



Working Out Loud Circle Guide

Version 4.0 1- April 2017
Created by John Stepper

Woche 5: Mache es persönlich

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. 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.

Was Dich diese Woche erwartet

Die meisten Menschen denken zu begrenzt an das, was sie zu geben haben. Diese Woche wird dies ändern. Du wirst verstehen, wie breit die Palette an Dingen ist, die Dich *Du* sein lassen und die als Basis für eine Verbindung zu jemand anderem dienen kann.

Agendavorschlag

Ablauf	Zeit
1. Check-in	10 min
2. Übung: So viel zu Geben	15
3. Diskutiere Deine Fakten über Dich	10
4. Übung: Stelle eine persönliche Verbindung her	20
5. Check-out für Woche 5	5

1. Check-in (10 Minuten)

Fokussiert im Check-in diese Woche darauf, wie es Euch geht. Während Du den Anderen zuhörst, versuch, Dich in sie hineinzusetzen. Du musst an diesem Punkt nicht helfen oder eingreifen. Deine Aufmerksamkeit und aktives Zuhören allein kann schon hilfreich sein.

2. Übung: So viel zu Geben! (15 Minuten)

Zu Beginn von Kapitel 14 des Buches *Working Out Loud* gibt es ein Zitat des Autors Murakami: "Die Tatsache, dass ich ich bin und niemand anderes ist einer meiner größten Vorzüge." Allerdings denken die meisten Menschen zu begrenzt an das, was sie zu geben

haben. Diese Übung wird Dir helfen, breiter zu denken. Diese 10 Fakten hier zum Beispiel können die Basis für noch weitere Beiträge sein:

1. Ob Du Kinder hast und Fakten über sie.
2. Orte, an denen Du gelebt hast.
3. Wo Du aufgewachsen bist.
4. Dein Geschlecht.
5. Orte, an denen Du gearbeitet hast.
6. Vergangene oder geplante Urlaube.
7. Körperliche Einschränkungen oder Probleme, unter denen Du leidest.
8. Karrierefehler, die Du begangen hast.
9. Schulen, die Du besucht hast.
10. Dinge, die Du gerne tust.

Jedes dieser Themen kann die Basis einer geteilten Erfahrung darstellen, besonders wenn diese als Beitrag gestaltet ist. Solche Themen aufzulisten kann Dir helfen, von universell angebotenen Geschenken zu Beiträgen zu kommen, die sehr persönlich und konkret von Dir sind. Ihre persönliche Natur steigert ihren Wert, sowohl für Dich als auch für den potenziellen Empfänger.

Jetzt versuche *50 Fakten* über Dich zu schreiben. Als ich das erste Mal diese Übung gemacht habe, musste ich mich sehr abmühen, da ich das Gefühl hatte, alle Dinge auf meiner Liste müssten große Leistungen sein. Heute weiß ich, dass jeder Teil meiner persönlichen Erfahrungen möglicherweise für jemanden interessant ist, falls ich es als Beitrag anbiete. Hier sind ein paar Dinge von meiner Liste, die jedes für sich die Basis zu einer Verbindung mit jemand anderem darstellt:

1. Ich lebe in New York City.
2. Ich habe fünf Kinder.
3. Ich wurde zum Vegetarier in meinen 40ern.
4. Meine Frau ist Japanerin.
5. Meine Mutter hat Diabetes.
6. Ich war auf der Regis High School & Columbia Universität.
7. Ich habe Informatik studiert.
8. Ich praktiziere Yoga & Meditation.
9. Ich habe ein eigenes Buch herausgebracht.
10. Ich habe kürzlich damit angefangen, Klavier spielen zu lernen.

Mach Dir keine Gedanken darüber, für wen diese Geschenke / Beiträge sind bei dieser Übung. Mach Dich frei davon und versuche so viele Dinge, die Dich *Du* sein lassen, aufzuschreiben wie Du nur kannst.

An einem Punkt meiner Karriere unterstützte ich einen älteren Kollegen, der sehr ruppig und einschüchternd sein konnte. Wenn ich damals bereits eine Beziehungsliste gehabt hätte, wäre er mit Sicherheit ein Teil davon gewesen. Aber alles, was ich dachte ihm anbieten zu können, waren reine Business Themen. Dann entdeckte ich, dass sein Sohn sich auf einer High School in New York anmelden wollte, und ich erzählte ihm, dass ich selbst auf der Regis High School war und dass es mir sehr gefallen hatte. Seine Augen leuchteten auf. Sie dachten über genau diese High School nach, wussten aber nicht viel darüber. "Würden Sie uns davon erzählen? Und sich evtl. mit meinem Sohn unterhalten?", fragte er mich. Wir sprachen darüber bei einem Kaffee, und er war sehr dankbar. Dies hat unsere Beziehung selbstverständlich vertieft.

Und genau solche Situationen passieren immer wieder. Du bietest jemandem Reisetipps an. Du teilst Deine Erfahrungen, die Du mit Deinem kranken Kind gemacht hast. Du empfiehlst jemandem Dein Lieblingsrestaurant. Normalerweise scheint es wie reiner Zufall oder Glück, wenn so etwas passiert. Aber wenn Du darauf achtest, dass Du so viel zu bieten hast, dann werden die Möglichkeiten für Dich, einen solchen Beitrag zu leisten, sich stark erhöhen.

Jetzt prüfe Deine Faktenliste, such Dir einen Fakt aus und identifiziere eine Person von Deiner Beziehungsliste, für die dieser Fakt einen Beitrag darstellen könnte. Schreibe den Namen der Person auf und schicke ihr eine Nachricht.

Wenn Du nicht weiter weißt, dann schicke mir eine E-Mail an john.stepper@workingoutloud.com und erzähl mir von Deinem liebsten Ort, den Du bereist hast. Ich lerne sehr gerne etwas über neue Orte hinzu, und ich werde Dir daraufhin von meinem Lieblingsreiseziel berichten.

5. Check-out für Woche 5 (5 Minuten)

1. Bestätigt Zeit und Ort des nächsten Treffens.
2. Frage: "Was nimmst Du Dir die nächste Woche vor?"

Schreibe auf, was Du Dir für die kommende Woche vornimmst, dann wirst Du es eher erledigen. Es erhöht Deine Chancen noch weiter, wenn Du Dir direkt aufschreibst, wann und wo Du es erledigen wirst.

Frequently Asked Questions – Häufig gestellte Fragen

F: Mir sind nur 12 Fakten eingefallen. Ist das normal?

Obwohl 12 nicht unbedingt einen Rekord darstellt, ist es völlig normal, es am Anfang nicht über 20 oder so zu schaffen, und das ist ok. Alleine die Durchführung dieser Übung und das Nachdenken darüber, was Du anzubieten hast, ist ein positiver Schritt. Wenn Du Schwierigkeiten hast, breiter über Dich nachzudenken, versuche, die Übung für einen Freund / eine Freundin zu machen. Das Leben eines Anderen zu betrachten, fühlt sich oftmals angenehmer an. Nachdem Du die 50 Fakten über Deinen Freund / Deine Freundin aufgeschrieben hast, versuche die Übung erneut, dieses Mal für Dich selbst. Für Extrapunkte erzähle Deinem Freund / Deiner Freundin davon und lass ihn / sie wissen, was Du über ihn / sie geschrieben hast und was davon Beiträge für Andere sein können. Das für sich allein ist ein wundervolles Geschenk.

Wenn du weniger tun kannst...

Wenn wir mit etwas Schwierigkeiten haben oder uns gegen etwas wehren, sind wir genau an diesem Punkt an dem wir am meisten über uns lernen können. Denn dieser Moment kann uns sehr unwohl fühlen lassen und unser natürlicher Instinkt ist, ihn zu bekämpfen oder ihm zu entkommen. Aber um zu lernen, müssen wir das genaue Gegenteil tun: verlangsamten und es untersuchen. Die Beantwortung dieser wenigen Fragen kann Dir helfen.

Wenn Du an Dein Ziel denkst und die Schritte darauf zu, wie fühlst Du Dich dabei?

Wie auch immer die Emotion ist, erlaube Dir, sie zu fühlen. Wo ist sie in Deinem Körper? Was macht sie körperlich mit Dir?

Wenn Du in irgendeiner Art und Weise ängstlich bist, was könnten die Gründe dafür sein, dass Du so fühlst?

Wenn Du dauerhaft zu beschäftigt bist, um Fortschritte in Richtung Deines Ziels zu machen, oder Du sogar darüber nachdenkst, den WOL Circle ganz zu beenden, warum denkst Du das? Ist es das Ziel, die Zeit oder etwas anderes?

Wenn Deine größte Schwierigkeit die Zeit ist, denke an andere Dinge, die Du tust, anstatt in Dich selbst zu investieren und an ein Ziel, das Dich wirklich interessiert. Ist diese Entscheidung wirklich in Deinem Interesse?

Wenn etwas, das Du zu tun versuchst, einen Kampf oder einen Fluchtreflex provoziert, ist ein Weg um Fortschritte zu machen, der, die Veränderung klein genug zu machen, damit Du diesen Reflex gar nicht erst auslöst. Stell Dir zum Beispiel vor, Dein Ziel ist es, mehr zu laufen, aber Du kannst nicht 4x pro Woche für eine Stunde zum Laufen gehen. Versuche zuerst 1x pro Woche. Immer noch zu viel? Gehe für 5 Minuten. Das funktioniert nicht für Dich? Gehe zum Laufband und berühre es. Jeden Tag. (Einen Link zu einem Artikel über diese Idee ist am Ende dieser Seite.)

Wenn Du an Dein eigenes Ziel denkst, wie kannst du "das Laufband berühren", damit Du die Veränderung kleiner machen und irgendeinen Fortschritt erreichen kannst?

Wenn Du mehr tun möchtest...

Einfach: Etwas, dass Du in weniger als 5 Minuten erledigen kannst

Mache den Anerkennungstest (Appreciation Test). (Du findest ihn am Ende der Seite, zudem ist unten ein Link integriert.) Wenn Du Dir das Szenario vorstellst, achte besonders darauf, wie Du Dich fühlst. Abhängig von der Antwort, die Du wählst, stell Dir vor, wie sich die andere Person fühlen könnte. Dies ist eine gute Übung in Selbstbewusstheit und Empathie und wird Dein Gefühl dafür, was ein solcher Beitrag sein kann, erweitern.

Etwas anspruchsvoller: Etwas, dass Du in weniger als 10 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 Berühmtheiten.

- Wie sieht deren Onlinepräsenz aus?
- Ist es einfach, sie und ihre Arbeit zu finden?
- Haben sie ein LinkedIn Profil, einen Twitter Account, einen Blog oder eine eigene Webseite?
- Was gefällt Dir daran und was gefällt Dir nicht in deren Art der Onlinedarstellung?

Lesen, anhören oder anschauen

Das Laufband berühren

- "Touching the treadmill" - Link: <http://workingoutloud.com/blog/touching-the-treadmill?rq=treadmill>

Der Anerkennungstest (The Appreciation Test)

- "The Appreciation Test" - Link: workingoutloud.com/blog/the-appreciation-test

Der Anerkennungstest (Appreciation Test)

Ich dachte immer, dass diese Übung einfach ist, aber ich habe mich geirrt. Probiert es daher selbst aus.

Stell Dir vor, jemand macht Dir ein Kompliment über etwas, das Du getan hast. Vielleicht eine Präsentation, die Du bei der Arbeit gehalten hast oder etwas anderes, das ein "Gute Arbeit!" hervorgerufen hat.

Was würdest Du tun?

- a. Mich wundern, ob die Person sarkastisch ist.
- b. Es ablehnen. "Oh, das war doch gar nichts".
- c. Unbeholfen lächeln.
- d. Das Kompliment wohlwollend annehmen.

Du könntest jetzt glauben, dass Deine Antwort doch offensichtlich ist. Aber es hat mich Jahrzehnte gekostet, um zu einer für mich angenehmen Antwort zu kommen, und auch erst nachdem ich mich durch alle anderen Antworten gearbeitet hatte.

Das M&Ms Ereignis

Ich war ungefähr 5 Jahre alt als das passiert ist, vielleicht auch noch jünger. Es war so ein trivialer Zwischenfall und doch begleitet er mich bis heute.

Meine Mutter, älteren Geschwister und ich besuchten einen Nachbarn den Block hinauf. Ihr Haus schien so gepflegt und ordentlich. In meiner Vorstellung waren sie reich, obwohl es nur ein Ein-Zimmer-Haus in der Bronx war. Die Frau hatte M & Ms in einer Glasschale, etwas Außergewöhnliches für mich, weil a) in meinem Haus die M & Ms sofort verschlungen werden und b) wir unweigerlich die Glasschale zerbrechen würden.

Sie hielt mir die Schüssel hin. "Möchtest Du welche haben?" Meine Mutter sah mich an und schüttelte dann den Kopf. Später erklärte sie mir (oder zumindest erinnere ich mich so daran), dass auch wenn Menschen Dir etwas anbieten, Dir ist nicht erlaubt, es zu nehmen. Mein junger Verstand interpretierte es als irgendwie unhöflich etwas anzunehmen, was dir angeboten wird. Vielleicht hat es die Person nicht so gemeint, oder ich habe es nicht verdient, oder beides.

Natürlich ist es schön, Komplimente zu bekommen. Und bis heute, für den Großteil meines Lebens, ist jedes Kompliment wie diese Schale mit M&Ms, die mir angeboten wird. Ich betrachte sie etwas unbeholfen und frage mich, ob es mir erlaubt ist, es anzunehmen.

“Du siehst heute gut aus!”

Ich bevorzuge es, anderen Komplimente zu machen als selbst welche zu erhalten. "Du siehst heute gut aus!" "Was für ein tolles Outfit!" Ich dachte immer, dass ein solch ehrliches Lob etwas unmissverständlich Nettes ist, das man tun kann. Eines Tages antwortete mir eine Frau, die ich kannte, daraufhin, "D.h. an den anderen Tagen sehe ich nicht so gut aus?"

Das habe ich niemals erwartet. Ich vermute, sie hat eher auf das Wort "heute" reagiert als auf das Wort "gut" und interpretierte es als eine Art Beleidigung. Es lehrte mich zwei Dinge: rücksichtsvoller und aufmerksamer zu sein, wie ich ein solches Kompliment mache, und dass andere Menschen, so wie ich auch, sich nicht wohl fühlen wenn sie ein Kompliment bekommen.

Ich mache anderen Menschen immer noch positive Komplimente, aber ich übe mich vorher in Empathie bevor ich es ausspreche. Wie würde es bei mir ankommen, wenn ich die andere Person wäre? Es macht mich aufmerksamer, was ich sage und wie.

Wie aus der Annahme eines Geschenks ein Beitrag werden kann

Letzte Woche habe ich auf einer Konferenz mit mehr als 1.000 Menschen im Saal gesprochen. Als ich die Bühne verlassen hatte, war ich mir nicht sicher, wie es gelaufen ist. Ich hatte ein Gefühl, wie gut ich war oder nicht, aber nicht, wie es angekommen ist. Dann kamen einige Menschen auf mich zu und gratulierten mir, und über den Tag verteilt kamen immer wieder verschiedene Menschen auf mich zu und sagten etwas Nettes über meinen Vortrag.

Ich dachte an diesen Anerkennungstest. Mein Instinkt riet mir, mit Unglaube oder irgendeiner Form von Ablehnung zu reagieren. "Wirklich?" "Ach, das war nicht meine beste Leistung."

Heute übe ich, es einfach zu akzeptieren. Manchmal ist es so einfach wie ein simples "Dankeschön. Ich schätze es wirklich." Manchmal beginnen wir eine Unterhaltung und tauschen Kontaktinformationen aus, oder auch nur, dass wir den Anderen ein bisschen besser kennenlernen.

Wenn sich eine Person schon die Mühe gemacht hat, auf mich zu zukommen und etwas Nettes zu sagen, dann ist das mindeste was ich tun kann, es wohlwollend anzunehmen. Statt meiner bisher üblichen Selbstverteidigung, übe ich, es der Person mit meiner Aufmerksamkeit, meiner Anerkennung und meiner Verletzlichkeit zu danken. Wie der Schriftsteller Stephen Donaldson einst sagte: "Mit der Annahme des Geschenks ehrst Du den Geber."