürdigen Gruppe laut auszusprechen, hilft dir, das Ziel noch zu verfeinern und es macht dich zuversichtlicher, es auch zu erreichen.

Teile deine Vorhaben (5 Minuten)

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

Dies ist eine gute Woche zum Nachdenken. Lies deinen Brief. Aktualisiere ihn. Vielleicht platzierst du ihn irgendwo, wo du ihn sehen kannst, oder du teilst ihn mit deinem Partner oder einem Freund. Wie in den anderen Wochen auch, „bearbeite deine Liste“. Suche nach Gelegenheiten, um Aufmerksamkeit, Wertschätzung oder eine nützliche Quelle

¹ Wenn du dich bei dem Gedanken, deinen Brief zu teilen, nicht wohlfühlst, ist das in Ordnung. Stattdessen kannst du darüber sprechen, ob die Übung einfach oder schwierig für dich war und warum. Du kannst auch jemanden aus deinem Circle oder einen vertrauensvollen Freund, Kollegen oder ein Familienmitglied auswählen und deinen Brief privat mit ihm teilen. Wenn du das tust, schick der Person vorher eine Kopie, damit sie den Brief lesen kann, ohne dass du sie dabei beobachtest.

anzubieten oder persönliche Fakten über dich zu teilen, um eine Beziehung zu vertiefen. Je mehr du übst, umso wohler fühlst du dich dabei und dein Selbstbewusstsein steigt.

Vor dem nächsten Treffen werde ich...

SCHLUSSGEDANKEN

„Das Schicksal ist nicht etwas, das dich erwartet. Es ist etwas, das du selbst erschaffst.“

workingoutloud.com/blog/a-letter-from-my-future-self

„Die Brücke zwischen dem Ort, an dem du dich befindest und dem Ort, an dem du sein möchtest, ist gar keine Brücke. Vielmehr handelt es sich um einen gemütlichen Spaziergang durch den Wald. Du hast eine allgemeine Richtung im Sinn und gehst ein paar Schritte, nimmst dabei die Zeichen und Hinweise um dich herum wahr, und es entsteht ein Weg. Dieser Ansatz verschafft dir Zugang zu mehr Möglichkeiten bei einem geringeren Risiko. Es ist immer noch anstrengend, aber du wirst die Reise viel mehr genießen.“

workingoutloud.com/blog/the-bridge-between-where-you-are-and-where-you-want-to-be

Wenn es dir zu viel wird ...

Wenn dir das Schreiben des Briefes im Moment zu schwierig ist, versuche eine Art Tagtraum über dein zukünftiges Ich in drei Jahren. Das ist weit genug, um zu verhindern, dass es Dir Angst macht und nah genug, um machbar zu sein. Wenn du dich glücklich und erfüllt fühlst, was hat dein zukünftiges Ich getan? Halte deinen Tagtraum frei von Urteilen und konkreten Plänen. Wenn dir eine Idee in den Kopf kommt, kannst du sie hier jetzt aufschreiben. Sie könnte die Grundlage für einen Brief sein, den du später schreibst.

Wenn du mehr machen möchtest ...

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

Wirf einen Blick auf deinen Brief und denke über dein Ziel nach. Haben die beiden Dinge überhaupt etwas miteinander zu tun? Wo sind die Gemeinsamkeiten? Wenn es keine gibt, warum nicht? Judi Rather zum Beispiel war in einem WOL Circle und hatte Schwierigkeiten, ihr Ziel zu formulieren. Das Schreiben des Briefes half ihr, zu erkennen, was fehlt, und sie passte ihr Ziel an.²

„Als die individuellen Ziele in die Tat umgesetzt wurden, hatte ich Schwierigkeiten, mich auf mein Ziel zu konzentrieren. Gedanklich war ich überall unterwegs. Sollte es persönlich sein? Sollte es ein berufliches Ziel sein (die meisten in unserer Gruppe hatten kein solches Ziel gewählt). Wie stellte ich mir die Ergebnisse vor? Ich entschied mich für ein Ziel und unternahm die Schritte, die jede Woche vorgeschlagen wurden, um das Ziel zu erreichen, aber ich war nicht mit vollem Herzen dabei.

Irgendetwas fehlte. Etwas zerrte an mir, aber ich konnte nicht genau sagen, was es war. Meinem Ziel fehlte die "verbindende" Kraft und die Erfolge, die andere erlebten. Ich war enttäuscht, aber ich war mir nicht sicher, was ich tun sollte. Dann kam WOL Woche 7, als wir aufgefordert wurden, einen Brief von unserem zukünftigen Ich zu schreiben.

² "When WOL intersects with Mussar" - judistorah.wordpress.com/2017/03/15/when-wol-intersects-with-mussar

Das war ein echtes Aha-Erlebnis! Ich konnte dieses Bild sofort visualisieren und es sah überhaupt nicht aus wie mein ursprüngliches Ziel. Das war auch kein Wunder, denn ich konnte mir mein ursprüngliches Ziel nie so richtig vorstellen. Also habe ich in Woche 7 mein Ziel geändert. Es war beglückend und befreiend und ich war aufgeregt, als ich mich persönlich wachsen sah."

Du musst an dieser Stelle dein Ziel nicht ändern oder deine bisherigen Fortschritte beurteilen. Denke einfach ein paar Minuten über dein Ziel und deinen Brief nach.

Anspruchsvoller: Etwas, das du in weniger als 20 Minuten erledigen kannst

Die Inspiration für diese Übung kommt von Moyra Mackie, der ersten Person, die ich jemals "Coach" genannt habe. Zu dieser Zeit arbeitete ich bei der Deutschen Bank, kämpfte mit den ersten Entwürfen für „Working Out Loud“ und fühlte mich, als würde ich in einem undichten Kanu paddeln - viel Aktivität, aber kaum Vorankommen und keine Richtung.

Bei einem unserer Telefonate schlug Moyra vor, dass ich aufschreibe, wie mein "perfekter Monat" in ein oder zwei Jahren aussehen könnte.³ Dieser Zeitraum war weit genug entfernt, um mir die Freiheit zu geben, verschiedene Dinge auszuprobieren, aber nah genug, um mich zu zwingen, auch praktisch zu denken. Mein perfekter Monat bedeutete nicht nur, an einem Strand in Okinawa zu sitzen, sondern auch, meinen Lebensunterhalt zu verdienen und gleichzeitig ein ausgeglichenes Leben zu führen.

Also nahm ich ein Stück Papier, schrieb die Tage eines Monats auf und stellte mir vor, was ich jeden Tag tun würde. Ich hatte über die einzelnen Punkte, die ich notierte, schon einmal nachgedacht. Doch das Zuordnen dieser Ideen zu bestimmten Tagen im Monat ließ sie viel realer erscheinen – brachte mich aber auch dazu, mir mehr Fragen zu stellen. Ja, ich möchte gerne reisen, schreiben, recherchieren etc. Aber wie oft? Einen Tag im Monat? Fünf? Zehn? Ich stellte mir meine Tage und Wochen vor. Ich stellte mir vor, wie es sich anfühlen würde - wie ich mich fühlen würde. Dadurch konnte ich mir ein ausgewogeneres, kreativeres und erfüllteres Leben vorstellen. Das war vor ein paar Jahren. Vor Kurzem fand ich zufällig dieses Stück Papier und ich war beeindruckt, wie viel davon meinen letzten Monat und den Monat davor beschreibt.

Wenn du über deine eigene Karriere und dein Leben nachdenkst, wohin führt der Weg? Was ist dein perfekter Monat?

³ "Your perfect month" - workingoutloud.com/blog/your-perfect-month

Häufige Fragen

F: Ich habe Probleme, den Brief zu schreiben. Gibt es einen anderen Weg?

Einige von euch ziehen es vielleicht vor, ihr zukünftiges Ich zu visualisieren, anstatt darüber zu schreiben. Wenn ja, versucht es mit einem Vision Board. Das ist eine Sammlung von Fotos aus Magazinen oder anderen Medien, die zeigen, wie du dir dein zukünftiges Ich und dein zukünftiges Leben vorstellst. (Einige Circle Teilnehmer nutzen dafür Pinterest als Onlineversion). Welches Medium du auch wählst, denke immer daran: "Damit es real wird und wirklich zum Erfolg verhilft, musst du deine Emotionen einbringen."

F: Mein zukünftiges Ich scheint so weit weg zu sein. Wo fange ich an?

Der Weg zu deinem zukünftigen Ich ist in der Regel keine ordentliche Abfolge gut geplanter Schritte, sondern eher eine Reihe kleiner Experimente und Entdeckungen. Dadurch schärfst du deine Sinne für das, was möglich ist, was zu dir passt und wie deine nächsten Schritte aussehen könnten. In vielen Fällen ist es schon außerordentlich hilfreich, wenn du dich mit jemandem vernetzt, der etwas Ähnliches erreicht hat, wie du es dir erhoffst. Diese Artikel können dir helfen, die ersten Schritte zu machen:

"The bridge from where you are to where you want to be"

workingoutloud.com/blog/the-bridge-between-where-you-are-and-where-you-want-to-be

"The simplest and easiest form of prototyping is a conversation"

workingoutloud.com/blog/the-simplest-easiest-form-of-prototyping-is-a-conversation

"The elephant at the piano"

workingoutloud.com/blog/the-elephant-at-the-piano

Weitere Materialien: workingoutloud.com/resources