



Working Out Loud Circle Guide

Version 4.01 - April 2017
Created by John Stepper

Woche 1: Entscheide Dich für ein Ziel & erstelle eine erste Liste von Leuten, die damit in Verbindung stehen

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

In Deiner ersten Woche lernst Du die anderen Circle Mitglieder kennen und jeder von Euch wählt ein persönliches und individuelles Ziel für die 12 Wochen. Dann machst Du Deinen ersten Schritt in Richtung Deines Ziels, indem Du eine sogenannte "Beziehungsliste" erstellst. Es kann sein, dass Du hierbei noch unsicher bist — wenn es um Dein gewähltes Ziel geht oder um die Schritte, die Du innerhalb des Prozesses machst — aber über die 12 Wochen hinweg wächst das Vertrauen innerhalb Eurer Gruppe, wodurch Du Dich immer mehr ermutigt und befähigt fühlst.

Agendavorschlag

Für jede Woche gibt es eine strukturierte Agenda, wobei die Zeitangaben für die Themen allerdings nur Vorschläge sind. Basierend auf den Bedürfnissen der Gruppe könnt Ihr Euch gerne mehr oder weniger Zeit für ein Thema nehmen. Aber versucht, alle Themen innerhalb des Treffens zu bearbeiten bzw. zu diskutieren. Da die Zeit erfahrungsgemäß sehr schnell vorüber ist, ist es hilfreich, dass einer von Euch auf die Zeiteinhaltung achtet und die Gruppe durch die Agenda führt.

Achtung Zeitfalle: Vermeidet es, zu viel Zeit in Diskussionen zu verlieren, sodass Ihr keine Zeit mehr habt um einen wirklichen Schritt vorwärts zu machen. Wenn Ihr mehr Zeit zum Diskutieren benötigt, dann verständigt Euch darauf, die Übungsaufgaben VOR bzw. zwischen den Treffen zu machen. Wie auch immer Ihr Euch entscheidet, trifft diese Entscheidung gemeinsam.

Ablauf	Zeit
1. Beginne mit dem „Warum“	10 min
2. Übung: Dein Ziel für die nächsten 12 Wochen	15

Ablauf	Zeit
3. Teilt Eure Ziele	10
4. Übung: Erstelle Deine erste Beziehungsliste	10
5. Diskutiert Eure Listen	10
6. Check-out für Woche 1	5

1. Beginne mit dem “Warum” (10 Minuten)

Jeder von Euch sollte in ein paar Minuten erzählen, warum er an einem WOL Circle teilnimmt. War es der Wunsch nach etwas? Eine Reaktion auf ein spezielles Ereignis, beruflich oder privat? Vermeidet die typische Vorstellungsrunde wo Ihr arbeitet und welche Rolle Ihr innehabt. Mach es stattdessen persönlich und fokussiert darauf, was Euch motiviert.

Ob es nun ein Wunsch oder die Reaktion auf ein Ereignis war, auch negativer Natur, was ist Dein "Warum"?

Hier sind einige reale Beispiele, warum Menschen und Gruppen an Circles teilnehmen. (Links zu deren Geschichten findest Du am Ende dieser Seite).

- Vincent, ein Ingenieur aus Deutschland, wollte sich “im Beruf und als Person verbessern.”
- Julia wollte Menschen mit denselben Interessen kennenlernen.
- Mari empfand ihre Welt als zu klein und suchte nach einer Möglichkeit, diese irgendwie größer zu machen.
- Führungskräfte eines Fertigungsunternehmens wollten neue Kommunikationsmöglichkeiten ausprobieren und ihr Unternehmen mehr motivieren.
- Ein Unternehmen hat nach einer Re-Organisation Circles gestartet, da Mitarbeiter "von den Veränderungen erschöpft und unsicher in Bezug auf die Zukunft waren".
- Ein Industrieunternehmen wollte den Mitarbeitern helfen, deren Arbeit sichtbar zu machen und besser zusammen zu arbeiten.

2. Übung: Dein Ziel für die nächsten 12 Wochen (15 Minuten)

Für viele Menschen ist es eine Herausforderung, sich ein Ziel zu setzen. *Sollte mein Ziel groß oder klein sein? Ein berufliches oder ein privates Ziel? Kann ich auch mehr als ein Ziel wählen?* Die folgenden einfachen Fragen können Dir helfen, ein geeignetes Ziel für Deinen Circle zu finden. Wenn Du bereits ein gutes Ziel im Kopf hast, dann nutze die folgenden Fragen um zu testen, ob es ein passendes Ziel für diesen Prozess ist. Falls nicht, verfeinere es bzw. entwickle es weiter.

- “Ist es Dir wichtig?”
- “Kannst Du über 12 Wochen hinweg Fortschritte erzielen?”

- “Ist es etwas, wobei Dir andere helfen können?”
- “Kannst Du es als Lernziel oder Erforschungsziel darstellen?”

“Ist es dir wichtig?”

Veränderung kann schwierig sein, nutze daher Deine intrinsische Motivationsfaktoren so sehr Du kannst. Diese Motivationsfaktoren beinhalten Eigenständigkeit, ständige Verbesserung und Sinnhaftigkeit — Dein Bedürfnis nach Kontrolle, Kompetenz und Lernen sowie das Gefühl einer Verbindung zu Anderen und dem Gefühl nach Sinnhaftigkeit.

Wenn Du an Dein Ziel denkst, achte darauf, wie Du Dich fühlst. Wenn es Dir nicht wichtig genug ist, dann wirst Du Dich nicht um die Übungen und die regelmäßige Teilnahme an den Circle Treffen kümmern. Daher: such Dir ein anderes Ziel. Wenn Du ein für Dich wirklich wichtiges Ziel wählst, dann wird es Dir leichter fallen Working Out Loud als Gewohnheit und Einstellung zu entwickeln. Diese kannst Du dann auf jedes beliebige Ziel anwenden.

“Kannst du über 12 Wochen hinweg Fortschritte erzielen?”

Vorsätze können gut sein, allerdings eher weniger wenn Du versuchst, Deine Gewohnheiten zu verändern. (Denk daran wie viele Neujahrsvorsätze bereits im Januar gebrochen werden.) Wenn Dein Ziel zu ambitioniert ist, dann kann das alleinige daran Denken Dich schon lähmen, und Dein Fortschritt wird während Deiner Zeit in einem Circle kaum bemerkbar sein. Wenn das der Fall ist, überlege Dir es in eher erreichbare, kleine Stücke oder Unterziele aufzuteilen.

“Ist es etwas, bei dem Dir andere helfen können?”

Im Herzen von Working Out Loud steht das Vertiefen von Beziehungen. Daher solltest Du Dir ein Ziel setzen, welches auf Beziehungen basiert und welche Dir Zugang zu Wissen und neuen Möglichkeiten ermöglichen, die Du bisher nicht hast. Wenn Dein Ziel etwas ist, das Du ganz alleine erreichen kannst wie z.B. "Ich entwickle eine App" oder "Ich werde befördert", dann formuliere es um, sodass Dir Beziehungen / ein Netzwerk dabei helfen können. Z.B. "Ich möchte von anderen lernen, die das, was ich mir vorgenommen habe, bereits erreicht haben."

“Kannst Du es als Lernziel oder Erforschungsziel darstellen?”

Wenn Du das, was Du tun möchtest, als Möglichkeit, etwas zu Lernen und zu erforschen siehst, dann wirst Du eher eine auf Weiterentwicklung ausgerichtete Einstellung annehmen, neue Dinge ausprobieren und offen gegenüber neuen Menschen und Möglichkeiten sein. Achte ganz besonders in Deinem allerersten Circle auf Ziele, die mit diesen Worten beginnen:

“Ich möchte mich verbessern bei xyz...”

“Ich möchte mehr lernen über xyz...”

“Ich möchte mehr Menschen kennenlernen, die xyz...”

Wenn Du Dein Ziel auf diese Weise beschreibst, dann deckst Du Dein Bedürfnis nach ständiger Verbesserung und Sinnhaftigkeit sehr viel eher. Neben der Erreichung Deines Ziels erarbeitest Du noch etwas anderes: Du entwickelst ein Gefühl für Deine Selbstwirksamkeit. Das ist das Gefühl, dass Du die Fähigkeit hast, egal in welcher Situation Du Dich befindest, Dich zu verbessern — um mehr aus Deinem beruflichen und privaten Leben herauszuholen. Je öfter Du Working Out Loud übst, desto stärker wird dieses Gefühl.

Hier findest Du Beispiele für mögliche Ziele, die Circle Teilnehmer in der Regel wählen:

- Ich möchte mehr über etwas für mich relevantes lernen (sei so spezifisch wie es nur geht)
- Ich möchte mehr Möglichkeiten in einem neuen Bereich entdecken
- Ich möchte mich mit anderen Menschen mit ähnlichen Interessen treffen
- Ich möchte mich bei dem, was ich beruflich / privat tue, verbessern
- Ich möchte eine neue Aufgabe / eine neue Herausforderung / eine neue Rolle / einen neuen Job finden
- Ich möchte mehr Anerkennung bei dem, was ich aktuell tue

Jetzt schreibe Dein eigenes Ziel für die 12 Wochen auf. Beschränke es auf nur 1-2 Sätze.

In den nächsten 12 Wochen möchte ich:

3. Teilt Eure Ziele miteinander (10 Minuten)

Wechselt Euch ab beim gegenseitigen Vorstellen Eurer Ziele. Achte darauf, dass Du dabei erzählst, warum es genau dieses Ziel sein soll. Ihr könnt Euch gegenseitig Fragen stellen, aber passt darauf auf, dass jeder an die Reihe kommt und Ihr im Anschluss noch genügend Zeit für die nächste Übung übrig habt.

4. Übung: Erstelle Deine erste Beziehungsliste (10 Minuten)

Denke für diese Übung an 10 Menschen, die in irgendeiner Art und Weise mit Deinem Ziel zu tun haben. (Du kannst Dein Handy oder Deinen Computer benutzen und Internet-Detektiv spielen oder im Intranet / Social Network Deines Unternehmens suchen). Wenn Du an eine Funktion oder Rolle denkst aber im Moment keine zugehörige Person mit Namen finden kannst, ist das völlig ok. Schreibe einfach nieder welche Information Dir auch immer dazu einfällt.

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

Wenn Du Schwierigkeiten hast, Dir Namen aus dem Ärmel zu schütteln, sind hier ein paar Vorschläge für Menschen, die evtl. helfen:

- Menschen, die etwas ähnliches tun, wie das, was Du versuchst zu erreichen
- Menschen innerhalb Deines Unternehmens, deren Aufgaben, Interessen oder Rollen zu Deinem Ziel passen
- Menschen, die etwas geschrieben / veröffentlicht haben, was Dein Ziel betrifft
- Menschen aus Deinem Circle

5. Diskutiert Eure Listen (10 Minuten)

Sprecht über die Art von Menschen, die Ihr in Eure Listen aufgenommen habt und seht, ob die anderen evtl. weitere Ideen und Vorschläge haben. Teilnehmer sind sehr oft überrascht, wie viele gute Vorschläge von den anderen Circle Teilnehmern in dem Moment kommen. (Es ist unnötig, dass jeder über alle Menschen auf seiner Liste spricht. Das Ziel der Diskussion ist lediglich, dass Ihr alle versteht, wie eine solche Liste erstellt wird.)

6. Check-out für Woche 1 (5 Minuten)

Am Ende eines jeden Treffens folgt Ihr einem einfachen Prozess, um das Treffen zu beenden. Am Ende von Woche 1 sollte sich jedes Mitglied entscheiden, ob es sich dazu verpflichten möchte, Teil des Circles zu sein, an den nächsten 11 Treffen teilzunehmen und

die Übungen zu machen. Dieses Commitment ist wichtig, um Vertrauen untereinander aufzubauen. Wenn jemand sich dazu entscheidet, diese Verpflichtung nicht eingehen zu wollen, muss er keinen speziellen Grund dafür nennen. Er sollte lediglich den Circle Teilnehmern Bescheid geben und sich freundlich aus der Gruppe verabschieden.

1. Sprecht über das Commitment for die nächsten 11 Wochen
2. Tauscht Eure E-Mail-Adressen und Telefonnummern aus falls nötig
3. Besprecht, ob und, falls ja, wie Ihr zwischen den Treffen in Kontakt bleibt und Euch austauscht (z.B. via E-Mail, Chat, privater Gruppe).
4. Bestätigt die Zeit und den Ort aller nächsten Treffen

Frequently Asked Questions – Häufig gestellte Fragen

Hier sind einige typische Fragen, die Menschen nach Ihrem ersten Circle Treffen haben. Du kannst Fragen auch direkt in der privaten Working Out Loud Community auf Facebook stellen. (Den Link findest Du am Ende dieser Seite).

F: Was ist, wenn ich mein Ziel noch nicht kenne?

Abraham Maslow, der Psychologe, bekannt für die Bedürfnispyramide sagte: "Es ist nicht normal, zu wissen, was wir wollen. Es ist eine seltene und schwierige psychologische Leistung." Wenn Dir Dein Ziel jetzt noch nicht klar ist, kannst Du Dir überlegen, erst einmal eines von den o.g. Zielen auszuwählen. Dein Ziel muss nicht zwingend Dein aktuelles Aufgabengebiet betreffen. Es kann alles sein, wofür Du Dich beruflich oder privat interessierst oder worin Du besser werden möchtest. Es kann auch etwas sein wie Dein Lieblingshobby oder eine Sammelaktion für einen guten Zweck. Der Schlüssel für die nächsten 12 Wochen ist nicht, sich das beste Ziel zu setzen. Das Wichtigste ist, dass Du übst in einer offeneren und vernetzten Art arbeitest, das dir hilft Beziehungen aufzubauen. Wenn Du diese Arbeitsweise entdeckst und umgesetzt hast, wird sie Dir helfen, jedes zukünftige Ziel zu erreichen.

F: Was ist, wenn ich das falsche Ziel auswähle?

Es gibt kein Richtig oder Falsch, wenn es um Ziele geht. Viele Leute ändern ihre Ziele mehrmals während der zwölf Wochen. Ein gutes Ziel ist klar definiert, etwas das Dich interessiert und etwas, indem Du einen deutlichen Fortschritt in den zwölf Wochen machen kannst. Manche Menschen sind besonders ehrgeizig und setzen sich mehrere Ziele für die zwölf Wochen. Das kann funktionieren, aber Du solltest Dich eher aufs Üben, als auf Deinen Ehrgeiz konzentrieren. Wenn Du Dich überfordert fühlst, solltest Du Dein Ziel etwas einfacher gestalten und so, dass es mehr Spaß macht.

Wenn du mehr tun möchtest...

Jeder Guide enthält einige Extra-Übungen, die Du vor dem nächsten Circle Treffen erledigen kannst.

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

Durchsuche Deine Liste nach jemandem, den Du magst, zu dem Du aber schon länger keinen Kontakt mehr hattest. (Du kannst auch einen Freund oder Verwandten auswählen.) Schicke demjenigen eine kurze Nachricht oder E-Mail um "Ich denke gerade an Dich und hoffe, es geht Dir gut" zu sagen. Überlege Dir, wie Du Dich fühlen würdest wenn Du eine solche Nachricht erhältst.

Etwas anspruchsvoller: Etwas, dass Du in weniger als 10 Minuten erledigen kannst

Wenn Du noch keinen Twitter Account verfügst, erstelle jetzt einen Basisaccount twitter.com. Auch wenn Du niemals selbst twitterst, ist dort dabei zu sein ein großer Mehrwert, um anderen, für Dich wichtigen Leuten zu folgen. Es ermöglicht den Austausch und die Interaktion mit Menschen in einem Ausmaß, der so bisher nicht möglich gewesen ist. Du kannst ein Bild und weitere Details später eintragen. Wenn Du schon einen Account hast, nimm Dir einen Moment Zeit und scrolle durch Deinen Twitter-Stream oder suche nach jemandem von Deiner Liste.

Lesen, Anhören oder Anschauen

Reale Geschichten über das "Warum" von andere Menschen und Gruppen, die an Circles teilnehmen

- "The engineer who Works Out Loud" - Link: workingoutloud.com/blog//the-engineer-who-works-out-loud
- "Julia's story: 'Payback is unpredictable and so is the currency.'" - Link: workingoutloud.com/blog//julias-story-payback-is-unpredictable-and-so-is-the-currency
- "You already made my world bigger" - Link: workingoutloud.com/blog//you-already-made-my-world-bigger
- "The manager who works out loud" - Link: workingoutloud.com/blog//the-manager-who-works-out-loud
- "Completely unofficial: grass-roots WOL in a large organisation" - Link: workingoutloud.com/blog//completely-unofficial-grass-roots-wol-in-a-large-organisation
- "If your innovateon program isn't producing much innovation" - Link: workingoutloud.com/blog//if-your-innovation-program-isnt-producing-much-innovation
- "8 companies in Germany" - Link: workingoutloud.com/blog//7-companies-in-germany

Um Beziehungen aufzubauen:

- “The best approach to building relationships” - Link: [linkedin.com/pulse/best-approach-building-relationships-john-stepper](https://www.linkedin.com/pulse/best-approach-building-relationships-john-stepper)

Möglichkeiten, um Fragen zu stellen oder Antworten zu finden

- Nimm an der privaten WOL Community auf Facebook teil: [facebook.com/groups/workingoutloud/](https://www.facebook.com/groups/workingoutloud/)
- Lies die FAQ: [workingoutloud.com/faq/](https://www.workingoutloud.com/faq/)
- Schick mir eine E-Mail an: john.stepper@workingoutloud.com