



Working Out Loud Circle Guide

Version 3.5.1 - Oct 2016
Created by John Stepper

Los gehts: ein einfacher Überblick

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.

Ein Working Out Loud circle ist eine kleine Gruppe, die Ihnen dabei hilft auf ein Ziel hinzuarbeiten indem Beziehungen hergestellt werden, die mit dem Ziel zusammenhängen. Der Circle findet einmal pro Woche für eine Stunde während 12 Wochen statt. Am Ende wird jeder von Ihnen ein größeres, vielfältigeres Netzwerk aufgebaut sowie Gewohnheiten und eine Mentalität entwickelt haben, die Sie verwenden können, um jedes beliebige Ziel zu erreichen.

Wie Working Out Loud circle funktionieren

Der TEDx talk „Working Out Loud: The Making of a movement“ (nur auf englisch verfügbar) ist ein guter Einstieg bevor Sie anfangen. In 9 Minuten beschreibt das Video Circle und wie Personen und Firmen davon profitiert haben. Hier sind die sechs wichtigsten Fakten, die Sie über Ihren Circle wissen müssen:

Sie fangen mit einem persönlichen Ziel an, das Ihnen wichtig ist.

Jeder von Ihnen aus dem Circle wählt sein eigenes Ziel aus. Sie sollten alle ein Ziel aussuchen, dass für Sie von Bedeutung ist und auf das Sie in 12 Wochen hinarbeiten können.

Circle sind vertraulich.

Die Mitglieder eines Circle lernen besser, wenn ihre Umgebung sie unterstützt und sie keine Angst haben müssen verurteilt zu werden oder dass schlecht über sie geredet wird. Es ist wichtig, dass die Mitglieder offen über ihre Ziele, Lernerfahrungen und Schwierigkeiten reden können, ohne Verurteilung oder Zurückweisung zu erfahren. Vertrauen ist das A und O für einen erfolgreichen Circle.

Circle funktionieren am besten mit vier bis fünf Personen.

Bei mehr als fünf Personen besteht ein zu großer Kommunikationsaufwand und es ist nicht genug Zeit, jedem Mitglied detailliertes Feedback zu seinem individuellen Fortschritt zu geben. Generell gilt: diverse Circle führen zu mehr Kreativität und mehr Ideen.

Circle treffen sich 12 Wochen lang für eine Stunde in der Woche.

Betrachten Sie die Stunde, die Sie wöchentlich miteinander verbringen, als eine Investition von 2% Ihrer Zeit um Ihre 21st century skills zu entwickeln. Tätigen Sie diese Investition.

Es gibt einen einfachen, strukturierten Studienplan.

Die 12 Wochen sind als geführtes mastery program gedacht. Das bedeutet, dass Sie kleine Schritte machen werden, Feedback bekommen und Fortschritte in Ihrem eigenen Tempo machen werden. Es gibt spezielle Übungen, aber es gibt keine Tests oder Beurteilungen. Jeder Fortschritt den Sie machen wird Ihnen helfen, Ihr Netzwerk aufzubauen und Ihre Möglichkeiten erhöhen, Ihr Ziel zu erreichen.

Ein Mitglied ist der Circle Koordinator.

Gruppen funktionieren am besten, wenn eine Person sich etwas mehr kümmert und bereit und in der Lage ist, das Rad am Laufen zu halten und eine positive und produktive Atmosphäre herzustellen. Das Managen der Gruppe besteht darin, ihr zu dienen und so etwas wie Meetings zu organisieren und zu verfolgen, an welcher Stelle des Prozesses sie sich befinden.

Der Rest des Leitfadens

Zusätzlich zu diesem Überblick enthält der Circle Leitfaden für jede der 12 Wochen einen Agenda-Vorschlag, Übungen und Antworten auf häufig gestellte Fragen. Es ist absolut nicht notwendig, Working Out Loud zu lesen um an einem Circle teilzunehmen. Wenn Sie es jedoch tun, erhöhen Sie dramatisch Ihre Chancen sich auf Ihr Ziel zuzubewegen und effektiv „laut zu arbeiten“.

Woche	Ziel
1	Wählen Sie ein einfaches Ziel und listen Sie Personen auf
2	Bieten Sie Ihre ersten Beiträge an
3	Arbeiten Sie an Ihren Listen
4	Überprüfen Sie Ihre Online-Präsenz
5	Vergrößern Sie die Bandbreite Ihre Beiträge
6	Erweitern Sie Ihren Einflussbereich
7	Machen Sie eine Gewohnheit daraus
8	Üben Sie Empathie und Engagement
9	Entdecken Sie originellere Beiträge
10	Werden Sie systematischer
11	Stellen Sie sich vor, was alles möglich wäre
12	Reflektieren und feiern

Häufig gestellte Fragen

F: Hat der Circle ein Ziel oder haben wir alle unterschiedliche Ziele?

Sie haben alle verschiedene, individuelle Ziele. Jeder von Ihnen sollte etwas auswählen, was von Bedeutung für ihn ist und auf das Sie in 12 Wochen hinarbeiten können.

F: Warum dauert es nur 12 Wochen lang?

Die einzige Möglichkeit eine neue Gewohnheit zu entwickeln ist durch Wiederholung in einem bestimmten Zeitraum. Studien zeigen, dass das Gehirn sich in drei bis acht Wochen körperlich verändert, abhängig von der Aktivität.

Durch Wiederholung wird die Aktivität immer häufiger automatisch ausgeführt und kombiniert mit Feedback werden Sie immer besser. Die 12 Wochen geben Ihnen mehr Möglichkeiten zu üben, wie Sie sich mit anderen auf verschiedene Art und Weise vernetzen können und Sie bekommen Feedback, so dass Sie lernen.

F: Was macht einen guten Circle aus?

Einige der interessantesten und effektivsten Circle sind die mit Mitgliedern verschiedener Hintergründen und verschiedener Ziele. Sie bringen normalerweise unterschiedliche Perspektiven und Ansichten in die Übungen und die Gruppe als Ganzes lernt mehr.

F: Was passiert, wenn ein Circle vorbei ist?

Sie reflektieren und feiern. Viele Leute gründen einen neuen Circle mit anderen Personen. Die Struktur, die geteilte Verantwortlichkeit und die gegenseitige Unterstützung helfen Ihnen auf ein Ziel, das für Sie eine Bedeutung hat, hinarbeiten und sich dabei gut zu fühlen.

F: Wo kann ich Antworten zu anderen Fragen finden?

Am Ende jedes Circle Leitfadens gibt es einen Abschnitt mit häufig gestellten Fragen und weitere Informationen finden sich im Buch und auf workingoutloud.com. Sie können Ihre Fragen auch den anderen Mitgliedern in den Working Out Loud Communities auf Facebook und LinkedIn stellen.

Tipps für einen erfolgreichen Circle

Da sich Circle in vielen Ländern und Organisationen bilden, habe ich die Möglichkeit zu sehen, was gut läuft und was nicht. Die in den Working Out Loud- Kritiken beschriebenen Ergebnisse reichen von einem offeneren, optimistischerem Gefühl bis hin zur Erreichung spezifischer Ziele.

„Nach nur einem WOL-Circle Meeting habe ich mich mit meinen Kollegen sofort verbundener gefühlt und ermutigt, was meine Karriere anbetrifft.“

„Ich bin einem Working Out Loud Circle beigetreten und es hat mir dabei geholfen, meine kleine Geschäftsidee in ein erfolgreiches, profitables und konstant wachsendes Projekt zu verwandeln... es hat mir geholfen, mein Netzwerk auf eine echte Art weiterzuentwickeln, so dass es sich angenehm und bestärkend anfühlt.“

„Ich genieße richtiggehend den Prozess, wie er im Buch beschrieben wird... er ist klar, präzise und motivierend. John Stepper gibt kleine Schritte vor, um uns zu führen. Ich fühle mich aufrichtig bestärkt meinen Erfolg in die eigene Hand zu nehmen und nicht darauf zu warten, dass er von alleine kommt.“

Diese Tipps werden Ihnen helfen, eine ähnliche Erfahrung zu machen.

1. *Erhalten Sie das Momentum.* Falls jemand nicht teilnehmen kann, Ferien sind oder andere Ereignisse dazu führen, dass diverse Treffen verpasst werden, überlegen Sie, die persönlichen Treffen abzusagen. Sie können immer noch die Übungen machen, sich per e-mail, sms oder Gruppenchats wie Slack austauschen.
2. *Wenn Sie nicht vorwärts kommen, dann machen Sie das hier:* Bei so gut wie jeder neuen Angewohnheit oder Fähigkeit kommt der Moment, in dem Ihre Motivation nachlässt und Sie aufgeben wollen. Das ist normal. Wenn es soweit ist, verkleinern Sie die Veränderung. Machen Sie lieber eine kleine Sache -auch wenn es nur die 1-Minute Übung für die jeweilige Woche ist- als die komplette Woche ausfallen zu lassen.
3. *Kommunizieren Sie zwischen den Treffen.* Teilen Sie die Fortschritte, die Sie mit Ihrem Circle machen per sms oder e-mail oder auf einem anderen Wege, den die Gruppe festgelegt hat. Sie geben damit nicht an. Es ist nur eine kleine Anerkennung, die andere motivieren kann, den nächsten Schritt zu tun.
4. *Haben Sie ein klares, erreichbares Ziel, das für Sie von Bedeutung ist.* Konzentrieren Sie sich auf ein einfaches Lernziel („Ich würde gerne das herausfinden“ oder „Ich würde gerne darin besser werden“) oder wählen Sie ein unmittelbares Arbeitsziel („Ich hätte gerne mehr Anerkennung“). Diese Ziele eignen sich besser zum Üben und Fortschritte machen als eines, das zu abstrakt oder nicht attraktiv genug ist.
5. *Reservieren Sie Zeit um „laut zu arbeiten“.* Beziehungen herzustellen ist eine Investition in sich selber. Erinnern Sie sich daran, sich „selbst zuerst zu bezahlen“. Selbst eine halbe Stunde pro Woche oder zwei 15-minütige Einheiten werden Ihnen helfen, bedeutende Fortschritte zu machen.
6. *Lesen Sie zumindest die Circle-Leitfäden.* Je mehr Sie vorbereitet sind, umso besser. Lesen Sie wenigstens den Circle-Leitfaden für die jeweilige Woche. Jeder Leitfaden ist lediglich zwei Seiten lang. Das Buch zu lesen und sich für die Updates von workingoutloud.com zu registrieren wird Ihnen helfen, Fortschritte zu machen.
7. *Wenn Sie stecken bleiben, fragen Sie nach Hilfe.* Kontaktieren Sie mich über john.stepper@workingoutloud.com oder treten Sie der Facebook- oder LinkedIn Community bei und fragen Sie die anderen Teilnehmer aus der ganzen Welt.
8. *Entspannen und genießen Sie.* Die Zeit, die Sie damit verbringen über Ihre Ziele nachzudenken und zu üben, wie Sie tragfähige Beziehungen herstellen können, ist gut investierte Zeit. Genießen Sie sie!