

WORKING OUT LOUD

CIRCLE GUIDE

WOCHE 1

ERSTELLT VON **JOHN STEPPER**

Version 5.0 · März 2019

© 2019 John Stepper. Alle Rechte vorbehalten.

Die WOL Circle Guide Version 5.0 ist von dem Autor, John Stepper, urheberrechtlich geschützt.

Du darfst die WOL Circle Guide Version 5.0 kostenlos im Ist-Zustand unverändert herunterladen, reproduzieren oder mit Dritten teilen, solange dies nicht kommerziellen Zwecken dient. Die WOL Circle Guide Version 5.0 wird dir im Ist-Zustand zur Verfügung gestellt. Es wird hinsichtlich der WOL Circle Guide Version 5.0 keinerlei Gewährleistung übernommen.

Du darfst jedoch die WOL Circle Guide Version 5.0 deinen Angestellten und Mitarbeitern für eine ausschließlich interne Nutzung zur Verfügung stellen. Dies umfasst beispielsweise die zur Verfügung Stellung durch das Firmenintranet oder anhand eines Links, der via der Firmenemail an alle Angestellten und Mitarbeiter versandt wird.

Es ist dir ohne die vorherige, schriftliche Zustimmung des Autors strikt untersagt, die WOL Circle Guide Version 5.0 in irgendeiner Weise zu modifizieren. Auch ist es dir ohne die vorherige, schriftliche Zustimmung des Autors strikt untersagt, die WOL Circle Guide Version 5.0 in Teilen oder im Ganzen in andere Werke/Arbeiten einzuarbeiten. Ferner ist es dir ohne die vorherige, schriftliche Zustimmung des Autors strikt untersagt, die WOL Circle Guide Version 5.0 zu verkaufen oder diese mit anderen professionalen Dienstleistungen zu verbinden.

Jegliche unerlaubte Nutzung der WOL Circle Guide Version 5.0 ist eine Verletzung des Urheberrechts des Autors.

Für weitere Information, bitten wir dich, die WOL Nutzungsbedingungen unter workingoutloud.com/terms zu lesen oder mich unter der E-Mail Adresse john.stepper@workingoutloud.com zu kontaktieren.

WOCHE 1:

Schärfe deine Aufmerksamkeit

Was dich diese Woche erwartet

In der ersten Woche, nachdem du die anderen Mitglieder deines Circle etwas besser kennengelernt hast, wählt jeder von euch sein individuelles Ziel aus. Dann machst du einen Schritt in Richtung dieses Ziels, indem du eine "Beziehungsliste" erstellst, also eine erste Liste von Personen, die in Verbindung mit deinem Ziel stehen.

Es kann sein, dass du dir am Anfang unsicher bist – über dein Ziel oder über den Ablauf – aber in den nächsten zwölf Wochen wird dein Selbstvertrauen mit jedem Schritt, den du machst, steigen. Ebenso wächst das Vertrauen zwischen den einzelnen Mitgliedern des Circle. All dies hilft dir dabei, dich mutiger und fähiger zu fühlen.

Vorgeschlagene Agenda

Jede Woche gibt es eine strukturierte Agenda, wobei die Zeitangaben für die Themen nur Vorschläge sind. Je nach Bedarf der Gruppe nehmt euch mehr oder weniger Zeit für ein Thema. Achtet aber darauf, die Dinge in Bewegung zu halten, damit ihr alle Übungen durchführen könnt. Wenn ihr noch keinen Moderator und Zeitnehmer ausgewählt habt, vergebt die Funktionen, bevor ihr beginnt. Ihr könnt die Aufgaben auch gerne rotierend übernehmen. (Diese beiden einfachen Funktionen werden im Abschnitt „Erste Schritte“ beschrieben).

VORGESCHLAGENE AGENDA FÜR WOCHE 1

1. Gruppenübung: "Was hat dich hierher gebracht?"	10 mins
2. Übung: Dein Ziel für die nächsten 12 Wochen	15
3. Teilt eure Ziele	10
4. Übung: Erstelle deine erste Beziehungsliste	10
5. Besprecht eure Listen	10
6. Abschluss Woche 1	5

Achtung Falle: Vermeidet es, die ganze Zeit mit Diskussionen zu verbringen, sodass ihr nicht genug Zeit habt, um wirklich voranzukommen. Wenn Ihr mehr Zeit zum Diskutieren benötigt, dann verständigt Euch darauf, die Übungen vor eurem Treffen zu machen. Wie auch immer Ihr Euch entscheidet, trifft diese Entscheidung gemeinsam als Gruppe.

Gruppenübung: "Was hat dich hierher gebracht?" (10 Minuten)

Denk einen Moment darüber nach, warum du dich einem Working Out Loud Circle angeschlossen hast. War es der Wunsch nach mehr? Eine Reaktion auf ein Ereignis bei der Arbeit oder in deinem Leben? Ob es sich nun um ein Streben oder eine Reaktion auf etwas handelt, nimm dir jetzt einen Moment Zeit, um deine persönlichen Gründe aufzuschreiben und teile sie dann mit dem Rest deines Circle.

Wenn du deine Antwort mit anderen teilst, achte darauf, sie persönlich zu gestalten und dich auf das zu fokussieren, was dich motiviert hat. Wenn du jemandem zuhörst, übe dich darin, der Person deine volle Aufmerksamkeit zu schenken und versuche, ihre Motivation nachzuvollziehen.

Ich bin einem WOL Circle beigetreten weil:

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

Als Nächstes wählt jeder von euch ein individuelles Ziel. Dies wird helfen, deine Aktivitäten in deinem Circle zu steuern, einschließlich der Beziehungen, die du aufbauen möchtest, und der Beiträge, die du leisten wirst. Auch wenn dich die Idee, ein Ziel auszuwählen, nervös oder unsicher macht, brauchst du vor dieser speziellen Übung keine Angst zu haben. Das Ziel für deinen Circle ist nicht *DEIN* ganz besonderer Lebensinhalt, sondern etwas viel Einfacheres.

DEIN ZIEL AUSWÄHLEN

- Ist es dir wichtig?
 - Kannst du von den Erfahrungen anderer profitieren?
 - Kannst du es als Lernziel gestalten?
 - Kannst du in 12 Wochen Fortschritte erzielen?
-

Idealerweise solltest du ein Ziel wählen, das dein Interesse und deine Neugier weckt und dennoch klein genug ist, um deine Ängste nicht auszulösen. Hier sind ein paar Fragen, die dich leiten können. Wenn du bereits ein Ziel im Sinn hast, verwende die Fragen, um es zu testen und eventuell zu verfeinern.

"Ist es dir wichtig?"

Wenn du an dein Ziel denkst, achte darauf, wie du dich fühlst. Ist es etwas, das dich wirklich interessiert? Oder ist es etwas, von dem *andere* glauben, dass du es erreichen solltest? Die Wahl eines Ziels, das dir wirklich wichtig ist, entspricht deinem angeborenen Bedürfnis nach Kontrolle. (Schließlich wählst *du* das Ziel aus, nicht jemand anders). Das macht es einfacher und es bereitet mehr Freude, die Übungen zu machen und Fortschritte zu erzielen. Wenn du feststellst, dass dein Ziel nicht wirklich dein Interesse weckt, suche dir etwas anderes aus.

"Kannst du von den Erfahrungen anderer profitieren?"

Das Herzstück von Working Out Loud ist das Vertiefen von Beziehungen. Daher solltest du ein Ziel auswählen, das von Beziehungen abhängt, die dir Zugang zu Wissen und Möglichkeiten geben, den du bisher nicht hast. Wenn dein Ziel etwas ist, das du auch alleine erreichen könntest, wie z. B. "Ich werde einen Abschluss machen" oder "Ich werde befördert" - gestalte es so um, dass dir Beziehungen dabei helfen können. Zum Beispiel: "Ich möchte von anderen lernen, die das, was ich mir vorgenommen habe, bereits erreicht haben."

"Kannst du es als Lernziel gestalten?"

Sieh das, was du tun möchtest, als Möglichkeit, etwas zu lernen und zu erforschen. Dann wirst du eher eine auf Weiterentwicklung ausgerichtete Denkweise 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 in ... verbessern"

"Ich möchte mehr über ... lernen"

"Ich möchte mehr Menschen kennenlernen, die ..."

So formuliert, machst du dir deine Bedürfnisse nach Können (das Gefühl, besser in etwas zu werden) und Sinnhaftigkeit (deine Verbindung zu anderen Menschen und/oder Inhalten) leichter zunutze.

GÄNGIGE ZIELE

1. Ich möchte mehr über etwas erfahren, das mir wichtig ist.

2. Ich möchte die Möglichkeiten in einem neuen Bereich erkunden.
3. Ich möchte Menschen mit ähnlichen Interessen kennenlernen.
4. Ich möchte mich beruflich verbessern.
5. Ich möchte eine neue Rolle finden.
6. Ich wünsche mir mehr Anerkennung in meinem derzeitigen Job.

"Kannst du in 12 Wochen Fortschritte erzielen?"

Wähle etwas Erreichbares oder etwas, bei dem du zumindest Fortschritte machen kannst. Wenn dein Ziel zu ambitioniert ist, kann schon der bloße Gedanke daran Widerstand auslösen und dich daran hindern, überhaupt einen Schritt zu machen. Wenn das bei dir der Fall ist, überlege dir, dein Ziel in leichter erreichbare Blöcke oder Teilziele umzuwandeln. Sobald Working Out Loud eine Gewohnheit geworden ist, kannst du dir ehrgeizigere Ziele aussuchen.

Nimm dir jetzt etwas Zeit, um über dein Ziel für die nächsten 12 Wochen nachzudenken und es aufzuschreiben. Beschränke es auf 1-2 Sätze.

In den nächsten 12 Wochen möchte ich:

Teilt eure Ziele (10 Minuten)

Wenn dir das nicht leicht gefallen ist, oder wenn du dir unsicher bist über das, was du aufgeschrieben hast, ist das in Ordnung. Es gibt kein Richtig oder Falsch, wenn es um das Ziel geht, das du nun auswählst. Wichtiger als das gewählte Ziel ist der Fortschritt, den du jede Woche in deinem Circle machst.

Warum? Weil das Fortschrittsprinzip extrem kraftvoll ist. Jeder Schritt, den du machst, schaltet weitere Schritte frei, die dich jede Woche mit mehr Menschen und Möglichkeiten zusammenbringen. Es ist eine Art "zielgerichtete Entdeckung", die dir helfen kann, deine Sinne für das, was du tun möchtest, zu schärfen. Im Laufe der Zeit helfen dir diese Schritte, Gewohnheiten zu entwickeln, die du auf jedes zukünftige Ziel anwenden kannst.

Wenn du irgendwann feststellst, dass dein Ziel nicht das Richtige für dich ist, kannst du es ändern. Mache es unterhaltsamer oder interessanter oder weniger beängstigend. Ergreif jede Maßnahme, die es dir ermöglicht, voranzugehen.

Stellt eure Ziele abwechselnd vor. Achte darauf, deine Motive darzulegen, warum du genau dieses Ziel gewählt hast. Ihr könnt Euch gegenseitig Fragen stellen, aber passt auf, dass jeder an die Reihe kommt und ihr im Anschluss noch genügend Zeit für die nächsten Übungen habt.

Übung: Erstelle deine erste Beziehungsliste (10 Minuten)

Für diese Übung erstellst du eine Beziehungsliste, die einfach eine Liste von Personen ist, die mit deinem Ziel in Verbindung stehen. Vielleicht fallen dir sofort die ersten Namen ein. Dann benutze dein Telefon oder einen anderen Computer, um nach weiteren Personen zu suchen, indem du sowohl das Internet als auch das Intranet deines Unternehmens durchsuchst.

PERSONEN, DIE DU AUF DEINE BEZIEHUNGSLISTE SETZEN KANNST

- Personen, die etwas Ähnliches getan haben wie das, was du erreichen möchtest.
- Personen, von denen du etwas gelernt hast.
- Personen innerhalb deines Unternehmens, deren Interessen oder Positionen mit deinem Ziel in Verbindung stehen.
- Personen, die über etwas geschrieben oder gesprochen haben, das mit deinem Ziel zusammenhängt.
- Mitglieder deines WOL Circle.

Versuche jetzt, mindestens zehn Namen aufzulisten. Selbst wenn du nur die Position oder das Unternehmen von jemandem kennst, aber nicht seinen Namen, ist das in Ordnung. Schreibe einfach alle Informationen auf, die du hast. Wenn du zehn Namen zusammenhast, bevor die anderen fertig sind, mach so lange weiter, bis die Gruppe bereit ist, fortzufahren. Wenn du nicht weiterkommst, bitte deinen Circle um Hilfe.¹

Du kannst die Namen hier notieren und an jedem anderen Speicherort, der dir gefällt und auf den du bei den weiteren Treffen zugreifen kannst. Du wirst diese Liste für den Rest

¹ Warum Mitglieder deines Circle einbeziehen? Zwei gute Gründe dafür sind, dass sie dein Ziel bereits kennen und motiviert sind, dir zu helfen, weil ihr gemeinsam Working out Loud praktiziert. Immer, wenn du mit einer Übung zu deiner Beziehungsliste zu kämpfen hast, macht es die gemeinsame Arbeit mit einem Mitglied deines Circle leichter und unbedenklicher.

deines Circle verwenden und Einträge hinzufügen, streichen oder ändern, während du erkundest und lernst.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Besprecht eure Listen (10 Minuten)

Sprecht über die Art von Menschen, die Ihr in eure Listen aufnehmt und schaut, ob ihr euch gegenseitig Vorschläge machen könnt. Häufig sind die Teilnehmer erstaunt, wie viele gute Vorschläge direkt von den anderen Mitgliedern ihres Circle kommen.

Es ist nicht nötig, dass jeder von euch seine gesamte Liste mit den anderen teilt. Das Ziel der Diskussion besteht lediglich darin, dass jeder versteht, wie solch eine Liste erstellt wird und dass ihr frühzeitig Erfahrungen sammelt, wie ihr euch gegenseitig unterstützen könnt.

Abschluss Woche 1 (5 Minuten)

Am Ende eines jeden Treffens folgt Ihr einem einfachen Prozess, um das Treffen zu beenden. Am Ende von Woche 1 beinhaltet der Prozess die Bestätigung von jedem Mitglied, sich zur Teilnahme an den nächsten elf Sitzungen zu verpflichten. Das ist wichtig, um Vertrauen untereinander aufzubauen. Wenn jemand entscheidet, diese Verpflichtung

nicht einzugehen, muss er keinen speziellen Grund angeben. Er kann die Gruppe einfach darüber informieren und sich freundlich verabschieden

1. Sprecht über euren Einsatz in den nächsten 11 Wochen.
2. Tauscht eure E-Mail-Adressen und Telefonnummern aus.
3. Besprecht, wie ihr zwischen den Treffen online in Verbindung bleiben möchtet (z. B. per E-Mail, Chat, private Onlinegruppe).
4. Plant das nächste Treffen.²

SCHLUSSGEDANKE

Wie können solch kleine Schritte einen Unterschied machen? Der einfache Akt, eine Liste von Personen aufzuschreiben, die mit deinem Ziel in Verbindung stehen, schärft deine Aufmerksamkeit. Du wirst dir zunehmend ihrer Arbeit, ihres Denkens und des Feedbacks von anderen über sie bewusst. Sobald man aufmerksam ist, bemerkt man Menschen und Ideen, die man vorher nicht gesehen hat. Du stellst Verbindungen her, an die du vorher nicht gedacht hast, und du beginnst, anders über dein Ziel nachzudenken.

"Die Entscheidung, worauf wir achten, kann unser gesamtes Weltbild prägen. Sie kann entscheiden, welche Türen uns offen stehen und welche wir nie sehen."

workingoutloud.com/blog/how-this-one-simple-act-gives-you-access-to-new-possibilities

Wenn du mehr machen möchtest...

Jede Woche enthält der Circle Guide einige zusätzliche Übungen, die du vor deinem nächsten Treffen machen kannst. Sie sind nicht als "Hausaufgaben" gedacht und es gibt keinen Druck, sie zu machen. Betrachte die zusätzlichen Übungen als gute Möglichkeiten, das, was im Circle Guide für diese Woche steht, zu verstärken und auszubauen. Selbst wenn du vor deinem nächsten Treffen nur gelegentlich über dein Ziel nachdenkst, wäre das auch gut.

Einfach: Etwas, das du in weniger als 5 Minuten erledigen kannst

Durchsuche deine Liste nach jemandem, den du magst, zu dem du aber seit einiger Zeit keinen Kontakt mehr hattest. (Für diese Übung kannst du auch einen Freund oder

² Um Terminprobleme n vorzubeugen, versucht, bei demselben Tag, Uhrzeit und Ort zu bleiben. Außerdem berücksichtigt Feiertage und andere bekannte Unterbrechungen, um eine Neuplanung so weit wie möglich zu vermeiden.

Verwandten auswählen). Schicke ihm eine kurze Nachricht oder eine E-Mail, um ihm zu sagen: „Ich habe an dich gedacht und ich hoffe, dass es dir gut geht.“ Denk daran, wie du dich fühlen würdest, wenn du solch eine Nachricht erhalten würdest.

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

Wenn du noch keinen Twitter-Account hast, erstelle jetzt einen Basisaccount auf twitter.com. Selbst wenn du niemals twitterst, ist es ein enormer Vorteil, ein Konto zu haben, wenn du zielgerichtete Nachforschungen betreibst. Es ermöglicht dir, sehr viel mehr Menschen kennenzulernen und mit ihnen zu interagieren, als es bisher möglich war. Du kannst später ein Foto und weitere Details hinzufügen. Wenn du bereits ein Konto besitzt, nimm dir einen Moment Zeit, um deinen Twitter-Stream durchzusehen oder nach einigen Personen auf deiner Liste zu suchen.³

Häufige Fragen

F: Was ist, wenn ich mir über mein Ziel nicht sicher bin, oder wenn ich das falsche Ziel auswähle?

Die häufigsten Fragen, die Menschen stellen, beziehen sich auf ihre Ziele. Wichtiger als die Wahl des besten Ziels (als ob es so etwas gäbe) ist jedoch die Wahl eines Ziels, das dein Interesse und deine Neugierde weckt. Das ist es, was deine Circle-Erfahrungen einfacher und erfreulicher macht.

Wenn dein Ziel nicht klar ist, solltest du eines der sechs oben aufgeführten gemeinsamen Ziele in Betracht ziehen. Oder, wenn du dich überfordert fühlst, ändere dein Ziel, indem du es vielleicht etwas einfacher gestaltest oder so, dass es mehr Spaß macht. Wichtiger als das Ziel, das du dir aussuchst, sind deine Aktivitäten – dass du die Übungen machst, Feedback bekommst und lernst – sodass du Fähigkeiten und Gewohnheiten entwickelst, die du auf jedes Ziel anwenden kannst.

F: Was ist, wenn ich Probleme habe, Leute zu finden?

Beschränke dich nicht auf Personen, die du kennst. Nutze deine detektivischen Fähigkeiten, indem du Internet-Detektiv spielst. Sobald du z. B. eine Person gefunden hast, versuche herauszufinden, mit wem diese Person verbunden ist und folge den Verbindungsspuren. Denk auch daran, deine Circle-Mitglieder um Hilfe zu bitten. Schließlich sind die Circles Gruppen, die sich gegenseitig unterstützen. Es ist Teil des Prozesses, dass ihr lernt, um Hilfe zu bitten und sie anzubieten.

³ Hier ist ein netter Artikel auf "Twitter for Beginners" von Harald Schirmer sowohl auf Englisch als auch auf Deutsch: harald-schirmer.de/2017/12/27/twitter-for-beginners-an-introduction/ & harald-schirmer.de/2015/10/29/twitter-fuer-einsteiger/

Weitere Materialien: [workingoutloud.com/resources](https://www.workingoutloud.com/resources)