



Guide #1
„Deine Haltung entscheidet!“

Woche 1
Energie aufbauen und Klarheit gewinnen

Autoren

Guénola Langenberg

Prof. Dr. Volkmar Langer

1. Auflage, Hameln, Februar 2021



Diese Inhalte stehen unter der offenen [Creative Commons Lizenz CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) und können frei weiterverwendet werden

„Im Leben gibt es etwas Schlimmeres als keinen Erfolg zu haben: Das ist, nichts unternommen zu haben.“

Franklin D. Roosevelt

DER CIRCLE GRÜNDET SICH

Im ersten Treffen finden sich die Menschen, die diese Reise gemeinsam unternehmen wollen. Hier geht es um das Kennenlernen, den Handlungsrahmen und das Commitment. Die Vorschläge für die zeitliche Einteilung sind teilweise sehr großzügig und manchmal auch sportlich gewählt. Wichtig ist, dass ihr insgesamt mit maximal 90 Minuten auskommt.

- ✓ **Check-in:** Herzlich willkommen! (10 Minuten)
- ✓ **Impuls:** Organisatorisches, Grundlagen, Fragen (20 Minuten)
- ✓ **Übung:** Was bedeutet „Haltung“ für mich (25 Minuten)
- ✓ **Erfahrungsaustausch:** Wie ging es Dir in dieser Übung? (10 Minuten)
- ✓ **Was nehme ich mir vor:** Mein Ziel (15 Minuten)
- ✓ **Check-out:** Das nächste Treffen bestätigen (10 Minuten)

CHECK-IN (10 MINUTEN)

Der Check-in ist ein hilfreiches Ritual, sich auf die Gruppe und das Thema der Woche einzustimmen und die sonstigen Tagesthemen beiseite zu legen. Teile Deinen Peers zur Einstimmung mit, was Dich gerade bewegt, zum Beispiel:

- ✓ Nenne der Gruppe Deinen Namen.
- ✓ Wie geht es Dir gerade?
- ✓ Was führt Dich zu dieser Challenge? Nur ein Satz!
- ✓ Magst Du noch etwas Persönliches teilen?
- ✓ Warum machst Du hier mit?

Versuche, Deinen Beitrag auf ca. eine Minute zu beschränken. Denn es wird genügend Gelegenheiten geben, um sich ausgiebig mitzuteilen.

IMPULS: ORGANISATORISCHES, GRUNDLAGEN, FRAGEN? (20 MINUTEN)

Die Woche 1 ist dazu da, den Ablauf kennenzulernen und sich zu organisieren. Schaut Euch den Orientierungs-Guide an und tauscht Euch dazu aus, falls die Challenge Neuland für Euch ist.

Ablauf der Challenge

#1 Einstieg: Circle-Gründung und Zielfindung

Als Circle-Mitglied habe ich ein konkretes Anliegen (individuelles Ziel) in Bezug auf meine Haltung im Umgang mit mir selbst und anderen.

#2 Selbstbewusstheit

Als Teilnehmer habe ich mir meine eigene Fähigkeit zur Wahl einer geeigneten, menschenwürdigen Haltung bewusst gemacht.

#3 Selbstverantwortung

Als Teilnehmer habe ich ein Konzept für meine Haltung definiert und übernehme dafür Verantwortung.

#4 Selbstvertrauen

Als Teilnehmer habe ich mit den Methoden zur aktiven Haltungsannahme experimentiert und Selbstvertrauen aufgebaut.

#5 Selbstüberwindung

Als Teilnehmer habe ich dank der Challenge aus den Übungen meine Haltung für mich selbst und andere bewusster angenommen.

#6 Retrospektive und Erfolge feiern

Als Teilnehmer kenne ich die nächsten Schritte für meine Weiterentwicklung.

Circle Prinzipien

Die LCC-Circle basieren auf 5 Prinzipien. Sie sollen als Leitlinie für die Arbeit und das Zusammenwirken im Circle verstanden werden.

- ✓ Die Bearbeitung der Themen erfolgt in kleinen Gruppen von 3 bis 5 Teilnehmern sowie selbstorganisiert, reflektierend und intrinsisch motiviert.
- ✓ Die Teilnahme ist einladungsbasiert und freiwillig. Die Teilnehmer verpflichten sich selbst zur aktiven Teilnahme für 12 Wochen.
- ✓ Die wöchentlichen Sessions, die sogenannten Weeklies, sind zeitlich begrenzt.
- ✓ Der Fokus der Teilnehmer liegt auf einer wertschätzenden Zusammenarbeit mit positiver Energie.
- ✓ Die Teilnehmer sind komplexitätsbezogen, offen für Unbestimmtheit und unerwartete Erfahrungen.

Wie wollen wir miteinander umgehen? (Wertschätzung, Ich-Botschaften ...). Findet eure eigenen Regeln für einen wertschätzenden Umgang in diesem Circle. Ihr könnt diese Regeln gerne auf einem gemeinsamen Board/Dokument notieren. Es geht um die Gestaltung eines geschützten Raums für eure gegenseitige Unterstützung.

Klärt bitte, was Ihr alles auf organisatorischer Ebene benötigt. Nachfolgend findet ihr dazu ein paar Tipps.

Organisatorisches zum Ablauf der Challenge

- ✓ Vereinbart eine Terminserie. Am besten mit ein paar "Reserve-Wochen", falls etwas ausfallen sollte.
- ✓ Stellt klar, wie ihr zwischendurch miteinander kommunizieren wollt. Tools findet ihr unter „Praktische Tipps“ (s. u.).
- ✓ Überlegt euch, wie ihr mit Abwesenheiten (z. B. Urlaub) und spontanen Ereignissen umgehen wollt. Soll der Termin ausfallen, sobald einer fehlt? Tipp für virtuelle Treffen: das Meeting aufzeichnen.
- ✓ Wollt ihr euch eher strikt an den Ablauf halten und in 12 Wochen durch sein? Oder mal eine "Sonder-Woche" einschieben, wenn sich ein spannendes Thema ergeben sollte?
- ✓ Es ist völlig ok, wenn nicht alle Fragen vollständig geklärt sind. Manches ergibt sich ganz von selbst aus der Dynamik des Circles.
- ✓ Versucht, dranzubleiben, auch wenn ihr mal weniger Zeit haben solltet.

Praktische Tipps

Bewährt hat sich, dass der Coaching Circle einmal pro Woche für anderthalb Stunden zusammenkommt. Falls persönliche Treffen nicht praktikabel sind, ermutigen wir explizit zu virtuellen Treffen per Video-Konferenz (MS-Teams, Zoom etc.)!

Weiterhin hat sich bewährt, dass ein **Moderator** durch das Circle-Treffen führt:

- ✓ Er achtet auf die Zeit.
- ✓ Er ist weder für die Inhalte noch für den Gruppenprozess verantwortlich.
- ✓ Er ist mit dem Inhalt der Woche vertraut. Dazu hat er idealerweise den Leitfaden für die entsprechende Woche gelesen.
- ✓ Er muss kein Experte sein - der Leitfaden reicht aus.
- ✓ Jeder kann (Empfehlung) mal das Mandat des Moderators übernehmen.
- ✓ Moderator-Rolle übernehmen ist ein Teil des Lernens.

Sinnvollerweise einigt sich der Circle auf Kommunikations- und Ablagetools. Die folgenden Anwendungen bieten sich zum Beispiel an:

- ✓ Microsoft Teams, Zoom, ...
- ✓ Messenger wie z.B. WhatsApp/Telegram/Signal
- ✓ OneNote
- ✓ Slack
- ✓ Conceptboard, Mural, ...
- ✓ ...

Es geht bei dieser Challenge nicht darum, das angesagteste Kommunikations-Toolset zu haben oder zu erlernen. Wichtig ist, dass jeder Teilnehmer sich aktiv beteiligen kann.

Wenn ihr Online-Meetings machen wollt, dann sollten möglichst alle mit Ton und Video dabei sein.

Verständigt euch mindestens über:

- ✓ Wann treffen wir uns zur "Woche X"?
- ✓ Wer übernimmt das Mandat des Moderators für die „Woche X“?

ÜBUNG: WAS BEDEUTET „HALTUNG“ FÜR MICH (25 MINUTEN)

Los geht's. In der Einleitung findet ihr eine kurze Einführung zum Thema Haltung. Sicher habt ihr aber auch schon eure eigenen Erfahrungen dazu gemacht. Reflektiert diese gemeinsam anhand der folgenden Fragen:

- ✓ Was ist Haltung für Dich?
- ✓ Wo bist Du dem Thema schon begegnet und in welcher Form?
- ✓ Woran erkennst Du bei Dir selbst, dass Du gerade eine bestimmte Haltung hast?
- ✓ Warum ist es für Dich als Führungskraft wichtig, sich mit verschiedenen Haltungen zu beschäftigen?
- ✓ Kennst Du Beispiele zu unterschiedlichen Haltungen aus Deinem Alltag? Wie erlebst Du diese Haltung bei Dir und bei anderen?

Tauscht Euch anschließend aus. Ihr lernt aus den Perspektiven der anderen!

ERFAHRUNGSAUSTAUSCH: WIE GING ES DIR IN DIESER ÜBUNG? (10 MINUTEN)

Haltet kurz inne und reflektiert eure wichtigsten Erkenntnisse aus dem gemeinsamen Austausch.

- ✓ Wie ging es Dir in der Übung?
- ✓ Wie hat es sich angefühlt?
- ✓ Was ist Dir aufgefallen?

WAS NEHME ICH MIR VOR: PLANUNG (15 MINUTEN)

Beschäftige Dich bis zum nächsten Treffen mit Deinem persönlichen Ziel bei dieser Challenge. Nachfolgende Fragen sollen Dir dazu Anregungen geben. Am besten, Du schreibst Dir die Antworten irgendwo auf, damit Du Dich in Woche 2 intensiver mit Deinem Ziel auseinandersetzen kannst.

Reflektiere nachfolgende Fragen für Dich und mache Dir dazu Notizen:

- ✓ Was will ich bei dieser Challenge erreichen? Was ist mein persönliches Ziel?
- ✓ Was soll am Ende der Challenge anders sein? Wo will ich stehen?
- ✓ Was ist meine Motivation? Wozu mache ich diese Challenge?
- ✓ Worauf freue ich mich bei dieser Challenge?
- ✓ Habe ich eine Sorge? Wenn ja, welche?
- ✓ Könnten persönliche Umstände zu einem Abbruch meiner Challenge führen?
- ✓ Wie gut werde ich mich auf die jeweiligen Zwischenziele der Challenge vorbereiten können?
- ✓ Was kann ich tun, um regelmäßig und pünktlich zum wöchentlichen Treffen zu kommen? Welche Gründe könnte es geben, dass ich das Treffen absagen muss? Wie kann ich dies vermeiden?

Wenn Du auf die eine oder andere Frage keine Antwort hast, ist das auch in Ordnung. Es geht darum, Dir schon mal für die Formulierung Deines Zieles in Woche 2 Gedanken zu machen.

CHECK-OUT: DAS NÄCHSTE TREFFEN BESTÄTIGEN. (10 MINUTEN)

Abschließend Euer Commitment für das nächste Weekly:

- ✓ Was nehme ich von heute mit?
 - ✓ Wie geht es mir mit den Ergebnissen von heute?
 - ✓ Was war mein Highlight heute?
 - ✓ Was nehme ich mir konkret für die nächste Woche vor?
 - ✓ Wer ist der Moderator für die nächste Woche?
-

Quellen

Andresen Judith Retrospektiven in agilen Projekten, Ablauf, Regeln und Methodenbausteine [Buch]. - München : Carl Hanser Verlag, 2017. - 978-3-446-45262-6.

Avery Christopher The Responsibility Process [Buch]. - Heidelberg : dpunkt.verlag GmbH, 2016. - ISBN 978-3-86490-577-3.

Bauhofer Ulrich Mehr Energie - wie wir in Balance leben [Buch]. - München : Südwest Verlag, 2020. - 978-3-517-09977-4.

Beck Henning Das neue Lernen heißt Verstehen [Buch]. - Berlin : Ullstein Buchverlage GmbH, 2020. - ISBN 978-3-8437-2258-2.

Beck Henning Irrren ist nützlich [Buch]. - München : Carl Hanser Verlag, 2017. - ISBN 978-3-446-25616-3.

Brock Annie und Hundley Heather On Other Words, Phrases for Growth Mindset [Buch]. - Berkely, USA : Ulysses Press, 2018. - ISBN13: 978-1-61243-814-6.

Brüggemeier Beate Wertschätzende Kommunikation im Business [Buch]. - Paderborn : Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, 2017. - ISBN 978-3-95571-715-5.

Clear James und Tschöpe (Übersetzerin) Annika Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung: Mit kleinen Gewohnheiten jedes Ziel erreichen - Mit Micro Habits zum Erfolg [Buch]. - [s.l.] : Goldmann Verlag; Deutsche Erstausgabe Edition (27. April 2020), 2020. - 3442178584.

Corssen Jens und Ehrenscheidner Stephanie Das Corssen-Prinzip: Die vier Werkzeuge für ein freudvolles Leben - Der Graphic Coach zur Selbstentwickler®-Methode - Mit Illustrationen von Florian Mitgutsch [Buch]. - München : Arkana in der Verlagsgruppe Random House GmbH (eBook), 2016. - 978-3-442-34167-2.

Dweck Carol Selbstbild, Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt [Buch]. - München/Berlin : Piper Verlag GmbH, 2009. - ISBN 978-3-492-97282-6.

Hufnagl Bernd Besser fix als fertig [Buch]. - Wien : Molden Verlag, 2014. - ISBN 978-3-99040-320-4.

Hüther Gerald Mit Freude lernen – ein Leben lang [Buch]. - Göttingen : Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, 2016. - ISBN 978-3-647-99768-1.

Permantier Martin Haltung entscheidet: Führung & Unternehmenskultur zukunftsfähig gestalten [Buch]. - München : Vahlen; Auflage: 1 (30. Juli 2019) (eBook), 2019. - 978-3800660636.

Ries Eric Lean Startup [Buch]. - München : Redline Verlag, 2015. - ISBN 978-3-86881-567-2.

Secretan Lance Inspirieren statt motivieren!: Mit Leidenschaft zum Erfolg - so leben und führen Sie besser [Buch]. - [s.l.] : Kamphausen Media GmbH; 1., Edition, 2006. - 978-3899010725.

von Scheurl-Deferdorf Mechthild Renate Deutlich reden, wirksam handeln [Buch]. - Freiburg im Breisgau : Herder GmbH, 2013. - ISBN 978-3-451-04829-6.