



Working Out Loud Circle Guide

Version 4.01 - April 2017
Created by John Stepper

Woche 12: Reflektiere und feiere

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

Diese letzte Woche markiert das Ende eines Prozesses und kann gleichzeitig ein Anfang sein. Du reflektierst darüber, was sich für Dich verändert hat und was vor Dir liegen könnte. Du machst noch einige Beiträge, von denen einige für Dich selbst sein werden.

Ihr solltet in Betracht ziehen, dieses letzte Treffen mit einem gemeinsamen Mittagessen oder Abendessen zu verbinden, wenn es geht. (Wenn ihr einen virtuellen Circle habt, könnt ihr vielleicht zusammen mit Eurem Lieblingsgetränk anstoßen.) Das ist eine schöne Art, Eure gemeinsame Zeit zu feiern, und bietet Euch eine gute Umgebung, um über Euren Fortschritt und potentielle nächste Schritte zu reflektieren.

Agendavorschlag

Ablauf	Zeit
1. Check-in	10 min
2. Gruppenübung: Die eine Sache	15
3. Übung: Zeitkapseln	15
4. Übung: Gib den Gefallen weiter	15
5. Finaler Check-Out	5

1. Check-in (10 Minuten)

Wie geht es Dir heute in dieser letzten Woche? Bist Du traurig, dass der Circle endet? Oder aufgeregt darüber, was als nächstes kommt?

2. Gruppenübung: Die eine Sache (15 Minuten)

Denke einen Moment lang an dein ursprüngliches Ziel in Woche 1 und deine anfänglichen Versuche, es in den späteren Wochen zu beschreiben oder zu visualisieren. Was hat sich seither verändert — an Deinem Ziel oder an Dir selbst? Denke an Deine Vorgehensweise, die Du angewendet hast, um Fortschritte zu machen. Denke an die Beziehungen, die Du aufgebaut hast, und an die Gewohnheiten und Deine Einstellung. Was ist heute anders? Wie fühlst Du Dich, wenn Du an all diese Veränderungen denkst? Mehr befähigt? Hoffnungsvoller? Irgendwie anders?

Schreibe jetzt eine Sache auf, die sich durch Deinen Circle verändert hat — in Deinem Denken oder in Deinem Handeln. Vollende dazu diesen Satz: "Seit ich meinem Working Out Loud Circle beigetreten bin, ..." Hier sind einige Beispiele:

- *...fühle ich mich wohler dabei, neue Menschen zu kontaktieren.*
- *...bin ich selbstbewusster, wenn ich die Dinge teile, an denen ich arbeite.*
- *...bin ich noch mehr davon überzeugt, dass Rückschläge und Fehler zum Experimentieren und Lernen dazugehören.*
- *...habe ich herausgefunden, dass es viel mehr Dinge gibt, die mit meiner Arbeit/meinen Ideen zusammenhängen, als ich gedacht hätte.*

Seit ich meinem Working Out Loud Circle beigetreten bin,...

Schreibe jetzt eine Sache auf, die Du als nächstes tun willst, indem Du folgenden Satz vervollständigst: "Als nächstes werde ich (nicht)...":

- *proaktiver sein bei der Suche nach Menschen, die für meine Arbeit eine Bedeutung haben.*
- *nicht mehr so widerwillig Fragen stellen oder Menschen kontaktieren.*
- *mehr von meiner Arbeit teilen, auch meine Ideen und Dinge, die noch nicht fertig sind.*
- *mir nicht so viele Gedanken über Fehler oder Rückschläge machen, sondern einfach aus ihnen lernen und versuchen, sie nicht zu wiederholen!*
- *üben, mehr Beiträge zu veröffentlichen, zum Beispiel die Arbeit anderer Leute anerkennen und wertschätzen.*

Als nächstes werde ich (nicht)...

Teile Deine Antwort auf diese beiden Fragen mit den anderen Circle Mitgliedern. Jeder von euch bekommt drei bis fünf volle Minuten, um von seinen Erfahrungen zu berichten, ohne unterbrochen zu werden. Nutzt die verbleibende Zeit zur Diskussion.

3. Übung: Zeitkapseln (15 Minuten)

Eine Zeitkapsel ist ein "Behälter, der eine Auswahl von Objekten enthält, die als typisch für die aktuelle Zeit angesehen werden, und der vergraben wird, um irgendwann in der Zukunft entdeckt zu werden." Du kannst das, was Du gerade geschrieben hast, verwenden, um Deine eigene Zeitkapsel zu entwickeln. Der Sinn darin ist, das festzuhalten, was Du gerade denkst und fühlst, und es irgendwann in der Zukunft zu nutzen, wenn Du einen Motivationsschub brauchst oder eine Erinnerung daran, was für Dich wirklich wichtig ist.

Suche Dir eine Zeit in der nahen Zukunft aus – irgendwo zwischen drei und zwölf Monaten. Wie soll Dein zukünftiges Ich sein? Was willst Du bist dahin erreicht haben? Schreibe so, als wolltest Du Dein zukünftiges Ich ermutigen, weiterhin Schritte auf die Vision zu zu machen, die Du formuliert hast. Du findest am Ende dieser Seite Links zu Beispielen, wie so ein Brief aussehen kann. Diese Art von Erinnerungen könntest Du in Deinen Brief aufnehmen:

"Erinnerst Du Dich an die eine Sache? Hast Du weiterhin angewendet, was Du gelernt hast? Hast Du den nächsten Schritt gemacht, den Du machen wolltest?"

Denke an den Rat aus der Übung "Brief von meinem zukünftigen Ich": "Nutze Deine Emotionen." Versuche, nicht nur Deine Aktivitäten und Erfolge zu beschreiben, sondern auch Deine Gefühle. Du könntest zum Beispiel auch Ermutigungen einfügen.

"Ich bin mir sicher, dass Du sehr beschäftigt bist. Aber auch kleine Schritte können einen Unterschied machen, wenn Du sie kontinuierlich gehst. Bitte gib nicht auf, in Dich selbst zu investieren!"

Nimm Dir die vollen 15 Minuten und schreibe Deinen Brief in Ruhe.

- *Reserviere Dir Zeit, um in Dich selbst zu investieren.* "Bezahle Dich selbst zuerst", indem Du jetzt einen Blick in Deinen Kalender wirfst und Dir **für die nächsten vier Wochen** Termine einstellst, um Beziehungen zu Menschen zu vertiefen, die mit Deinem Ziel zu tun haben. Selbst eine Stunde pro Woche ist mehr als die meisten Menschen investieren.
- *Schicke Deine Zeitkapsel über futureme.org an Dein zukünftiges Ich.* Geh einfach auf die Seite futureme.org, kopiere Deinen Brief dort hin und wähle ein Datum aus, das mindestens 30 Tage in der Zukunft liegt. (Die Webseite ist kostenlos und finanziert sich über Anzeigen und Spenden.) Du wirst überrascht und begeistert sein, wenn Du Deinen Brief bekommst.
- *Feiere out loud!* Erinnerst Du Dich an Woche 2? Dort gab es eine Bonus-Aufgabe, in der Du Deine Teilnahme an einem Circle angekündigt hast ("*Ich bin in einem Working Out Loud Circle! Hallo @johnstepper*"). Du kannst etwas Ähnliches machen, um die letzte Woche zu feiern — das kann für andere der Anstoß sein, um einen eigenen Circle zu gründen.
- *Mache WOL besser.* Gibt es etwas, das Dir am Prozess gefallen hat — oder auch nicht? Wenn Du eine Sache besser machen könntest, was wäre es? Schick mir eine E-Mail mit Deinen Ideen an john.stepper@workingoutloud.com oder erzähle mir von der einen Sache — ich werde Dein Feedback nutzen, um die Circle Guides besser zu machen.
- *Werde Teil eines anderen Circles.* Du kannst einen neuen WOL Circle mit denselben oder mit anderen Menschen starten. (Die Vielfalt der Ansichten und Erfahrungen, die daraus resultieren, dass Du neue Menschen hinzufügst, kann sehr hilfreich sein.) Die Struktur, die Verantwortung, die ihr füreinander tragt, und die Unterstützung helfen Dir, Fortschritte bei Deinen Zielen zu machen und Dich dabei auch noch gut zu fühlen. Manche Menschen haben das Gefühl, das ihr erster Circle ihnen geholfen hat, ihre Ziele und Working Out Loud als Methode besser zu verstehen, und fühlen sich nun bereit, einen Schritt weiter zu gehen.
- *Verbreite Circles bei der Arbeit.* Wenn Du Working Out Loud in Deinem Unternehmen verbreiten willst, schick mir eine E-Mail an john.stepper@workingoutloud.com und ich werde Dir dabei helfen. Du findest Links zu Beispiele am Ende dieser Seite.

Du kannst Dir Working Out Loud als eine Methode vorstellen, die Du immer besser und selbstbewusster anwendest, je länger Du sie einübst. Und Du wirst immer wieder neue Aspekte finden, die für Dich von Bedeutung sind. Was auch immer Du als nächstes tust, denk daran, dass jeder Fortschritt gut ist. Indem Du "Dich selbst zuerst bezahlst", investierst Du in Dich selbst — und davon profitierst nicht nur Du, sondern jeder in Deinem Netzwerk.

5. Finaler Check-out (5 Minuten)

Das ist Dein letzter Checkout, und Du hast Dir schon Zeit reserviert, um in Dich selbst zu investieren. Alles, was jetzt noch übrig ist, ist Dich bei den anderen Circle Teilnehmer für die Aufmerksamkeit und die Unterstützung, die Du während dieses Prozesses von Ihnen erfahren durftest, zu bedanken.

Lesen, zuhören oder anschauen

Zeitkapsel: Ein Brief an Dein zukünftiges Ich

- “How to write a letter to your future self” - Link: www.wikihow.com/Write-a-Letter-to-Your-Future-Self
- “Write a letter to your future self” by Tré Wee - Link: medium.com/personal-growth/join-me-and-write-a-letter-to-your-future-self-514fa62c0beb#.ctil1w1k5
- “Writing a letter to your future self” by Celestine Chua - Link: personalexcellence.co/blog/letter-to-future-self/

Verbreite WOL Circles in Deinem Unternehmen

- On-boarding for new joiners - Link: workingoutloud.com/blog//a-better-way-to-welcome-people-to-your-organization
- For a more innovative culture - Link: workingoutloud.com/blog//if-your-innovation-program-isnt-producing-much-innovation
- Mentoring & digital literacy - Link: workingoutloud.com/blog//a-better-approach-to-mentoring-at-work
- Employee engagement - Link: workingoutloud.com/blog//when-the-employee-survey-results-arent-good
- Digital Leadership - Link: workingoutloud.com/blog//the-manager-who-works-out-loud

Wie man den nächsten Schritt macht

- “Put your cape on” - Link: workingoutloud.com/blog//put-your-cape-on
- “Are you in or are you out?” - Link: workingoutloud.com/blog//are-you-in-or-are-you-out

