



Working Out Loud Circle Leitfaden

Version 3.5 - May 2016

Woche 7 Machen Sie eine Gewohnheit daraus



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

Die Schritte, die Sie Woche für Woche unternommen haben, helfen Ihnen „laut zu arbeiten“ allmählich in eine nachhaltige Verhaltensweise zu verwandeln. Diese Woche werden Sie Dinge entdecken, die Ihre neue Verhaltensweise weiter stärken, es leichter machen zu üben und Sie werden eine Langzeit-Vision von dem entwickeln, das für Sie möglich sein kann. Für manche Leute ist der „Brief vom zukünftigen Ich“ eine besonders beeindruckende Übung.

Weiterführende Lektüre aus Working Out Loud

Chapter 13 - Making It a Habit

Chapter 17 - Your Greater Purpose

Agenda-Vorschlag

Fühlen Sie sich nicht von den 15 Minuten für das Schreiben Ihres Briefes eingeschränkt. Die meisten Leute verbringen noch mehr Zeit damit nach dem Meeting. In dieser Woche ist es vollkommen ausreichend, wenn Sie einen Entwurf oder Stichpunkte haben. Die anschließende Diskussion wird höchstwahrscheinlich dazu führen, dass Sie später Änderungen vornehmen.

Aufgabe	Ungefähre Dauer
Check-in	10 min
Übung: Die Gewohnheiten-Checkliste	10
Diskutieren Sie Ihre Anpassungen	5
Übung: Ein Brief von Ihrem zukünftigen Ich	15

Aufgabe	Ungefähre Dauer
Diskutieren Sie Ihre Briefe	15
Check-out für Woche 7	5

Check-in (10 Minuten)

Lassen Sie die anderen wissen, wie es Ihnen mit dem Prozess und Ihren Fortschritten geht. Erkennen Sie Erfolge an und helfen Sie sich gegenseitig bei Herausforderungen. Denken Sie daran, die Veränderungen klein zu halten und „das Laufband zu berühren“, wenn Sie das Gefühl haben, stecken zu bleiben oder sich erdrückt fühlen.

Übung: Die Gewohnheiten-Checkliste (10 Minuten)

Viele der Aspekte, die benötigt werden um eine positive Veränderung im Leben herbeizuführen und die ich in zehn Jahren Selbsthilferatgeber-Lektüre herausgefunden habe, werden in einer einfachen, praktischen Liste aus *Coach Yourself* von Anthony Grant und Jane Greene zusammengefasst. Die zehn Punkte stellen eine Checkliste da, mit der Sie alles in Ihrem Leben ändern können:

1. Machen Sie kleine Schritte auf Ihr Ziel zu.
2. Setzen Sie sich realistische, erreichbare Ziele.
3. Strukturieren Sie ihr Leben so, dass es ihnen hilft, Ihre Ziele zu erreichen.
4. Zeichnen Sie ihre Fortschritte auf.
5. Schauen Sie sich die Bereiche an, in denen Sie erfolgreich sind.
6. Belohnen Sie sich selber für Ihre Erfolge.
7. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Errungenschaften
8. Erlauben Sie sich zu scheitern, ohne es in eine Katastrophe zu verwandeln
9. Setzen Sie auf Unterstützung von Freunden
10. Stellen Sie sich das Leben, das Sie leben möchten, bildlich vor

Schauen Sie sich jeden der zehn Punkte auf der Checkliste an und überlegen Sie sich, was sie mit Ihnen und Ihrem Ansatz zu tun haben.

Diskutieren Sie Ihre Anpassungen (5 Minuten)

Welchen Punkt haben Sie ausgewählt? Kleinere Schritte machen, wenn Sie Schwierigkeiten haben? Ihre Fortschritte aufzuzeichnen? Zeit in Ihrem Kalender zu reservieren? Sich selber zu belohnen, wenn Sie jemandem aus Ihrer Kontaktliste einen Beitrag haben zukommen lassen? Diskutieren Sie, was Sie ausgewählt haben und warum.

Übung: Ein Brief von Ihrem zukünftigen Ich (15 Minuten)

Der letzte Punkt auf der Checkliste lautet „Stellen Sie sich das Leben, das Sie leben möchten, bildlich vor“. In *Coach Yourself* beschreiben Anthony Grant und Jane Greene eine Methode, die Ihnen hilft zu entscheiden was wichtig für Sie ist und worauf Sie sich konzentrieren sollten: ein Brief von Ihrem zukünftigen Ich.

Wählen Sie ein Datum, das ein paar Monate oder Jahre in der Zukunft liegt. Stellen Sie sich dann vor, was bis dahin in Ihrem Leben passiert sein wird, wenn alles gut gelaufen ist und wie Sie sich fühlen, wenn Sie Erfolg gehabt haben und rundherum zufrieden sind. Hier ist ein Zitat aus *Coach Yourself*:

Damit die Vorstellung real und nützlich ist, müssen Sie Ihre Gefühle aktivieren. Es scheint, als hätte das Aufschreiben etwas ganz besonderes, dass es Ihnen ermöglicht, in die Tiefen Ihres Ichs einzutauchen.

Als ein Beispiel finden Sie unten meinen Brief, den ich sechs Jahre vor der Veröffentlichung von *Working Out Loud* geschrieben habe. Schreiben Sie, was immer sich richtig für Sie anfühlt. Schreiben Sie an Ihr zukünftiges Ich und nicht um jemanden zu beeindrucken.

Meine Träume/Ziele

In verschiedenen Ländern jeweils einen Monat zu leben – Japan, Frankreich, Spanien, Italien.... (um nur die Top 4 zu nennen). Ich würde gerne schreiben (öffentlich, über meinen wöchentlichen Blog in der Arbeit hinaus, das war zumindest der Anfang) und mit den Lesern in Verbindung stehen.

Ich möchte Dinge kreieren! Bücher, aber auch Software und andere Projekte. Sachen, die Leute benutzen und lieben.

Ich möchte etwas wirklich hilfreiches tun, insbesondere in Bezug auf Bildung für Kinder, die ansonsten keinen Zugang zu ihr hätten. (Ich habe vom Besuch der Regis High School profitiert; ein kostenloses High School Stipendium das mein Leben verändert hat).

Oh, und finanzielle Unabhängigkeit. Eigentlich finde ich die Idee gar nicht so schlecht, für meinen Unterhalt arbeiten zu müssen. Aber mein Traum ist es, Ideen zu erforschen, über sie zu schreiben, sprechen, sie zu präsentieren und mich mit Leuten zu vernetzen. Der ideale „Job“ wäre in etwa das, was Malcolm Gladwell, Clay Shirky oder Seth Godin oder Keith Ferrazzi machen.

Meine Vision aussprechen:

Ich werde ein Ideen-Champion werden! Der schreiben und sprechen wird und mit anderen in Verbindung steht. In zehn Jahren. (Aber JETZT werden die Schritte dazu unternommen).

Wie werde ich wissen, dass ich es erreicht habe?

Ich habe ein Buch verfasst oder andere bemerkenswerte Inhalte, die mehr als 20.000 Personen lesen. Ich werde fürs Sprechen bezahlt worden sein. Ich kann meinen Lebensunterhalt durch schreiben, Vorträge und (in geringen Maße) beraten, bestreiten.

Wie wird es sich anfühlen, falls ich es nicht versuche und wie, wenn doch?

Wenn ich meine Mission jetzt nicht weiterverfolge, werde ich weiter so leben wie bisher und mein Gefühl, etwas besonderes zu sein, wird schwinden. Meine Frustration darüber, dass ich nicht „mehr“ mache, wird wachsen. Meine (permanente) Angst, genug für die nächsten mehr als 20 Jahre verdienen zu müssen, wird bleiben. Mein gesamtes Leben wird von den beiden Sätzen oben geprägt sein.

Wenn ich meine Vision jetzt verfolge, werde ich glücklicher sein... und mein Gefühl von Frieden und innerer Ruhe wird viel, viel stärker sein. Meine Energie und mein Enthusiasmus werden viel größer sein – jeden Tag. Meine Familie wird glücklicher sein weil ich „präsender“ und glücklich bin.

Check-out für Woche 7 (5 Minuten)

1. Planen Sie das nächste Treffen.
2. Erinnern Sie sich gegenseitig daran, den Circle Leitfaden für die Woche 8 und die weiterführende Lektüre zu lesen.
3. Fragen Sie: „Was werden Sie diese Woche machen?“

Träumen Sie (mit offenen Augen) im Laufe der Woche von den Dingen, die Sie in Ihrem Brief geschrieben haben.

Häufig gestellte Fragen

F: Ich habe Schwierigkeiten, den Brief zu schreiben. Gibt es noch eine andere Möglichkeit?

Einige von Ihnen bevorzugen vielleicht, Ihr zukünftiges Ich visuell darzustellen, anstelle darüber zu schreiben. In dem Fall versuchen Sie ein Vision Board herzustellen. Das ist eine Sammlung von Fotos aus Zeitschriften oder anderen Medien, die beinhalten, wie Ihr zukünftiges Ich, Ihr zukünftiges Leben sein werden. Welches Medium Sie auch immer wählen, denken Sie daran „damit es real und nützlich ist, müssen Sie Ihre Gefühle aktivieren.“

Bonus-Übungen

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

Schauen Sie sich noch mal die zehn Punkte auf der Gewohnheiten-Checkliste an und die Anpassung, die Sie ausgesucht haben. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit um „die Absicht sprechen zu lassen“ indem Sie aufschreiben, wann und wo Sie die Anpassung vornehmen werden. Diese einfache Tat wird die Chancen drastisch erhöhen, dass Sie weitermachen und es schaffen werden.

Herausfordernder: Etwas, das Sie in weniger als 5 Minuten machen können

Denken Sie an eine Zeit, in der Sie erfolgreich eine neue Gewohnheit entwickelt oder Ihr Verhalten auf irgendeine Weise verändert haben. Warum waren Sie damals erfolgreich? Verwenden Sie die Gewohnheiten-Checkliste als Hilfestellung, während Sie darüber nachdenken.

Was haben Sie aus dieser Erfahrung gelernt und wie könnte es Ihnen jetzt helfen?