



Working Out Loud Circle Leitfaden

Version 3.5 - May 2016

Woche 4 Überprüfen Sie Ihre Online-Präsenz



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

Es sind erst 4 Wochen vergangen und Sie sind immer noch im Anfangsstadium eine neue Gewohnheit zu entwickeln. Diese Woche werden Sie also weitere Möglichkeiten üben, Beiträge anzubieten, während Sie Übungen machen, die Ihnen mit dem Zeitmanagement helfen und Ihre Online-Präsenz überprüfen.

Weiterführende Lektüre aus *Working Out Loud*

Chapter 14 - Deepening Relationships through Contribution

Blog-Eintrag: workingoutloud.com/blog/calling-aunt-sally

Agenda-Vorschlag

Aufgabe	Ungefähre Dauer
Check-in	10 mins
Übung: Eine andere Art von Beitrag	10
Diskutieren Sie Ihre Beiträge	10
Übung: Überprüfen Sie Ihre Online-Präsenz	15
Diskutieren Sie Ihre Online-Präsenz	10
Check-out aus Woche 4	5

Check-in (10 Minuten)

Wie läuft es bei Ihnen allen? Wie fühlen Sie sich alle bezüglich des Prozesses und Ihrer bisherigen Fortschritte? Stellen Sie sicher, dass Sie Reaktionen (der

Netzwerkkontakte) oder Vernetzungen anerkennen und versuchen Sie, sich gegenseitig bei Herausforderungen zu helfen. Falls jemand Schwierigkeiten hat, ist es in Ordnung mehr Zeit damit zu verbringen, ihm/ihr dabei zu helfen, sie zu meistern. Sie werden dadurch alle lernen und Sie können gemeinsam festlegen wie Sie die verbleibende Zeit nutzen. Das kann auch bedeuten, dass bestimmte Themen ins nächste Meeting verschoben oder zwischen den Meeting behandelt werden.

Übung: Eine andere Art von Beitrag (10 Minuten)

Sie sollten jede Woche durch Ihre Kontaktliste durchgehen und üben sich zu fragen *Was habe ich anzubieten, das die Beziehung noch weiter entwickeln kann?* Wir werden die Anzahl der Beiträge in den nächsten Wochen erweitern. Erinnern Sie sich vorerst an die universellen Geschenke der Anerkennung und Wertschätzung: jemandem danken, jemanden anerkennen oder loben, jemanden wissen lassen, dass man an ihn denkt. Dies sind alles wunderbare Geschenke, die jeder machen kann.

Lassen Sie uns jetzt einen weiteren einfachen Beitrag hinzufügen und sein Anbieten üben. Nehmen Sie eine bestimmte Quelle, die Sie interessant oder nützlich finden – ein Buch, einen TED talk, einen Artikel – und schreiben Sie ihn hier auf. (Wenn Sie nicht weiter kommen, können Sie jederzeit *Working Out Loud* verwenden!)

Üben Sie jetzt sich zu fragen, *Für wen könnte das ein Beitrag sein?* Versuchen Sie, drei Personen aufzuschreiben.

1. _____
2. _____
3. _____

Im letzten Schritt schicken Sie einen Link über das von Ihnen bevorzugte Medium –email, sms, Twitter, Facebook oder LinkedIn – mit einem persönlichen Kommentar wie zum Beispiel „Das hier fand ich super und musste an dich denken“. Eine einfache Nachricht wie diese kann jemanden den Tag versüßen und Sie näher zusammenbringen.

Machen Sie dies nun für mindestens eine Person.

Die Gruppe diskutiert ihre Beiträge (10 Minuten)

Eine Person sollte über ihre Beiträge reden, wem und wichtig, wie sie was anbieten würde. Indem Sie sich gegenseitig helfen, über die Geschenke, und wie Sie sie machen würden, nachzudenken, vergrößert sich das gegenseitige Verständnis und Sie fühlen sich wohler.

Übung: Überprüfen Sie Ihre Online-Präsenz (15 Minuten)

Eine der Bonus-Übungen der letzten Woche war das „Egosurfing“ – sich selber im Internet suchen. Falls Sie es bisher nicht gemacht haben, holen Sie es jetzt nach. Wenn Sie nicht viel über sich oder über Ihr Ziel gefunden haben, können Sie dies in kleinen Schritten ändern. Beginnen Sie damit, alle Ihre Profile aufzuschreiben, die Sie haben: LinkedIn, Twitter, Facebook, Intranet bei Ihrer Arbeit, und wo immer Ihr Name auftaucht und Sie Angaben über sich machen können.

Wählen Sie jetzt eines der Profile aus, das andere auf Ihrer Kontaktliste sehen können und schreiben Sie einen kurzen Satz über Ihr Ziel. Ich habe zum Beispiel bei LinkedIn geschrieben „Autor von Working Out Loud“. Wenn Sie zum Ziel haben in eine neue Stadt zu ziehen, überlegen Sie, ob etwas so simples wie „Umzug von New York nach Tokio“ passt. Wenn Sie überlegen, Kinderbücher zu schreiben, können Sie „Angehender Kinderbuchautor“ schreiben.

Fassen Sie sich kurz. Probieren Sie verschiedene Sachen aus, bis Sie etwas finden, womit Sie sich wohl fühlen.

Stellen Sie sich vor, Sie nutzen eine Online-Plattform um Ihre Absicht kund zu tun. Dieser einfache Schritt ist eine Art Signal an andere und an sich selbst und es kann die Möglichkeiten erhöhen, Vernetzungen zu schaffen, die mit dem Ziel zu tun haben.

Die Gruppe diskutiert ihre Online-Präsenz (10 Minuten)

Laut auszusprechen -vor einer Gruppe vertrauter Personen- was jeder von Ihnen seinem Profil hinzugefügt hat, kann Ihnen helfen. Konzentrieren Sie sich nicht so sehr darauf, es genau Wort für Wort wiederzugeben. Sie können den Satz leicht anpassen, während Sie lernen und sich weiterentwickeln. Momentan ist es nur wichtig, einen kleinen Schritt machen und Ihre Online-Präsenz herauszuarbeiten.

Check-out für Woche 4 (5 Minuten)

1. Bestätigen Sie Zeit und Ort für das nächste Meeting.
2. Erinnern Sie die anderen daran, den Leitfaden für Woche 5 und die Lektürevorschläge zu lesen.
3. Fragen Sie: „Was werden Sie diese Woche tun?“

Arbeiten Sie vor dem nächsten Meeting weiter an Ihrer Kontaktliste und den Beiträgen, die Sie den einzelnen Personen gerne zukommen lassen möchten. Versuchen Sie, mindestens einen weiteren Beitrag zu leisten. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, voranzukommen oder Zeit zu finden, in sich selber zu investieren, werfen Sie einen Blick auf die beiden einfachen Techniken aus den Bonus-Übungen. Diese werden Ihnen definitiv weiterhelfen.

Häufig gestellte Fragen

F: Ich will in mich selber investieren, aber ich habe wirklich keine Zeit.

Obwohl wir alle unterschiedliche Jobs und Terminpläne haben, hat fast niemand das Gefühl, Zeit übrig zu haben. Im Grunde genommen ist Ihre Zeit bereits verplant. Wenn Sie sich also dazu entscheiden, etwas neues zu machen, müssen Sie auf etwas anderes verzichten. Sobald Sie zum Beispiel ein Meeting zusagen oder eine Aufgabe annehmen, sagen Sie automatisch nein zu etwas, was noch viel wertvoller sein könnte. Fragen Sie sich „Was ist dieses etwas?“.

Da Ihre Zeit höchstwahrscheinlich vollkommen verplant ist, finden Sie vermutlich keine *freie* Zeit. Sie können aber Aktivitäten identifizieren, die Sie ablehnen und so in Dinge investieren können, die auf lange Sicht wichtiger für Sie sind. Der Durchschnittsamerikaner mag sich selber als sehr beschäftigt empfinden, aber er verbringt mehr als 34 Stunden pro Woche mit Fernsehen. Egal ob Sie das als gute

Investition oder nicht betrachten, der springende Punkt ist, dass Sie keine Extra-Zeit herstellen können. Das einzige, was Sie machen können, ist eine bewusste Entscheidung zu fällen, wie Sie die Zeit, die Sie haben, verbringen wollen und ob Sie wenig wertvolle Aktivitäten für eine Investition in sich selber eintauschen möchten.

Bonus-Übungen

Leicht: Etwas, das Sie in weniger als eine Minute machen können.

Schauen Sie Ihren Kalender für nächste Woche an und planen Sie die Zeiten, in denen Sie laut arbeiten möchten – auch wenn es nur 15 Minuten Zeitfenster sind. Besser ein kleiner Fortschritt als gar kein Fortschritt.

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

Lesen Sie den Blog-Eintrag „Calling Aunt Sally“ in der oben genannten Lektüre-Empfehlung. Nehmen Sie dann Kontakt mit einer Person auf Ihrer Liste auf oder auch mit einem Freund oder einem Verwandten, der nichts mit Ihrem Ziel zu tun hat. Ihre Nachricht kann so einfach sein wie „Ich habe an dich gedacht“. Wie fühlt es sich an, das zu tun? Was glauben Sie, warum es sich so anfühlt?