



Working Out Loud Circle Leitfaden

Version 3.5 - May 2016

Woche 1

Wählen Sie ein einfaches Ziel & listen Sie Personen auf, die damit zu tun haben



This material is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. That means you can share it and modify it as long as you attribute it and don't use it for commercial purposes.

Was Sie diese Woche erwartet

In Ihrer ersten Woche werden Sie die anderen Circle Mitglieder kennenlernen, ein Ziel auswählen, das Ihnen wichtig ist und Ihre ersten Schritte machen, das Ziel zu erreichen indem Sie eine Kontaktliste erstellen.

Vielleicht fühlen Sie sich unsicher – in Bezug auf Ihr Ziel oder auf das persönliche Öffnen. Je mehr sich das Vertrauen zwischen den Teilnehmern der Gruppe entwickelt, umso mutiger und befähigter werden Sie sich fühlen.

Weiterführende Lektüre aus *Working Out Loud*

Die Einführung in Teil III „Your Own Guided Mastery Program – Chapter 10 – A practical goal and your first relationship list“

Blog-Eintrag: workingoutloud.com/blog/if-youre-doing-it-right-it-feels-like-this

Agenda-Vorschlag

Eine Stunde kann schnell vergehen, insbesondere bei fünf Personen. Es ist hilfreich, sich an die Agenda zu halten. Die Details zu jedem Thema sind auf der nächsten Seite.

Aufgabe	Ungefähre Dauer
Fangen Sie mit „Warum“ an	15 min
Übung: Ihr Ziel für die nächsten 12 Wochen	5
Die Ziele vorstellen	10

Aufgabe	Ungefähre Dauer
Übung: Erstellen Sie Ihre erste Kontaktliste	10
Diskutieren Sie Ihre Listen	15
Check-out aus Woche 1	5

Fangen Sie mit „Warum“ an (15 Minuten)

Jede Person sollte ein paar Minuten lang erzählen, warum er/sie sich einem Working Out Loud Circle angeschlossen hat. Was es der Wunsch nach mehr? Eine Reaktion auf ein Vorkommnis in der Arbeit oder in Ihrem Leben? Vermeiden Sie eine trockene Vorstellung über Ihre Arbeit und, dem was auf Ihrer Visitenkarte steht. Gestalten Sie die Vorstellung stattdessen persönlich und fokussieren Sie sich auf Ihre Motivation zur Teilnahme.

Ihr Ziel für die nächsten 12 Wochen (5 Minuten)

Schreiben Sie jetzt Ihr Ziel für die nächsten 12 Wochen auf. Beschränken Sie sich auf einen oder zwei Sätze und verwenden Sie weniger als 25 Worte. Hier sind ein paar häufig genannte Ziele:

- Mehr Anerkennung in meinem aktuellen Job bekommen
- Einen Job in einer neuen Firma oder an einer anderen Stadt finden
- Möglichkeiten in einem neuen Gebiet ausloten
- Personen mit gleichen Interessen finden
- Mehr über etwas zu lernen, das mir etwas bedeutet
- Besser in dem werden, was ich tue

Stellen Sie Ihr Ziel vor (10 Minuten)

Jede Person sollte, sobald sie an der Reihe ist, sein/ihr Ziel vorstellen. Fragen und Diskussionen zu persönlichen Zielen sind gut, aber die Zeit dazu sollte in diesem Punkt auf 10 Minuten begrenzt werden.

Erstellen Sie Ihre erste Kontaktliste (10 Minuten)

Seien Sie ein Internet-Detektiv. Suchen Sie nach Personen und Organisationen, die mit Ihrem Ziel zu tun haben. Versuchen Sie, 10 Personen zu finden. Wenn Sie eine Gruppe finden und eine Rolle, aber noch keinen Namen, dann ist das in Ordnung. Schreiben Sie jede Information auf, die Sie haben. Momentan ist die Suche selbst das wichtigste.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Diskutieren Sie Ihre Listen (15 Minuten)

Eine Person sollte anfangen und über ihre/seine Liste sprechen. Was für Personen haben Sie ausgesucht? Hatten Sie Probleme mit der Übung? Falls ja, können die anderen Vorschläge machen? Es muss nicht jeder seine komplette Liste vorstellen. Das Ziel der Diskussion ist sicherzustellen, dass jeder weiß, wie eine Kontaktliste erstellt wird.

Check-out aus Woche 1 (5 Minuten)

1. Bestätigen Sie Ort und Zeit für das nächste Treffen.
2. Stellen Sie sicher, dass jeder die e-mail Adresse und Telefonnummer der anderen hat und sprechen Sie darüber, wie Sie am liebsten elektronisch zwischen den Treffen kommunizieren möchten.

3. Erinnern Sie sich gegenseitig daran, den Circle Leitfaden für die Woche 2 und die dazugehörigen Lektürevorschläge zu lesen.
4. Reden Sie über die Verpflichtung für die nächsten 11 Wochen.
5. Denken Sie im Laufe der Woche an Ihr Ziel und an Personen, die Sie Ihrer Kontaktliste hinzufügen könnten. Überlegen Sie, die unten genannten Übungen zu machen.

Verpflichtung für die nächsten 11 Wochen

Vor dem nächsten Meeting sollte jede Person entscheiden, ob sie sich dazu verpflichtet Teil des Circles zu sein und an den nächsten 11 Treffen teilzunehmen. Das ist wichtig um Vertrauen zwischen den Circle-Mitgliedern aufzubauen. Erinnern Sie sich gegenseitig daran. Falls sich jemand nicht für den Circle verpflichtet, müssen keine genauen Gründe angegeben werden. Sie können eine kurze Nachricht an die Gruppe senden und elegant die Biege machen.

Häufig gestellte Fragen

Hier sind ein paar der Fragen, die normalerweise Leute nach ihrem ersten Circle Treffen haben. Sie können selber Fragen in der Facebook Community stellen (suchen Sie dazu auf Facebook einfach nach „working out loud“ und treten Sie der privaten Gruppe bei)

F: Was, wenn ich mein Ziel nicht kenne?!

Abraham Maslow, der Psychologe der für die Definition der Bedürfnispyramide berühmt wurde, sagte: „Es ist nicht normal zu wissen, was wir wollen. Es ist ein seltene und komplexe psychologische Leistung.“ Wenn Ihr Ziel nicht klar ist, gehen Sie die sechs häufig vorkommenden Ziele, die oben genannt werden, durch. Ihr Ziel muss nicht zwangsläufig ein Karriereziel sein. Es kann alles sein, was Ihnen wichtig ist und worin Sie besser werden wollen, selbst Ihr Lieblingshobby oder Spenden für einen guten Zweck zu sammeln.

Das wichtige für die nächsten 12 Wochen ist nicht so sehr, dass Sie das beste Ziel auswählen. Was zählt ist, dass Sie üben in einer offeneren, verbundeneren Weise zu arbeiten die Ihnen hilft, Beziehungen aufzubauen. Diese Erfahrung zu haben und die Gewohnheit laut zu arbeiten entwickelt zu haben werden Sie bestens ausstatten um in Zukunft jedes beliebige Ziel zu verfolgen.

F: Was, wenn ich das falsche Ziel auswähle?

Es gibt kein richtig oder falsch wenn es um Ziele geht, aber die Teilnehmer ändern häufig ihr Ziel während sie die 12 Wochen durchlaufen.

Ein gutes Ziel ist klar, etwas, das Ihnen am Herzen liegt und es ist etwas, in dem Sie in 12 Wochen deutliche Fortschritte machen können. Einige Leute sind besonders ehrgeizig und versuchen, mehr als ein Ziel für ihren Circle zu setzen. Das kann funktionieren, sich zu fokussieren und zu üben ist allerdings wichtiger als Ehrgeiz. Wenn Sie sich ganz und gar überwältigt fühlen, gestalten Sie Ihr Ziel weniger ehrgeizig und dafür mehr unterhaltsam.

Bonus Übungen

Leicht: Etwas, das Sie sofort in weniger als einer Minute machen können

Schauen Sie die Liste nach jemandem durch, den Sie mögen, mit dem Sie aber seit geraumer Zeit keinen Kontakt hatten. (Sie können auch einen Freund oder Verwandten aussuchen.) Schicken Sie ihm/ihr eine kurze Nachricht oder e-mail um zu sagen „ich habe an dich gedacht und hoffe, es geht dir gut.“. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen würden, wenn Sie so eine Nachricht bekommen würden.

Herausfordernder: Etwas, das Sie in weniger als 10 Minuten machen können

Wenn Sie noch keinen Twitter-Account haben, melden Sie sich jetzt an. Selbst wenn Sie selber nie twittern ist ein Account ein unglaublich wertvolles Hilfsmittel in dieser zielgerichteten Entdeckungsreise. Es erlaubt Ihnen zu lernen und mit einem größeren Kreis von Leuten zu interagieren, als es jemals zuvor möglich war. Sie können ein Foto und andere Details später hinzufügen. Wenn Sie bereits einen Account haben, installieren Sie die Twitter-App auf Ihrem Handy und gehen Sie Ihre Twitter Nachrichten durch.