

Working Out Loud Circle Guide

Version 4.51 - Februar 2018
Erstellt von John Stepper

Woche 8: Mach es zur Gewohnheit

Dieses Material ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Sie können es ohne Veränderung nutzen und teilen. Sie dürfen keine Veränderungen vornehmen oder es ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis als Teil eines kostenpflichtigen Produkts oder Service anbieten. Für weitere Informationen, einschließlich einer anpassbaren Version der Circle Guides für Ihr Unternehmen, kontaktieren Sie john.stepper@workingoutloud.com.

Was dich diese Woche erwartet

Obwohl du sieben Wochen damit verbracht hast, über dein Ziel in Bezug auf Menschen und Beiträge nachzudenken, arbeitest du immer noch daran, es zur Gewohnheit und Denkweise zu machen. Es ist zum Beispiel normal, nur schwer die Zeit zu finden, um an deiner Liste zu arbeiten oder dich daran zu erinnern, sie weiterzuverfolgen. Diese Woche erkundest du Wege, wie du deine neuen Gewohnheiten stärkst, sodass sie dich weniger Mühe kosten und sich immer natürlicher anfühlen. Außerdem lernst du, wie du unvermeidliche Schwierigkeiten und Rückschläge überwindest. Anschließend übst du (erneut) Empathie, aber auf eine Art und Weise, die dich überraschen könnte – und durch die du dich mit Sicherheit von anderen unterscheidest.

Vorgeschlagene Agenda für Woche 8

1. Check-in	10 min
2. Übung: Checkliste zur Änderung deiner Gewohnheiten	20
3. Übung: Erstelle dein eigenes Fortschrittsdiagramm	10
4. Übung: "Ich möchte dir ... vorstellen"	15
5. Teile deine Vorhaben	5

1. Check-in (10 Minuten)

Beim Check-in dieser Woche stellt euch Fragen wie "Was war bisher das Beste für dich?" Das können neue Beziehungen, neue Möglichkeiten oder einfach nur neue Gedanken über dein Ziel sein. Konzentriert euch darauf, einander zuzuhören und feiert unbedingt jeden Fortschritt.

2. Übung: Checkliste zur Änderung deiner Gewohnheiten (20 Minuten)

Früher sah ich mich selbst als zögerlichen Menschen, jemand, der Dinge aufschiebt und nicht viel Selbstdisziplin hat. Dann lernte ich, dass es bei diesen Merkmalen und Verhaltensweisen weniger um meine DNA geht - die Art von Person, die ich bin - sondern mehr um meine Gewohnheiten. Und Gewohnheiten können sich ändern.

Schätzungen gehen davon aus, dass es drei bis zehn Wochen bewusster Übung bedarf, um eine neue Gewohnheit zu entwickeln. Während ich mit der Änderung meiner eigenen Gewohnheiten experimentiert habe, habe ich die Techniken, die ich am hilfreichsten fand, in eine Checkliste zur Änderung meiner Gewohnheiten eingetragen - acht Dinge, die du tun kannst, um bestimmte Verhaltensweisen zu entwickeln oder beizubehalten.

Ohne Übertreibung, die Anwendung dieser einfachen Techniken hat mein Leben verändert.¹ Je mehr ich sie benutze, desto öfter verspüre ich das Selbstvertrauen, dass ich alles erreichen kann, wenn ich es nur versuche.

Verwende die Gewohnheiten-Checkliste jetzt und in den kommenden Wochen, wenn du versuchst, Working Out Loud zu einer Gewohnheit in deinem Leben zu machen. Immer wenn ich nicht weiterkomme bei der Entwicklung einer neuen Gewohnheit oder Fähigkeit, betrachte ich die Liste und suche mir etwas aus, das ich ändere.

- Setze dir erreichbare Ziele:** Es ist gut, große Träume zu haben, und doch können große Ziele so entmutigend sein, dass sie innerlichen Widerstand auslösen und du nie einen Schritt machen wirst. Um deine Ziele und Bestrebungen umsetzbar zu machen, "verkleinere die Veränderung", indem du sie in mehrere Zwischenziele aufteilst, die du auch erreichen kannst.
- Mach kleine Schritte:** Das Fortschrittsprinzip ist extrem kraftvoll. Wenn du nicht weiterkommst, mach kleinere Schritte ("berühre das Laufband"), sodass du weiter vorankommen kannst. Denk daran, dass jeder Fortschritt gut ist.
- Schreibe deine Fortschritte auf:** Indem du verfolgst, was du tust, wirst du dir den ganzen Tag deiner Bemühungen bewusst. Schon eine Maßnahme, die sich auf dein Ziel bezieht, wie die Zeit, die du dafür aufgewandt hast oder ob du an diesem Tag einen Beitrag geleistet hast, erhöht deine Chancen auf einen Fortschritt erheblich. (In der nächsten Übung erstellst du deine eigene Liste).
- Strukturiere deine Umgebung:** So viel von dem, was wir tun, basiert auf impulsiven, unbewussten Entscheidungen als Reaktion auf Auslöser um uns herum. Wenn du das weißt, kannst du deine Umgebung gezielt anpassen, um leichter Fortschritte zu machen. Das können Anpassungen an deinem Zeitplan, deinem Arbeitsbereich, deiner Technologie und allem anderen sein, was es dir erleichtert, das zu tun, was du tun willst. Gleichzeitig wird es immer schwieriger für dich, dich auf negative Verhaltensweisen einzulassen.
- Erwarte Rückschläge:** Jedes Lernen und jede Entwicklung bedeutet auch Herausforderungen und Fehler. Ein schlechtes Gewissen löst Widerstand aus. Betrachte stattdessen jeden Rückschlag als eine natürliche und notwendige Möglichkeit, zu lernen, und richte deine Energie darauf, es beim nächsten Mal besser zu machen.
- Werde dir deiner Erfolge bewusst und feiere sie:** Häufig konzentrieren wir uns nur auf bestimmte Themen und Probleme, was entmutigend sein kann. Daher ist es wichtig, regelmäßig über die erzielten Fortschritte nachzudenken und sich selbst zu belohnen. Außerdem solltest du dir selbst erlauben, auf das, was du bereits erreicht hast, stolz zu sein.
- Finde einen Freund:** Egal, ob du einfach nur über dein Vorhaben sprichst, oder ob ihr den Prozess gemeinsam durchläuft (wie du es auch mit deinem Circle machst), die Unterstützung von jemand anderem hilft dir, Herausforderungen zu meistern und weiterzumachen.
- Stell dir dein Wunschleben vor:** Eine Vision deiner Zukunft macht dich zielstrebig und erinnert dich daran, warum du das tust, was du tust.

¹ Meine ersten Experimente zur Veränderung meiner Gewohnheiten begannen mit Diät und Bewegung, und seitdem experimentiere ich immer wieder. Zum Beispiel: workingoutloud.com/blog/the-prospect-of-premature-death-didnt-make-me-change-so-i-tried-this-instead



Denk daran, wie sich die Gewohnheiten-Checkliste auf dein Ziel und deine bisherigen Fortschritte auswirkt. Bestimme für jeden Punkt **eine** Anpassung, die dir helfen kann, Fortschritte zu machen.

- Setze dir erreichbare Ziele:** - z.B.: Denk über deine bisherigen Fortschritte nach und überlege, ob ein Teilziel angebracht wäre.
-

- Mach kleine Schritte:** - z.B.: Welche eine Sache könntest du heute erledigen?
-

- Schreibe deine Fortschritte auf:** - z.B.: Eine oder zwei Maßnahmen, die du ergriffen hast, um Fortschritte zu machen,
-

- Strukturiere deine Umgebung:** - z.B.: reserviere Zeit in deinem Kalender, deaktiviere Benachrichtigungen auf deinem Handy.
-

- Erwarte Rückschläge:** - z.B.: Suche etwas aus, das nicht gut läuft, und schreibe auf, was du daraus lernen kannst. Denk daran, dass Rückschläge ein natürlicher Teil des Prozesses sind.
-

- Werde dir deiner Erfolge bewusst und feiere sie:** - z.B.: Was hast du vor Kurzem getan oder gelernt, das du vor deinem Circle nicht konntest?
-

- Finde einen Freund:** - z.B.: Während du an einem Circle teilnimmst, teile deine Fortschritte und Herausforderungen zwischen den Treffen.
-

- Stell dir dein Wunschleben vor:** - z.B.: Suche aus dem Brief von deinem zukünftigen Ich eine sichtbare Erinnerung aus und bringe das Foto oder die Zeichnung an einem Ort an, an dem du sie regelmäßig siehst.
-

3. Übung: Erstelle dein eigenes Fortschrittsdiagramm (10 Minuten)

Die Idee eines Fortschrittsdiagramms gibt es schon seit Langem. Ich schuf meine erstes Diagramm, als ich darum kämpfte, Fortschritte bei meinem Buch zu machen.² Ich habe aufgezeichnet, wie viele Stunden ich jeden Tag mit dem Schreiben verbrachte, und das machte mir deutlich, dass ich nicht annähernd so viele Stunden damit zubrachte, wie ich dachte. Und diese unausweichliche Erkenntnis trieb mich dazu, mein Verhalten zu ändern.

² The inspiration for my first chart was an uncomfortable question from my wife. "How's the book coming along?" - workingoutloud.com/blog/how-the-book-coming-along

Ich bin nicht der Einzige, der seine Bemühungen falsch einschätzt. Selbsteinschätzungen über allgemeine Aktivitäten, z. B. wie viel wir essen oder trinken oder wie viel Zeit wir mit dem Handy verbringen, sind bekanntermaßen ungenau. Das Führen eines Fortschrittsdiagramms hat zwei Aufgaben: Es hilft dir, objektive Daten über die von dir ergriffenen Maßnahmen zu sammeln, und es macht dir diese Daten bewusst. Keine Handlungen, kein Fortschritt.

Dein Diagramm kann so einfach wie ein Monatskalender sein, mit etwas Platz, um ein oder zwei Maßnahmen zu notieren, die mit deinem Ziel in Verbindung stehen. Sagen wir zum Beispiel, dein Ziel ist es, "mein Netzwerk von Menschen im HR-Bereich zu erweitern", dann könnte dein Diagramm die folgenden Punkte beinhalten:

- Hast du etwas aus deinem Netzwerk gesucht, gelesen oder angesehen? (J/N)
- Hast du überhaupt an deinem Ziel gearbeitet? (J/N)
- Die Anzahl an Beiträgen, die du geleistet hast.
- Die Zeit, die du für Aktivitäten im Zusammenhang mit deinem Ziel aufgewendet hast.

Der entscheidende Punkt ist, dein Diagramm an einem Ort zu platzieren, an dem du es mehrmals täglich sehen kannst. Dadurch wirst du auf die Verhaltensweisen aufmerksam gemacht, die du ändern möchtest. Mein handgeschriebenes Diagramm befindet sich neben dem Badezimmerspiegel, und ich aktualisiere es morgens und abends. Obwohl es nur wenige Sekunden dauert, macht es deutlich, wo ich Anpassungen vornehmen muss.



Entscheide, was du mit deinem Fortschrittsdiagramm verfolgen willst.

Überschrift meines Fortschrittsdiagramms:



Erstelle jetzt dein eigenes Diagramm. Du kannst einen leeren Monatskalender verwenden oder deinen eigenen auf ein leeres Blatt Papier zeichnen. Dann entscheidest du, wo du das Diagramm hinlegst. Anschließend teile das Diagramm mit deinem Circle, entweder während des Treffens oder indem du ein Foto deines Diagramms und dem Ort, an dem du es platziert hast, an die Teilnehmer schickst.

4. Übung: "Ich möchte dir ... vorstellen (15 Minuten)"

Jetzt übst du, eine andere Art von Beitrag zu leisten: Menschen einander vorzustellen. Es ist weit verbreitet, Menschen einander vorzustellen, und doch ist mir erst in den letzten Jahren klargeworden, dass ich Menschen mein ganzes Leben lang falsch vorgestellt habe. Hier ist ein Beispiel für das, was ich meine. Angenommen, du denkst, dass zwei Menschen davon profitieren könnten, wenn sie sich kennen würden. Du könntest es für eine nette Geste halten, eine E-Mail an die beiden zu schicken, um die Verbindung herzustellen.

EINE VORSTELLUNG OHNE EMPATHIE

Hi, Sally und Bob.

Ihr leistet beide so tolle Arbeit, dass ich dachte, ihr solltet euch auf jeden Fall kennenlernen!

Ich überlasse es euch, den Kontakt herzustellen!

*Danke!
John*

So etwas kommt sehr häufig vor. Es ist aber auch bequem und zeigt einen Mangel an Empathie. Warum? Weil du, wenn du solch eine E-Mail verschickst, auch wenn sie gut gemeint ist, die Empfänger mit einer Verpflichtung belastest, um die sie nie gebeten haben. Stattdessen solltest du jede Person *einzel*n fragen, ob du sie einander vorstellen darfst. Gib ihnen aber auch die Möglichkeit, abzulehnen ("Danke, John, aber im Moment bin ich zu beschäftigt"). Dadurch ersparst du allen Beteiligten Zeit und peinliche Momente. Wie auch die Übung in Woche 4 ist dies eine Gelegenheit, Empathie zu üben. Wenn du die E-Mail schreibst, versetze dich in die Lage der Beteiligten und überlege, wie du dich an ihrer Stelle fühlen würdest. Achte darauf, dass deine E-Mail diese drei Bestandteile enthält:

- Kontext: Warum möchtest du die Beteiligten einander vorstellen?
- Mehrwert: Wie können die Beteiligten von der Vorstellung profitieren?
- Erlaubnis: Frage nach der ausdrücklichen Erlaubnis, bevor du die Vorstellung vornimmst.

EINE BESSERE VORSTELLUNG, UM ERLAUBNIS BITTEND


Hallo Sally,


letzte Woche habe ich mit Bob Smith zu Mittag gegessen, der an einem ähnlichen Projekt arbeitet, wie du. Er hat sehr viel recherchiert und ich dachte, es könnte helfen, wenn ihr beide euch kennenlernt und etwas von dem, was ihr wisst, miteinander teilt.

Wäre es in Ordnung, wenn ich euch einander vorstelle?

*Danke!
John*

Du könntest einwenden, dass die erste Art der Vorstellung eine so weit verbreitete Praxis ist, dass es in Ordnung ist, es so zu tun. Oder dass die Empfänger nicht so empfindlich wegen ihrer Zeit sein sollten. Aber wenn es dir wichtig ist, dass die Vorstellung ein Beitrag im Sinne von Working out Loud ist, dann solltest du jeden der Beteiligten zuerst fragen und es ihnen damit einfach machen, dein Angebot gegebenenfalls auch abzulehnen.

-  Durchsuche jetzt deine Beziehungsliste und notiere dir die Namen von zwei Personen, die von einer Vorstellung profitieren könnten. Falls das schwierig ist, mache die Übung mit Mitgliedern deines Circle. Vielleicht kannst du sie jemanden vorstellen, der mit ihrem Ziel in Verbindung steht oder auf andere Weise hilfreich oder interessant sein könnte.
-

-  Verfasse eine kurze E-Mail an jede Person, die den Kontext, den Mehrwert und die Möglichkeit bietet, zuzustimmen oder abzulehnen. Wenn beide einverstanden sind, DANN kannst du die Nachricht abschicken, in der sie einander vorgestellt werden.
-
-

5. Teile deine Vorhaben (5 Minuten)

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

Die Grundlage zur Entwicklung einer neuen Gewohnheit sind kleine Schritte, die im Laufe der Zeit geübt werden, verstärkt durch Feedback und Unterstützung durch Gleichgesinnte. Die einfachen Zusatzübungen in dieser Woche helfen dir, einen weiteren kleinen Schritt zu machen. Wenn du deinem Circle mitteilst, was du getan hast, erhältst du entsprechendes Feedback und Unterstützung.



Vor dem nächsten Treffen werde ich...

SCHLUSSGEDANKE

„Jeden Tag, morgens und abends, habe ich ein paar Minuten lang auf mein Diagramm geschaut. Es gab keine große Erleuchtung ... Doch täglich hat mich das Diagramm ein paar Minuten lang daran erinnert, was ich tun muss, um das Gleichgewicht in meinem Leben aufrechtzuerhalten und, wenn ich aus dem Gleichgewicht geraten bin, welche Anpassungen ich am nächsten Tag vornehmen könnte. Nach einigen Wochen wurde ich allmählich immer glücklicher.“

Ich habe Folgendes gelernt: Man sollte nicht auf ein glückliches Leben warten. Indem du kleine Schritte unternimmst und deinen Fortschritt in einem Diagramm festhältst, kannst du allmählich Gewohnheiten aufbauen, die jeden Tag zu einem glücklicheren werden lassen.“

- workingoutloud.com/blog/how-this-one-simple-chart-made-me-happier-in-6-weeks

Wenn es dir zu viel wird ...

Wenn du in dieser Woche nur zu einer Sache kommst, dann erstelle dein Fortschrittsdiagramm und lege es dort ab, wo du es den ganzen Tag sehen kannst. Wenn du auch nur eine Sache unternimmst, die mit deinem Ziel zusammenhängt (z. B. die Anzahl der Beiträge, die du geleistet hast), hilft dir das dabei, dein Ziel und die Schritte, die du unternimmst, besser im Auge zu behalten. In dem Buch „*The Happiness Project*“ bezeichnet Gretchen Rubin ihr Fortschrittsdiagramm als "Diagramm der guten Vorsätze". Sie hat das Gefühl, dass das Diagramm den größten Unterschied bei ihrer Suche nach besseren Gewohnheiten und einem glücklicheren Leben macht.

"Der effektivste Schritt für mich war es, mich an mein Diagramm der guten Vorsätze zu halten ... Durch die Möglichkeit der ständigen Überprüfung und das Gefühl, Rechenschaft ablegen zu müssen, hielt das Diagramm mich davon ab, mich zu verzetteln."

Wenn du mehr machen möchtest ...

Einfach: Etwas, das du in weniger als 10 Minuten erledigen kannst

Schau dir deine Gewohnheiten-Checkliste an und nimm eine der Anpassungen vor. Es können so einfache Dinge sein, wie das Anbringen deines Fortschrittsdiagramms an deinem Badezimmerspiegel, oder das Reservieren eines Termins in deinem Kalender, um etwas zu tun, das mit deinem Ziel zusammenhängt. Du kannst dir auch noch einmal den "Brief von deinem zukünftigen Ich" durchlesen ("*Stell dir das Leben vor, wie du es gerne hättest!*"). Jeder Schritt, den du unternimmst, stärkt dein Gefühl der Kontrolle und hilft dir, deine Motivation zu steigern.

Anspruchsvoller: Etwas, das du in weniger als 15 Minuten erledigen kannst

Lies und denke über den folgenden Artikel nach. Wie könntest du dies auf deine eigenen Beiträge anwenden? Wie gehst du mit den Antworten anderer Personen beziehungsweise dem Ausbleiben der Antworten um?

““You can be a delicious, ripe peach and there will still be people in the world that hate peaches.”
workingoutloud.com/blog/can-delicious-ripe-peach-will-still-people-world-hate-peaches

Zum Lesen, Zuhören oder Anschauen

The Power of Habit by Charles Duhigg
amazon.com/Power-Habit-What-Life-Business/dp/081298160X

“How this one simple chart made me happier in 6 weeks”
workingoutloud.com/blog/how-this-one-simple-chart-made-me-happier-in-6-weeks

“PSA: Email Introduction Etiquette”
cbinsights.com/blog/double-optin-intro

“How to introduce people online”
workingoutloud.com/blog/how-to-introduce-people-online

Working Out Loud: For a Better Career and Life
Kapitel 8 - A Growth Mindset
Kapitel 13 - Making It a Habit
Kapitel 19 - Shipping and Getting Better

Häufige Fragen

F: Sind einige Dinge auf der Gewohnheiten-Checkliste wichtiger als andere?

Die beiden Dinge, die ich bei dem Versuch, eine Reihe von Gewohnheiten zu ändern, am nützlichsten fand, sind die Darstellung meines Fortschritts und die Strukturierung meiner Umgebung. Deshalb habe ich für diese Woche auch die Erstellung eines Fortschrittsdiagramms als Übung aufgenommen. (Du kannst Dutzende von Beiträgen über meine Erfolge, Misserfolge und Lernprozesse auf workingoutloud.com/search?q=habits lesen).