



Working Out Loud Circle Guide

Version 4.01 - April 2017
Created by John Stepper

Woche 10: Mache es zur Gewohnheit

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

Seit neun Wochen denkst Du nun bereits über Dein Ziel in Bezug auf andere Menschen und mögliche Beiträge nach. Nach wie vor arbeitest Du daran, dies zu einer Gewohnheit und Denkweise zu machen. Es ist dabei völlig natürlich, z. B. Probleme damit zu haben, die Zeit dafür zu finden oder an nötige Nach— bzw. Weiterverfolgungen zu denken. Diese Woche wirst Du Dinge erforschen, die Deine neue Gewohnheit verstärken wird, so dass es weniger Aufwand bedarf und sich immer natürlicher anfühlt. Es wird Dir zudem helfen, die unvermeidlichen Herausforderungen und Rückschläge zu überwinden.

Agendavorschlag

Ablauf	Zeit
1. Check-in	10 min
2. Übung: Die Gewohnheiten-Checkliste	20
3. Übung: Erstelle Dein eigenes Fortschrittschart	10
4. Übung: Verletzlichkeit anbieten	15
5. Check-out für Woche 10	5

1. Check-in (10 Minuten)

"Was hast Du seit unserem letzten Treffen gemacht?" ist immer eine gute Frage für das Check-in, insbesondere wenn sie mit echter Neugier und ohne Verurteilung gestellt wird. Teile einige interessante Verbindungen oder Beiträge, die Du getätigt hast oder sprich über Herausforderungen, auf die Du gestoßen bist.

2. Übung: Die Gewohnheiten-Checkliste (20 Minuten)

Ein Grund, warum Veränderungen so schwierig sind, ist, dass sie idiosynkratisch sind — was für den einen funktioniert muss nicht zwingend für andere funktionieren. Doch es gibt einige gemeinsame Themen. Hier ist eine Liste, die Du als Guide benutzen kannst wenn Du versuchst, Working Out Loud zu einer Gewohnheit werden zu lassen. Immer wenn ich nicht mehr vorwärts komme bei der Entwicklung einer neuen Gewohnheit oder Fähigkeit, schaue ich auf diese Liste und suche mir eine Anpassung heraus, die ich dann umsetze.

- *Zeichne die Art und Weise, wie Du möchtest, dass Dein Leben sein soll:* Das erneute Lesen Deines "Brief von Deinem zukünftigen Selbst" hilft Dir, wieder mit Deiner Zielstrebigkeit in Kontakt zu kommen und Dich daran zu erinnern, warum Du tust was Du tust.
- *Setze Dir erreichbare Ziele:* Es ist gut, groß zu träumen. Und trotzdem können zu große Ambitionen lähmen und Deine innere Abwehrhaltung triggern, sodass Du niemals auch nur einen Schritt tust. Um Deine Ziele und Ambitionen erreichbar zu machen, "verkleinere die Veränderungen" in kurzfristiger erreichbare Ziele, an denen Du jetzt arbeiten kannst.
- *Mache kleine Schritte:* Das Fortschrittsprinzip ist eine mächtige Sache. Wenn Du also feststeckst, reduziere die Größe Deines nächsten Schrittes ("das Laufband berühren"), sodass Du weiter voranschreiten kannst. Denke daran, dass jeder Fortschritt gut ist.
- *Visualisiere Deine Fortschritte:* Wenn Du nachverfolgst, was Du tust (und was Du nicht tust), wird Dich das achtsamer gegenüber Fortschritten über den Tag hinweg machen. Nur eine einzige Messung in Bezug auf Dein Ziel, wie z.B. die Zeit, die Du damit verbracht hast, egal ob Du einen Beitrag an dem Tag getätigt hast oder nicht, werden Deine Chancen, Fortschritte zu machen, erhöhen. (Du erstellst ein eigenes Chart in der nächsten Übung)
- *Reflektiere immer wieder und feiere Erfolge:* Wir sind es gewohnt, uns auf Themen und Probleme zu fokussieren, und dies kann eine Abschreckung sein. Es ist daher wichtig, regelmäßig über den Fortschritt, den Du machst, zu reflektieren und Dich selbst in einer Art und Weise zu belohnen, die beinhaltet, dass Du stolz bist auf das, was Du erreicht hast.
- *Rechne mit Rückschlägen:* Alles Lernen und jede Entwicklung beinhaltet auch Herausforderungen und Fehler. Sich deswegen schlecht zu fühlen triggert die Abwehrhaltung. Betrachte daher jeden Rückschlag als natürlich und weitere Möglichkeit zum Lernen, und konzentriere Deine Energie darauf, es das nächste Mal besser zu machen.
- *Strukturiere Deine Umgebung:* Eine Menge dessen, was wir tun, geschieht impulsiv und unüberlegt, sind unbewusste Entscheidungen als Antwort auf Trigger, die uns umgeben.

Wenn Du Dir dessen bewusst bist, kannst Du Deine Umgebung so adaptieren, dass sie Dir hilft Fortschritte zu erzielen. Dies können Anpassungen Deiner Zeitplanung, Deines Arbeitsplatzes, der von Dir genutzten Technologie oder etwas anderes sein, das Dir hilft, das, was Du tun willst, einfacher zu machen und negative Störungen zu vermeiden.

- Finde einen Freund:* Ob es ein einfaches Gespräch darüber ist, was Du versuchst zu erreichen oder die gemeinsame Bewältigung des Prozesses (wie hier zusammen mit Deinem Circle), Unterstützung von jemand anderem kann Dir helfen, die Herausforderungen zu bewältigen und Dich inspirieren, dran zu bleiben.

Jetzt denke darüber nach, wie diese Gewohnheiten-Checkliste zu Deinem Ziel und Deinem bisherigen Fortschritt passt. Finde zu jedem dieser Punkte eine Anpassung, die Du vornehmen kannst, um weiter Fortschritte zu erzielen.

- Zeichne die Art und Weise, wie Du möchtest, dass Dein Leben sein soll. Z.B.: wähle eine visuelle Erinnerung darüber aus, was in Deinem Brief steht.*
-

- Setze Dir erreichbare Ziele. Z.B.: Reflektiere Dein Ziel und Deinen Fortschritt und überlege, ob evtl. ein Unter-Ziel (Sub-Ziel) passend sein könnte.*
-

- Mache kleine Schritte auf Deine Ziele zu. Z.B.: Was ist etwas, dass Du heute tun kannst?*
-

- Visualisiere Deine Fortschritte. Z.B.: Identifiziere ein oder zwei Messungen, die Dir helfen, achtsamer dabei zu sein, was Du tun musst, um Fortschritte zu machen.*
-

- Reflektiere immer wieder und feiere Erfolge. Z.B.: Was ist etwas, dass Du vor kurzem getan oder gelernt hast, was Du ohne diesen Circle nicht getan oder gelernt hättest?*
-

- Rechne mit Rückschlägen. Z.B.: Nimm' etwas, das nicht gut läuft und schreibe Dir auf, was Du davon lernen kannst. Erinnerung Dich selbst daran, dass Rückschläge ein natürlicher Teil des Prozesses sind.*

-
- *Strukturiere Deine Umgebung. Z.B.: Blockiere Dir Zeit im Kalender oder suche Dir einen Störfaktor aus, der Deine Zeit verschwendet und überlege Dir, wie Du ihn eliminieren kannst.*
-

- *Finde einen Freund. Z.B.: Während Du in einem Circle bist, teile Deine Fortschritte und Herausforderungen auch während der einzelnen Treffen mit den Anderen.*
-

3. Übung: Erstelle Dein eigenes Fortschrittschart (10 Minuten)

Die Idee eines Fortschrittscharts gibt es schon sehr lange. Ben Franklin schrieb darüber in seiner Autobiografie in den 1700ern. Sein Chart war eine Art Scorecard, die er jeden Tag aktualisiert hat. Er schrieb auf, wie gut er bei 13 Dingen, die er verbessern wollte, war. Dein Chart kann so einfach wie ein monatlicher Kalender mit Platz dafür, wie viel Zeit Du jeden Tag mit Deinem Ziel verbringst, oder ob Du einen Beitrag für jemanden getätigt hast, sein.

Ich habe mein erstes Chart erstellt, als ich Schwierigkeiten hatte, Fortschritte beim Schreiben meines Buches zu erzielen. Also schrieb ich jeden Tag auf, wie viel Zeit ich mit Schreiben jeden Tag verbrachte. Und es wurde schnell klar, dass ich nicht so viel Zeit damit verbrachte, wie gedacht. (Über die Zeit habe ich weitere Messungen in mein Chart aufgenommen.)

Der Schlüssel ist, dass Du Dein Chart an einen Ort legst, an dem Du es mehrere Male täglich sehen kannst. Dies macht Dich aufmerksamer gegenüber Deinen Verhaltensweisen, die Du zu ändern versuchst. Mein handschriftliches Chart ist neben meinem Badezimmerspiegel, und ich aktualisiere es jeden Morgen und Abend. Auch wenn es nur ein paar Sekunden dauert, es zeigt deutlich, wo ich Anpassungen vornehmen muss.

Du kannst die einfache Tabelle hier benutzen oder jetzt Dein eigenes Chart erstellen und entscheiden, wo Du es hinlegst / aufhängst. Teile Dein Chart mit Deinem Circle, entweder direkt in Eurem Treffen oder später, indem Du ein Foto davon schickst und wo Du es platzierst hast.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

4. Übung: Verletzlichkeit anbieten (15 Minuten)

Manchmal benötigst Du etwas von jemand anderem: einen Rat, eine Information, eine Vorstellung. Wie fragst Du danach? Genau wie bei Deinen anderen Interaktionen, sind die Schlüssel Empathie und Großzügigkeit. Hier ist eine Geschichte von Tim Grahl, der Autoren dabei hilft, ihre Bücher zu vermarkten:

Zwei Autoren haben mir zum ersten Mal eine E-Mail geschrieben. Die Betreffzeile der ersten E-Mail war "Lassen Sie uns treffen." Die E-Mail handelte von den Schwierigkeiten des Autors, sein Buch zu vermarkten und der Bitte zu einem Telefongespräch, damit er sich meine Erfahrung zu Nutze machen konnte, was er falsch machte und wie wie er es besser machen könnte.

Die Betreffzeile der zweiten E-Mail war "Interview." Die Mail war eine Anfrage, um mich für seinen Podcast zu interviewen, sodass er meine Ratschläge zur Ausbildung seiner Zuhörer nutzen und meine Arbeit promoten könnte.

Auf welche der beiden E-Mails habe ich wohl geantwortet?

Bevor Du jemanden fragst, ob Du Dir seine Erfahrungen zu Nutze machen kannst oder Du einen Austausch bei einem Kaffee für eine Stunde ihres Tages anbietest (weniger als Mindestlohn!), nimm' Dir Zeit um herauszufinden, wie auch die andere Person davon profitieren könnte. *Wie wird meine Anfrage beim Empfänger ankommen und besteht die Möglichkeit, daraus einen Beitrag zu generieren?* Es bedarf evtl. einiger kreativer Gedanken von Deiner Seite, aber es wird Dir helfen, Dich herauszustellen und bessere Ergebnisse zu erzielen.

Siehe Dir jetzt Deine Beziehungsliste an und finde jemanden, der Dir helfen kann. Wähle jemanden aus, der besonders ungefährlich ist und übe Deine Anfrage als Beitrag darzustellen. Vermeide Phrasen wie "Ich will," "Ich brauche", und "Ich würde gerne."

Wenn Du Schwierigkeiten damit hast, dann schiebe mir eine E-Mail an john.stepper@workingoutloud.com und frage mich nach meinem neuesten Fortschrittschart. Denke daran als einen sicheren Weg, um nach etwas fragen / um etwas zu bitten. Versuche etwas von dem Gelernten aus den letzten Wochen umzusetzen. Ich werde mich darüber freuen, dass Du mich kontaktiert hast.

5. Check-out für Woche 10 (5 Minuten)

1. Bestätigt Zeit und Ort 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: Sind manche Dinge auf der Gewohnheiten-Checkliste wichtiger als andere?

Dies hängt von Dir ab, von der Gewohnheit, die Du versuchst zu entwickeln oder zu ändern, und von den Herausforderungen, mit denen Du zu bestimmten Zeitpunkten konfrontiert bist. Für mich sind die beiden nützlichsten Ideen aus der Reihe der Gewohnheiten und Umstände, das Visualisieren des Fortschritts und das Strukturieren Deiner Umgebung. (Das ist der Grund, warum ich das Erstellen eines Fortschrittscharts als Übung für diese Woche gewählt habe.) Du kannst Beispiele für meine Gewohnheitsexperimente und wie ich die Elemente der Checkliste verwendet habe in einem Artikel am Ende der Seite nachlesen.

F: Um Hilfe bitten fühlt sich sehr unbequem an.

Je mehr Du Dich auf Empathie und Großzügigkeit fokussierst, und desto mehr Du tust ohne eine Erwartungshaltung gegenüber anderen zu haben, umso weniger unbequem wird es sich anfühlen. Menschen direkt anzusprechend kann natürlich einige unserer tiefsten Ängste und

Unsicherheiten ansprechen. Aber anstatt diese Gefühle zu vermeiden, versuche sie in positive Emotionen zu verwandeln, die zu echten Beiträgen für andere führen können.

Alles was Du tun kannst ist zu versuchen, dass sich Deine Anfrage oder Bitte wie eine Einladung anfühlt und weniger wie eine Zumutung. (Du kannst in den zusätzlichen Übungen mit Amanda Palmer am Ende dieser Seite mehr darüber erfahren.)

F: Was ist, wenn die Menschen nicht antworten oder, was noch schlimmer ist, mich ablehnen?

Tim Grahl, der Autor von *Your First 1000 Copies*, ermutigt andere Autoren, Beziehungen mit Lesungen und mit anderen Menschen aufzubauen, die helfen können, das Bewusstsein für deren Arbeit zu steigern. Er hat einige exzellente Ratschläge für Menschen, die nach Hilfe von anderen suchen:

Wenn Du im Outreach-Modus bist, widerruf Dein Recht, beleidigt zu werden. Du wirst nicht immer die Antwort erhalten, die Du möchtest. Menschen werden Dich immer mal wieder runterziehen oder auch ignorieren. Das ist Teil des Spiels; das ist ein Teil des Lebens. Wenn Du keine positive Resonanz erhältst, atme tief durch und gehe weiter. Halte nach Wegen, um anderen zu helfen, Ausschau. Nimm immer das Beste von Menschen an.

Wenn Du keine Antwort erhältst, dann ist es einfach, beleidigt zu sein und Dir eine negative Geschichte, warum Du keine Antwort erhalten hast, auszudenken. Nimm stattdessen das Beste von anderen Menschen an – vielleicht sind sie einfach beschäftigt oder haben einen anderen guten Grund – und fokussiere Dich auf etwas, das Du tun kannst, um von Nutzen zu sein. Diese Einstellung führt dazu, dass sich Deine Fragen nicht wie Lasten anfühlen, und macht es viel wahrscheinlicher, dass die Menschen in Zukunft positiv reagieren werden.

Wenn Du weniger tun kannst...

Reflektiere über Zeiten, in denen Du erfolgreich eine neue Gewohnheit entwickelt oder verändert hast. Warum warst Du damit erfolgreich? Während Du darüber nachdenkst, nutze die Gewohnheiten-Checkliste wie einen Guide. Was kannst Du von der früheren Erfahrung lernen, was Dir heute helfen kann?

Wenn Du diese Woche nur eine Sache tust, dann erstelle ein Fortschrittschart und behalte es an einem Ort, wo Du es immer wieder tagsüber sehen kannst. Wenn Du nur eine Sache, die mit Deinem Ziel zu tun hast, trackst (die Anzahl der Beiträge, die Du getätigt hast, zum Beispiel), das alleine wird Dir schon helfen achtsamer mit Deinem Ziel und den Schritten, die Du machst um vorwärts zu kommen, umzugehen.

In *The Happiness Project*, bezeichnet Gretchen Rubin ihr Fortschrittschart als "Entschlossenheits-Chart". Sie glaubt, dass ihr Chart den größten Unterschied in ihrer Suche nach besseren Gewohnheiten und einem glücklicheren Leben war.

“Der einzelne, aber am meisten effektive Schritt für mich war der, das Entschlossenheits-Chart zu nutzen... Durch das Schaffen der Möglichkeit zu kontinuierlichem Review und dem Ablegen von Rechenschaft hat mich das Entschlossenheits-Chart davor bewahrt, abzudriften.

Wenn Du mehr tun möchtest...

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

Siehe auf Deine Gewohnheiten-Checkliste und nimm eine Anpassung vor. Es kann etwas Einfaches wie z.B. "Der Brief von Deinem zukünftigen Ich" (Zeichne die Art und Weise, wie Du möchtest, dass Dein Leben sein soll") oder das Anbringen Deines Fortschrittscharts am Badezimmerspiegel sein. Oder das blockieren von Zeit in Deinem Kalender oder das Tun von etwas, das mit Deinem Ziel zu tun hat. Jeder Schritt, den Du gehst, wird Dein Gefühl der Kontrolle verstärken und helfen, Deine Motivation zu erhöhen.

Etwas anspruchsvoller: Etwas, das Du in weniger als 15 Minuten erledigen kannst

Amanda Palmer, eine Sängerin und Songschreiberin, sprach über Verletzlichkeit als ein Geschenk in ihrem TED talk "Die Art zu fragen" (später hat sie ein Buch mit dem gleichen Titel geschrieben). Es basiert teilweise auf ihren Jahren als Performancekünstler auf der Straße, die um Beiträge bittet. Hier ist ein Zitat aus ihrem Buch:

“Wenn Du voller Scham um Hilfe bittest, dann sagt das folgendes aus: Du hast die Macht über mich. Wenn Du mit Herablassung um etwas bittest, sagst Du:

Ich habe die Macht über Dich. Aber voller Dankbarkeit um Hilfe bitten sagt: Wir beide haben die Macht uns gegenseitig zu helfen.“

Siehe Dir ihren TED talk an. (Du findest einen Link am Ende der Seite.) Als Amanda Palmer als lebende Statue gearbeitet hat, konnte sie ganz einfach sagen "Ich möchte Dich um einen Dollar bitten". Stattdessen fand sie einen Weg, so um den Dollar zu bitten, dass es sich wie eine Einladung und eine Verbindung anfühlte. Jahre später, als sie über die Plattform Kickstarter Geld für das Erscheinen ihres neuen Albums gesammelt hat, haben 25.000 Menschen in Summe mehr als 1,2 Millionen Dollar gespendet.

Wenn Du Dir den TED talk ansiehst, reflektiere darüber, wie Du um Hilfe bittest. Tust Du es mit Scham oder mit Dankbarkeit? Fühlt es sich wie eine Zumutung oder wie eine Einladung an?

Lesen, anhören oder anschauen

Über das Ändern von Gewohnheiten

- *The Power of Habit* by Charles Duhigg
- My first progress chart: "How's the book coming along?" - Link: workingoutloud.com/blog/hows-the-book-coming-along
- My first habit checklist: "The prospect of premature death didn't make me change so I tried this instead" - Link: workingoutloud.com/blog/the-prospect-of-premature-death-didnt-make-me-change-so-i-tried-this-instead
- "Changing habits: a personal experiment" - Link: workingoutloud.com/blog/changing-habits-a-personal-experiment
- "A year without meat" - Link: workingoutloud.com/blog/a-year-without-meat
- "Two years after 'A year without meat'" - Link: workingoutloud.com/blog/two-years-after-a-year-without-meat
- "How this one simple chart made me happier in 6 weeks" - Link: workingoutloud.com/blog/how-this-one-simple-chart-made-me-happier-in-6-weeks
- "What happened to my brain after 30 days without alcohol" - Link: workingoutloud.com/blog/what-happened-to-my-brain-after-30-days-without-alcohol
- "Learning the piano at 51 years old" - Link: workingoutloud.com/blog/learning-the-piano-at-51-years-old
- "Planting my piano tree" - Link: workingoutloud.com/blog/planting-my-piano-tree

- “The piano chronicles: my first recording” - Link: workingoutloud.com/blog/the-piano-chronicles-my-first-recording
- “A different kind of challenge” - Link: workingoutloud.com/blog/a-different-kind-of-challenge

Über das Bitten um Hilfe

- Video - “The art of asking” by Amanda Palmer - Link: www.ted.com/talks/amanda_palmer_the_art_of_asking
- “How to ask for help” - Link: workingoutloud.com/blog/how-to-ask-for-help
- “Asking for help” - Link: workingoutloud.com/blog/asking-for-help