Working Out Loud

Stepper

2020
ISBN 978-3-8006-6281-4
Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.
beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

WORKING OUT LOUD

Wie Sie Ihre Selbstwirksamkeit stärken und Ihre Karriere und Ihr Leben nach eigenen Vorstellungen gestalten

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

von

John Stepper

Aus dem Amerikanischen übersetzt von
Meike Grow

Verlag Franz Vahlen München

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Copyright © 2015 by John Stepper

Translated from the English language: WORKING OUT LOUD:
FOR A BETTER CAREER AND LIFE
First published by: Ikigai Press

ISBN Print 978 3 8006 6281 4
ISBN E-PDF 978 3 8006 6282 1
ISBN Epub: 978 3 8006 6283 8

© 2020 Verlag Franz Vahlen GmbH,
Wilhelmstr. 9, 80801 München
Satz: Fotosatz Buck
Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH
Am Fliegerhorst 8, 99947 Bad Langensalza
Umschlaggestaltung: Ralph Zimmermann-Bureau Parapluie

vahlen.de/nachhaltig

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier
(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

Für jene, die fühlen,
dass Leben und Arbeit mehr sein können.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 1
Einführung 3

Teil I **Für eine bessere Karriere und ein besseres Leben** 9

Kapitel 1: Vier Geschichten 11
Kapitel 2: Ihre Chancen verbessern 19

Teil II **Die fünf Elemente von Working Out Loud** 29

Kapitel 3: Die Entwicklungsgeschichte von Working Out Loud 31
Kapitel 4: Zielgerichtetes Entdecken 37
Kapitel 5: Beziehungen 47
Kapitel 6: Großzügigkeit 57
Kapitel 7: Sichtbare Arbeit 65
Kapitel 8: Wachstumsorientiertes Denken 79

Teil III **Ihr eigenes Modelllernprogramm** 87

Kapitel 9: Neue Gewohnheiten und eine neue Denkweise in zwölf Wochen 89

LOSLEGEN

Kapitel 10: Ein praktisches Ziel & Ihre erste Beziehungsliste 95
Kapitel 11: Ihre ersten Beiträge 105
Kapitel 12: Machen Sie drei kleine Schritte 115

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

VERBINDUNG AUFNEHMEN

Kapitel 13: Wie man an Menschen herantritt 127
Kapitel 14: Durch Beiträge Beziehungen vertiefen 137
Kapitel 15: Ihr höheres Ziel 147

ERSCHAFFEN

Kapitel 16: Der Beginn von etwas Großem und Wunderbarem 159
Kapitel 17: Experimentieren & Verbessern 171
Kapitel 18: Wenn es nicht klappt wie erhofft 183
Kapitel 19: Es zur Gewohnheit machen 195

FÜHREN

Kapitel 20: Stellen Sie sich all die Möglichkeiten vor 209
Kapitel 21: Ihre Unternehmenskultur ändern 227
Kapitel 22: Finden Sie Ihr *ikigai* 237

Danksagungen 241
Endnoten 245
Zusätzliche Lektüre 255
Über den Autor 259

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Vorwort

Ein Forscher führt im Rahmen eines Experiments fünf Affen in ein großes Gehege, in dem oberhalb einer Leiter eine Bananenstaude baumelt. Sogleich entdecken die Affen die Bananen und einer von ihnen klettert zu ihnen hoch. Doch dabei bespritzt der Forscher ihn mit einem kalten Wasserstrahl und anschließend auch die anderen Affen.

Der Affe auf der Leiter klettert wieder herunter und alle fünf sitzen nun eine Weile auf dem Boden – nass, kalt und verstört. Doch bald ist die Verlockung der Bananen einfach zu groß und ein anderer Affe beginnt die Leiter hinaufzuklettern. Und wieder wird der forsche Affe mit kaltem Wasser bespritzt, ebenso wie alle anderen. Als ein dritter Affe versucht, die Leiter zu erklimmen, zerren die anderen Affen, die die kalte Dusche unbedingt vermeiden wollen, ihn herunter und schlagen auf ihn ein.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Dann wird in dem Gehege ein Affe durch einen anderen ausgetauscht. Der begibt sich beim Anblick der Bananen sogleich ahnungslos auf die Leiter und wird von den anderen Affen heruntergezerrt und geschlagen.

Jetzt wird es interessant, denn der Forscher nimmt einen weiteren der ursprünglichen Affen aus dem Gehege und ersetzt ihn durch einen neuen. Und wieder macht sich der neue Affe an den Aufstieg und auch er wird von den anderen heruntergezerrt und geschlagen – *selbst von dem Affen, der gar nicht nassgespritzt worden war.* Zum Ende des Experiments ist keiner der ursprünglichen Affen mehr da, und obwohl sie die kalte Dusche gar nicht erlebt haben, haben sie alle gelernt, auf keinen Fall zu versuchen, an die Bananen zu kommen.[1]

Diese Geschichte, inspiriert von den Forschungen der 1960er-Jahre zum „kulturellen Erwerb von Verhaltensmustern", wurde im Geschäftsleben zu einem dieser Gleichnisse, die die Menschen wie ein belehrendes Volksmärchen verbreiten. Und das gelingt, weil die Geschichte eine Wahrheit birgt, die viele von uns nachvollziehen können und die ich in meinem Arbeitsumfeld immer wieder beobachtet habe. Nun ist ja nicht jeder Arbeitsplatz ein Käfig und nicht jeder Chef ein bösartiger Wissenschaftler, aber viele von uns sind schon mit kaltem Wasser bespritzt worden, sodass wir unsere Ambitionen und Hoffnungen herunterschrauben, wobei alle nur verlieren.

Ich schrieb *Working Out Loud*, weil ich einen Weg gefunden habe, diesen Negativ-Zyklus zu stoppen, sodass Sie wieder mehr Kontrolle über Ihre Karriere

und Ihr Leben gewinnen, egal in was für einem Umfeld Sie sich bewegen. Seither hat sich Working Out Loud (kurz WOL) in eine wachsende Bewegung von Menschen entwickelt, die mehr wollen als „nur einen Job".

Viele Menschen, die von diesem WOL-Gefühl begeistert sind, möchten es auch anderen vermitteln. Sie engagieren sich unentgeltlich bei der Organisation von Meetups und WOL-Konferenzen („WOLCONs") sowie der Verbreitung von WOL in ihren Unternehmen. Sie haben die in diesem Buch beschriebene Methode in zehn Sprachen übersetzt und ihre Verbreitung in über 60 Ländern vorangetrieben.

Sie kommen aus den verschiedensten Arbeitsumgebungen und Kulturen: es sind Angestellte aus Großunternehmen, Freiberufler, Fabrikarbeiter, Krankenpfleger und Studenten. Und was haben sie alle gemeinsam? Eine Frau aus Shanghai brachte es wie folgt auf den Punkt: „Wir praktizieren Working Out Loud nicht nur, weil die Methode uns begeistert, sondern weil wir eine Vorstellung davon bekommen möchten, wie Arbeit auch sein könnte."[2]

Denn Arbeit *kann* besser sein. Sie verdienen es und die Welt braucht es. Working Out Loud kann Ihnen helfen, das zu erleben.

John
Januar 2020
New York City

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG