



Working Out Loud Circle Guide

Version 4.01 - April 2017
Created by John Stepper

Woche 7: Sei zielgerichtet

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 dieser Woche wirst Du eine der mächtigsten Übungen in Deinem Circle machen: "Ein Brief von Deinem zukünftigen Selbst". Indem Du aussprichst, was für eine zukünftige Vision dessen, was für Dich möglich sein könnte, erhöhst Du die Chancen, dass diese Vision Wirklichkeit wird.

Agendavorschlag

Ablauf	Zeit
1. Check-in	10 min
2. Übung: Ein Brief von Deinem zukünftigen Selbst	20
3. Diskutiert über Eure Briefe	15
4. Übung: Teilt Eure Ziele	10
5. Check-out für Woche 7	5

1. Check-in (10 Minuten)

Teilt miteinander, wie es Euch mit dem Prozess und Euren Fortschritten geht. Feiert Erfolge und helft Euch gegenseitig bei Herausforderungen. Erinnerung daran, Veränderungen kleiner zu machen und "das Laufband zu berühren", wenn Du feststeckst oder Dich überfordert fühlst.

2. Übung: Ein Brief von Deinem zukünftigen Selbst (20 Minuten)

Dies ist eine klassische Übung zum Visionieren. Wähle ein Datum einige Monate oder Jahre in der Zukunft aus (12 bis 36 Monate sind ein guter Zeitpunkt) und stell Dir vor, dass Deine

Bemühungen, Dein Ziel zu erreichen, so eingetreten sind wie erhofft. Dann schreibe einen Brief an Dein jüngeres Selbst und erzähle die Geschichte, was bis dahin passiert ist. Dein Brief könnte Fragen wie diese adressieren:

- *Was waren die Schlüsselerlebnisse, um Fortschritte zu machen?*
- *Wie bist Du vorher an Dinge herangegangen? Was hast Du jetzt anders gemacht?*
- *Wie bist Du mit Rückschlägen umgegangen?*
- *Wann ist Dir aufgefallen, dass Du erfolgreich sein wirst? Was ist passiert?*

Der Brief wird Dir helfen, zumindest einen möglichen Weg in die Zukunft zu sehen, den Du erreichen willst. Damit es effektiv wird, solltest Du weitere Schlüsselemente einbeziehen. Anthony Grand und Jane Greene beschreiben in Ihrem Buch "*Coach Yourself*":

Damit es real wird, damit es wirklich hilft, musst Du Deine Emotionen aktivieren. Es scheint, als ob an dem Niederschreiben etwas wirklich sehr spezielles ist, das uns erlaubt, unser tiefstes Selbst zu erreichen.

D.h. sei Dir sicher, dass Du in Deinem Brief beschreibst, wie sich Dein zukünftiges Selbst fühlt, wenn Du erfolgreich und erfüllt bist – und wie Du Dich in der Zukunft fühlst, wenn Du den Erfolg nicht hattest. Nutze ein Format oder eine Skizze, die sich für Dich richtig anfühlt. Denke nur daran, dass Du Dir und für Dich selbst schreibst, und nicht, um jemand anderen zu beeindrucken.

Als ein Beispiel findest Du hier meinen eigenen Brief, den ich in einer Relationships Masters Academy von Keith Ferrazzi, dem Autor von *Never Eat Alone*, geschrieben habe. (Du findest weitere Beispiele am Ende dieser Seite.) Ich habe ihn an einem Tiefpunkt meiner Karriere geschrieben, sechs Jahre bevor ich *Working Out Loud* veröffentlicht habe. Die Skizze, die ich erstellt hatte, führte mich dazu, beides auszusprechen: was ich mir wünschte, was passieren sollte und wie ich mich fühlen würde, wenn es tatsächlich passiert – oder wie ich mich fühlen würde, wenn ich nicht versuchen würde, es zu erreichen.

Meine Träume / Ziele

In anderen Ländern für mehrere Monate leben – Japan, Frankreich, Spanien, Italien... (um nur die Top 4 zu nennen). Ich würde gerne schreiben (öffentlich – über meinen wöchentlichen Blog hinausgehend, der nur einen Anfang darstellen sollte) und mit einem Publikum interagieren. Ich möchte gerne etwas erschaffen! Bücher und Software oder andere Projekte. Dinge, die Menschen nutzen und mögen würden.

Ich möchte etwas wirklich Hilfreiches machen, insbesondere wenn es um Bildung für Kinder geht und normalerweise nicht alle Zugang dazu haben. (Auf die Regis High School mit einem kostenfreien High School Stipendium zu gehen, war sehr wertvoll und hat mein Leben verändert.)

Oh, und finanzielle Unabhängigkeit... Eigentlich stört mich die Idee, arbeiten zu gehen um zu Leben, nicht. Aber mein Traum dreht sich eher darum, dass es

mir möglich ist, über Ideen zu forschen/schreiben/sprechen/präsentieren und mich mit anderen Menschen zu vernetzen. Vielleicht sind die idealen Berufe die von Malcolm Gladwell, Clay Shirky oder Seth Godin oder Keith Ferrazzi.

Meine Vision aussprechen

Ich werde ein Ideen Champion. Der schreibt, spricht und sich vernetzt. Innerhalb von 10 Jahren. (Aber mache JETZT die ersten Schritte!)

Woher weiß ich, dass ich Erfolg habe?

Ich habe ein Buch oder anderen bemerkenswerten Content geschrieben, den mehr als 20.000 Menschen gelesen haben. Ich werde fürs Sprechen bezahlt. Ich kann vom Schreiben, Sprechen und (nur am Rande) Consulting leben.

Wie werde ich mich fühlen, wenn ich es nicht versuche und wenn ich es versuche?

Wenn ich meine Mission jetzt nicht weiterverfolge, werde ich weiterhin in meinem aktuellen Status Quo leben und ... mein Gefühl, besonders zu sein, wird verblassen. Meine Frustration, nicht "mehr" zu tun, wird sich erhöhen. Meine (konstante) Angst, genug für die nächsten zwanzig Jahre zu verdienen, wird bleiben. Mein ganzes Leben wird von den beiden obigen Aussagen gefärbt.

Wenn ich meine Mission jetzt weiterverfolge, werde ich immer glücklicher sein... und mein Gefühl von innerem Frieden und Ruhe wird sehr viel größer. Meine Energie und mein Enthusiasmus wird sehr viel höher — jeden Tag. Meine Familie wird glücklich sein weil ich "präsent" und glücklich bin.

Jetzt bist Du dran. Denke daran, dass Du von Deinem zukünftigen Selbst an und für Dich selbst schreibst, nicht um jemand anderen zu beeindrucken. Fühle Dich nicht gezwungen, den Brief in 20 Minuten zu schreiben. Die meisten Menschen nehmen sich vor oder nach dem Treffen noch mehr Zeit dafür. Für diese Woche ist ein Entwurf oder eine Skizze genug. Die Diskussion im Anschluss wird dazu führen, dass Du später weitere Änderungen vornimmst.

Ein anderer Weg ist, jemanden aus dem eigenen Circle oder einen vertrauensvollen Freund oder Familienmitglied, auszuwählen, und Deinen Brief mit der Person vertraulich zu teilen. (Wenn Du das tust, dann schicke demjenigen zuvor eine Kopie, sodass derjenige den Brief vorab lesen kann, ohne dabei von Dir beobachtet zu werden.)

4. Übung: Teilt Eure Ziele (10 Minuten)

Überarbeite Deine Online-Präsenzen und füge einen kurzen Satz in Bezug auf Dein Ziel oder Deinen Brief hinzu. Wenn Dein Ziel ist, in eine neue Stadt umzuziehen, überlege Dir etwas Einfaches zu schreiben wie "von New York nach Tokyo umziehen". Wenn Du die Idee, ein Kinderbuch zu schreiben, verfolgst, dann könntest Du "Werdender Autor für Kinderbücher" hinzufügen. Wenn Dein Ziel die Entwicklung einer neuen Fähigkeit oder eines Projektes bei der Arbeit ist, dann schreibe über das. ("Mich interessiert, wie das Internet der Dinge die Automobilindustrie beeinflussen wird.")

Halte den Beitrag kurz und fühle Dich frei, verschiedene Dinge auszuprobieren, solange, bis es sich für Dich gut anfühlt. Mache Dir keine Sorgen, wie Du es exakt richtig machen kannst. Du kannst es jederzeit ganz einfach ändern während Du weiter lernst und daran wachst.

Du kannst es Dir vorstellen wie das Anpassen einer Online-Plattform, um "Deiner Intention eine Stimme zu verleihen". Es ist ein einfaches Signal an Dich und andere, eines, das die Möglichkeiten zur Vernetzung in Bezug auf Dein Ziel oder Deine Wünsche, erhöht.

Teilt miteinander, was jeder zu seinem Profil hinzugefügt hat. Es vor den Anderen laut auszusprechen hilft Dir, es zu verbessern oder darüber zuversichtlicher zu sein.

5. Check-out für Woche 7 (5 Minuten)

1. Bestätigt den Ort und die Zeit des nächsten Treffens.
2. Frage: "Was nimmst Du Dir die nächste Woche vor?"

Schreibe auf, was Du Dir für die kommende Woche vornimmst, dann wirst Du es eher erledigen. Es erhöht Deine Chancen noch weiter, wenn Du Dir direkt aufschreibst, wann und wo Du es erledigen wirst.



Frequently Asked Questions – Häufig gestellte Fragen

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

Einige von Euch könnten es bevorzugen, die eigene Zukunft zu visualisieren, anstatt darüber zu schreiben. Wenn dem so ist, dann probiere ein Vision Board aus. Es ist eine Fotosammlung, mit Bildern aus Magazinen oder anderen Medien, die zeigen, wie Du Dir Dein zukünftiges Ich und Dein zukünftiges Leben vorstellst. (Einige Circle Mitglieder haben Pinterest benutzt, um eine Online-Version davon aufzubauen.) Welches Medium auch immer Du auswählst, denke daran: "Damit es real wird und damit es sich als nützlich erweist, musst Du Deine Emotionen einsetzen."

Wenn Du weniger tun kannst...

Wenn das Schreiben des Briefes an Dein zukünftiges Selbst jetzt gerade zu schwierig für Dich war, versuche eine Art Tagtraum über Deine Zukunft in drei Jahren. Das ist weit genug um zu verhindern, dass es Dir Angst macht, und nah genug, dass es sich praktisch anfühlt. Wenn Du glücklich und erfüllt bist, wie sieht Deine Zukunft dann aus?

Versuche das Tagträumen ohne darüber zu urteilen oder es zu planen. Wenn irgendwelche Ideen in Deinem Kopf auftauchen, dann kannst Du sie jetzt hier niederschreiben. Sie könnten die Basis für einen Brief sein, den Du zu einem späteren Zeitpunkt schreibst.

Wenn Du mehr tun möchtest...

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

Werfe einen Blick auf Deinen Brief (oder auf die Notizen zu Deinem Tagtraum) und reflektiere Dein Ziel. Haben sie überhaupt miteinander zu tun? Wenn nicht, warum nicht? Als Beispiel, Judi Rather benutzte diese Übung, um über ihr Ziel zu reflektieren:

“Als die individuellen Ziele erstellt wurden, hatte ich Schwierigkeiten und eine wirklich herausfordernde Zeit, um mich auf mein Ziel zu konzentrieren. Sollte es privat sein? Sollte es ein berufliches sein (die meisten in unserer Gruppe haben kein solches Ziel gewählt)? Wie möchte ich, dass die Ergebnisse sein werden? Ich fand ein Ziel und machte die ersten Schritte, wie jede Woche vorgeschlagen, auf das Ziel zu, aber um ganz ehrlich zu sein, ich konnte es nicht mit dem Herzen umfassen.

Etwas hat gefehlt. Etwas zerrte an mir, aber ich war nicht in der Lage, genau auszumachen, was es war. Es fehlte die "verbindende" Kraft und die Erfolge, die Andere erlebten. Ich fühlte Enttäuschung, war mir aber nicht sicher, was ich tun sollte. Dann kam die WOL Woche #7, in der wir herausgefordert wurden, einen Brief an unser zukünftiges Selbst zu schreiben.

Das wurde mein Aha-Moment! Ich konnte sofort ein Bild visualisieren, und es hatte nichts mit meinem ursprünglich gewählten Ziel zu tun. Es war daher keine Überraschung, dass ich mir mein ursprüngliches Ziel nicht richtig vorstellen konnte. Daher änderte ich in Woche 7½ mein Ziel. Es war berauschend und befreiend und führte zu Aufregung, wenn ich mich selbst und mein eigenes Wachstum vor mir sah!“

Du brauchst Dich selbst nicht zu verurteilen oder Dein Ziel zu ändern. Reflektiere lediglich ein paar Minuten darüber.

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

Teile Deinen Brief mit einem vertrauenswürdigen Freund oder Familienmitglied via E-Mail. (Eine weitere Möglichkeit ist es, ihn an john.stepper@workingoutloud.com zu senden. Ich werde ihn nicht weiter teilen oder etwas darüber schreiben (es sei denn, Du erlaubst mir dies explizit). Ich werde dies als Geschenk der Verletzlichkeit betrachten und auch als solches lesen.

Wenn Du nicht weißt, was Du sagen sollst, dann schreibe etwas wie "als eine Übung zur persönlichen Weiterentwicklung habe ich einen kurzen Brief von meinem zukünftigen Selbst geschrieben. Die Anleitung hat vorgeschlagen, ihn mit einem vertrauenswürdigen Freund zu teilen, und da habe ich an Dich gedacht. Ich danke Dir dafür, dass Du mein vertrauenswürdiger Freund bist."

Lesen, anhören oder anschauen

Beispiele von Briefen vom zukünftigen Selbst

- "Make great things happen - Write a letter from your future self" by Maria Brophy - Link: mariabrophy.com/philosophy/make-great-things-happen-write-a-letter-your-your-future-self.html
- "A letter from your future self" by Share Ross - Link: tinybuddha.com/blog/letter-from-your-future-self-what-day-is-it-today
- "A letter from your future self" - Link: workingoutloud.com/blog/a-letter-from-my-future-self
- "When WOL intersects with Mussar" by Judi Ratner - Link: judistorah.wordpress.com/2017/03/15/when-wol-intersects-with-mussar/