

WORKING OUT LOUD

Übung #1

15-20 Minuten

Bildet Gruppen mit fünf Personen. **Wichtig: ihr solltet euch nicht oder nur oberflächlich kennen!**

Schreibt **10 Fakten** über euch auf, z.B.

- Ich bin verheiratet und habe 3 Kinder
- Ich bin in Bayern aufgewachsen
- Ich fahre jeden Tag mit dem Fahrrad zur Arbeit
- Ich fahre dieses Jahr zum Camping nach Schweden

Gebt die Liste an euren rechten Nachbarn weiter.

Nun stellt euch in eurer Gruppe vor. **Bezieht euch dabei auf die Fakten eures linken Nachbarn.** Z.B.

- Jonas fährt dieses Jahr zum Camping nach Schweden - da war ich noch nie, finde das aber spannend.
- Felix ist Fan von Schalke 04 - ich auch!
- Markus hat einen 11jährigen Sohn - ich habe eine 11jährige Tochter

Kommt miteinander ins Gespräch und lernt euch kennen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Übung #2

20-30 Minuten

Nehmt an, ihr habt **20% Zeit** in eurem Job, um ein eigenes Projekt durchzuführen. Es kann eine Verbesserung sein, das Lernen eines neuen Skills, das Anbieten eines Workshops, was auch immer.

Dieses Ziel sollte **erreichbar** sein, aber **nicht zu trivial** sein. Denkt an einen Zeitraum von **drei Monaten**. Was wäre das? Schreibt 5 Ideen auf!

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

Wählt nun ein Projekt davon aus, eins dass euch besonders am Herzen liegt, für das ihr die meiste intrinsische Motivation verspürt.

Nun schreibt **fünf Leute** auf, die euch helfen könnten, dieses Ziel zu erreichen. Falls ihr die Leute nicht kennt, schreibt die Rolle auf. Schreibt gerne auch das **Vertrauenslevel** auf.

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

Stellt euch eure Ideen gegenseitig vor. Vielleicht habt ihr Ideen, wie ihr euch gegenseitig bei euren Zielen helfen könntet? Vielleicht kennt ihr Personen aus eurem, die helfen könnten, und auf die Liste eurer Gruppenmitglieder kommen könnten? Diskutiert darüber!