



Working Out Loud Circle Guide

Version 4.01 - April 2017
Created by John Stepper

Woche 3: Mache drei kleine Schritte

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 Woche 3 wirst Du eine einfache Anpassung für Dein eigenes Zeitmanagement vornehmen, Deine Beziehungsliste weiter befüllen und eine andere Art von Beiträgen anbieten können. Einige von Euch möchten evtl. ihr Ziel nochmals umformulieren oder sogar ändern. Das ist völlig natürlich und auch eine Art "zielgerichte Entdeckung". Wenn Dir der Circle hilft, Klarheit über Deine Ziele oder wirklichen Interessen zu gewinnen, ist das ein exzellentes Ergebnis. Der Schlüssel dazu ist, durch die Erledigung der wöchentlichen Übungen, am Üben selbst dranzubleiben.

Agendavorschlag

Ablauf	Zeit
1. Check-in	10 min
2. Übung: Bezahle Dich selbst zuerst	10
3. Diskussionen über Zeitmanagement für Working Out Loud	5
4. Übung: Existierende Netzwerke nutzen	15
5. Übung: Ein weiteres universelles Geschenk	15
6. Check-out für Woche 3	5

1. Check-in (10 Minuten)

Was hast Du seit dem letzten Treffen erreicht? Wie geht es Dir in Bezug auf Dein Ziel? Wenn Du nicht so viel gemacht hast oder Dir bezüglich Deines Ziels immer noch unsicher bist, es gibt keine Verurteilung. Es ist hilfreich es zuzugeben und mit den Anderen darüber zu sprechen. So könnt Ihr alle evtl. Anpassungen vornehmen, die Du dann bis zum nächsten

Mal machst. Es ist ein natürlicher Teil des Lernprozesses und Teil des Prozesses, eine neue Gewohnheit zu entwickeln.

Erinnere Dich daran, dass "Check-In" Fragen variieren können und so einfach sind wie: Wie geht es Dir? Wie fühlst Du Dich? Oder: Was ist gerade bei Dir los, was die anderen Teilnehmer wissen sollten?"

2. Übung: Bezahle Dich selbst zuerst (10 Minuten)

Eine der größten Barrieren bei Deiner persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung — und eines der Themen eines modernen Lebensstils — ist es beschäftigt zu sein. Menschen haben schlichtweg keine Zeit, um die Dinge zu tun von denen sie wissen, dass sie gut für sie sind. (Das Gleiche gilt für das richtige Training / Übungen und die richtige Ernährung).

Eine mögliche Abhilfe ist es, "sich selbst zuerst zu bezahlen". Diese Phrase stammt von der Empfehlung, wie man Geld spart und investiert, und es gilt für Zeit genauso. (Für mehr Information, lies den empfohlenen Blog Post am Ende der Seite, "The Most Successful Person in Babylon.") Die einfache Idee ist, Zeit im Kalender für Dinge, die eine gute Investition in Deine persönliche Entwicklung darstellen, oder die Dir helfen, Dein Ziel zu erreichen, zu blockieren.

Genau jetzt, "bezahle Dich selbst zuerst", indem Du einen Blick in Deinen Kalender wirfst und Dir Termine einträgst, um an der Erreichung Deines Ziels zu arbeiten, wie z.B. die Übungen in den Circle Guides zu machen oder Menschen von Deiner Beziehungsliste zu kontaktieren.

Schreibe Dir die Zeiten, die Du reserviert hast, auf.

3. Diskussion über Zeitmanagement (5 Minuten)

Führt eine kurze, offene Diskussion über die Art und Weise, wie sich jeder von Euch seine Zeit einteilt, um an seinen Zielen zu arbeiten. Hast Du einen spezifischen Plan gemacht? Welche Herausforderungen hast Du? Diskutiert, was gut funktioniert und was nicht, und versucht, Euch gegenseitig zu helfen.

4. Übung: Existierende Netzwerke nutzen (15 Minuten)

Ein Weg die Entwicklung seines eigenen Netzwerkes zu beschleunigen ist es, Netzwerke zu nutzen, die bereits existieren. Wenn Du einen Beitrag an eine Gruppe anstatt an eine

Einzelperson richtest, wirst Du für viele aus der Gruppe sichtbar, was wiederum Deine Reichweite erhöht.

Spieler Internet— oder Intranet-Detektiv und suche nach mindestens 5 Organisationen, Onlinegruppen oder Communities, die für Dein Ziel relevant sind.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Hier findest Du ein paar zusätzliche Vorschläge für verschiedene Arten von Netzwerken, die Deine detektivischen Online-Fähigkeiten verbessern. Vergewissere Dich, dass Du sowohl intern als auch extern suchst. Wenn Du nicht mehr weiterkommst, bitte die anderen Circle Teilnehmer um Hilfe.

Online Communities bei der Arbeit oder im Internet: Diese werden normalerweise von Menschen gegründet, die sich sehr für ein spezifisches Thema interessieren und anderen helfen möchten, mehr darüber zu lernen. Die Teilnahme an einer solchen Community ist ein sehr effektiver und effizienter Weg, um Menschen zu finden, die sich mit dem gleichen Thema beschäftigen. Ganz gleich, ob sich die Community mit einer Fähigkeit, einer Rolle, einem Interesse oder Hobby beschäftigt. Du findest bestimmt eine große Auswahl an Online Gruppen, die sich über neue Mitglieder und damit mehr Beiträge freuen.

Gruppen, die verwandte Produkte oder Dienstleistungen anbieten: Beispiele sind Produktanbieter und professionelle Organisationen. Wenn Du zum Beispiel ein besserer Projektmanager werden möchtest, dann suche nach Organisationen, die Schulungen oder Werkzeuge im Zusammenhang mit Projektmanagement anbieten.

Konferenzen und Meet-ups: Hier versammeln sich Menschen, die mit Deinem Ziel zu tun haben. Die Organisatoren sind oftmals daran interessiert, dass sich Andere einbringen — von der Unterstützung bei der Promotion des Events bis hin zur Unterstützung bei dem Erstellen von Unterlagen.

Einflussreiche Individuen: Prüfe Deine Beziehungsliste und identifiziere diejenigen in Deinem Netzwerk, die mehr Einfluss als der Durchschnitt auf Deiner Liste hat. Wenn Du niemanden findest, kannst Du damit beginnen, indem Du nach Menschen suchst, die bereits ein Online-Publikum erreichen, darunter Blogger, Autoren von Büchern und Artikeln

und anderen Content-Anbietern, die sich auf Dein Ziel beziehen. Deren Publikum ist eine weitere Quelle für mögliche Kontakte für Deine Beziehungsliste.

Die Beiträge in ein oder mehreren dieser Netzwerke ist natürlich kein Ersatz für das Vertiefen Deiner individuellen Beziehungen. Es ist nur eine Möglichkeit, Deine Beiträge auszuweiten, damit Du mit mehr Menschen, Wissen und Möglichkeiten in Kontakt kommst.

5. Übung: Ein weiteres universelles Geschenk (15 Minuten)

Letzte Woche hast Du die universellen Geschenke Anerkennung und Aufmerksamkeit anderen angeboten. Ein weiteres universelles Geschenk ist Dankbarkeit.

Wenn Du ein bisschen wie ich bist, dann wirst Du irgendwie von all den nicht gesendeten "Dankeschön"-Karten Deines Lebens verfolgt. Daher kommt hier Deine Chance, etwas zu tun. Suche Dir jemanden von Deiner Beziehungsliste aus und schicke ihm/ihr ein privates Dankeschön per E-Mail oder per Textnachricht. Nur 1-3 Sätze die besagen, dass Du an die Person denkst und Du Dich für etwas bedanken möchtest, was die Person getan oder gesagt hat. Jeder Mensch würde es lieben, eine solche Nachricht zu bekommen. Schick sofort eine Nachricht und aktualisiere danach Deine Beziehungsliste mit dem Datum und der Art Deines Beitrags neben dem Namen der Person.

Jetzt wähle eine Person von Deiner List aus und schicke ihm/ihr eine *öffentliche* Anerkennung für etwas, was diese Person auf Twitter, Facebook, in einer Online Community, im Intranet oder auf einem anderen Kanal getan oder gesagt hat, was Dir gefallen hat. Ein freundliches öffentliches "Dankeschön" ist ein wundervolles Geschenk. Schreibe sofort eine Nachricht und aktualisiere danach Deine Beziehungsliste mit dem Datum und der Art Deines Beitrags neben dem Namen der Person.

6. Check-out für Woche 3 (5 Minuten)

1. Bestätigt Zeit und Ort des nächsten Treffens.
2. Fragt Euch: "Was nehmt Ihr Euch für die kommende 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 einen Beitrag erstellt und niemand hat geantwortet. Was habe ich falsch gemacht?

Vermutlich hast Du gar nichts falsch gemacht, außer evtl. zu erwarten, dass jemand antwortet. Erinnerung Dich daran, dass wahre Geschenke immer ohne Gegenleistung gemacht werden. Anstatt eine negative Geschichte darüber zu erfinden, warum jemand nicht reagiert hat, ist es besser, einfach nur das Beste von der Person anzunehmen und es noch einmal zu einem späteren Zeitpunkt zu versuchen. Setze die Person nicht durch ein - "Hast du mein Dankeschön bekommen?" unter Druck. Biete einfach einen anderen Beitrag beim nächsten Mal an.

F: Ich bin mir nicht sicher, ob ich das richtige Ziel gewählt habe. Kann ich es ändern?

Ja, natürlich kannst Du es ändern. Es geht vielen Menschen wie Dir: nachdem sie ein paar Wochen über ihr Ziel nachgedacht haben und ein paar Schritte darauf zu gegangen sind, entdecken sie etwas, dass sie noch mehr inspiriert und nehmen daher eine Korrektur vor. Super! Dieses Lernen und dieses Selbstbewusstsein — über das was Du magst und was Du nicht magst zum Beispiel — ist ein ganz natürlicher Teil des Prozesses.

Und natürlich ist es besser, Dein Ziel zu ändern und den Prozess zu genießen, als hartnäckig an etwas festzuhalten, das Dich nicht inspiriert, die Übungen wirklich zu machen. Denke daran, dass Du mit der Zeit und mit Übung neue Gewohnheiten und eine neue Denkweise entwickelst, die Du danach auf jedes zukünftige Ziel anwenden kannst.

Wenn Du weniger tun kannst...

Finden Du und die anderen Circle Teilnehmer es schwierig, alle Übungen in oder zwischen den Treffen zu machen? Das ist ok. Jeder Mensch macht in seinem eigenen Tempo Fortschritte, daher mach Dir keine Sorgen, wenn Du nicht alles schaffst oder hinter den anderen etwas zurückfällst. Ab sofort hat jeder Guide eine Rubrik "Wenn Du weniger tun kannst...", die nur einen kleinen Schritt, den Du tun kannst, beinhaltet, und den Du direkt im Circle Treffen erledigen kannst. Jede Art von Fortschritt ist gut, und vor allem besser, als gar nichts getan zu haben.

Diese Woche gibt es eine einfache Aufgabe, die Dich gut fühlen lässt: Schicke eine Textnachricht oder eine E-Mail an jemandem aus Deinem Netzwerk, oder sogar an jemanden aus Deiner Familie, um der Person für etwas zu danken. Wenn das alles ist was Du je getan hast — entwickle die Gewohnheit, regelmäßig Wertschätzung in Deinem Netzwerk zu verteilen. Das wird Dich in wundervoller Weise von Anderen unterscheiden.

Wenn Du mehr tun möchtest...

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

Wähle eine Person von Deiner Beziehungsliste aus und @-mention diese auf einer öffentlichen Plattform. Du könntest zum Beispiel Anerkennung für etwas, was die Person getan hat, zeigen. Wenn Dir nichts einfällt oder Du Dir nicht sicher bist, dann poste diese Nachricht hier auf Twitter:

"Ich bin in einem Working Out Loud Circle! Hallo @johnstepper"

Wenn Du das tust, dann werde ich direkt benachrichtigt und werde Dir mit einem eigenen Tweet antworten, um Dir zu zeigen, wie einfach eine solche 9-Wörter lange Nachricht ist und sogleich eine Verbindung herstellen kann.

Ich habe schon öfter meine Anerkennung gegenüber Autoren ausgedrückt wie z.B. an Austin Kleon, Amanda Palmer, Gretchen Rubin, Amanda Ripley, and Sandra Boynton — und jeder von ihnen hat darauf reagiert. Ich habe nur ein einfaches "Dankeschön" geschrieben, ohne etwas zu erwarten. Es hat mich glücklich gemacht mit jemandem zu interagieren, dessen Arbeit von so vielen bewundert wird. Weiter unten z.B. habe ich geteilt, wie sehr ich den wöchentlichen Newsletter von Austin Kleon, Bestseller-Autor von *Steal Like an Artist* and *Show Your Work*, schätze.

Der Punkt ist: Wenn Dir etwas gefällt, dann sag es auch.



John Stepper
@johnstepper

Here's a newsletter I love. It's a weekly dose of serendipity with goldilocks portions of creativity, wit & wisdom

austinkleon.com/newsletter/



RETWEETS
4

FAVORITES
13



8:35 AM - 20 Dec 2014



Reply to @johnstepper



Austin Kleon @austinkleon · Dec 20
@johnstepper that's very kind of you :)



Etwas anspruchsvoller: Etwas, dass Du in weniger als 10 Minuten erledigen kannst
Google Dich selbst. (Dies wird ""Eitelkeits-Suche" genannt, und ist eine vollkommen vernünftige Sache, die Du tun solltest.) Wo immer Du jetzt bist, nimm Dein Handy oder Dein Lieblings-Internet-Gerät, um Dich zu finden. Sind die Ergebnisse das, was Du sehen willst, was Du möchtest, dass andere sehen? Wie viel von Deiner besten Arbeit ist sichtbar?

Lesen, Anhören oder Anschauen

Über Zeitmanagement

- "The most successful person in Babylon" - Link: workingoutloud.com/blog/the-most-successful-person-in-babylon

Wenn Dir jemand nicht antwortet

- "When someone doesn't respond to you" - Link: workingoutloud.com/blog/when-someone-doesnt-respond-to-you