



## Kurzbeschreibung & Zweck

Die WOOP-Methode (Wish – Outcome – Obstacle – Plan) verbindet ein motivierendes Zukunftsbild mit einer realistischen Hindernisanalyse. Sie gilt als wirksames Instrument, um Absichten in tatsächliches Handeln zu übersetzen. Der Ansatz steigert Zielerreichung nachweislich in Studium, Gesundheit, Karriere und Selbstmanagement, weil er positive Vorstellungskraft mit konkreten „Wenn-Dann“-Plänen kombiniert.

## Ereignisse

Ideen generieren

## Dimensionen

Selbstmanagement

## Aufwand

2 - gering

## Kompetenz

1 - Jeder

## Dauer

bis 1h

## Rahmenbedingungen & Vorbereitung

**Du brauchst dafür:** Benötigt wird ein ruhiges Umfeld, rund 10 bis 15 Minuten Zeit pro Person sowie ein einfaches Hilfsmittel wie ein Arbeitsblatt oder klassisch Papier und Stift.

**Vorbereitung:** Vor Beginn wird ein klares Thema ausgewählt, etwa „Projekt-Deadline einhalten“ oder „mehr Bewegung im Alltag“. Der Wunsch sollte so konkret wie möglich formuliert und auf wenige Worte reduziert werden. Wichtig ist auch, die Teilnehmenden darauf einzustimmen, dass Visualisierung und ein anschließender Handlungsplan folgen – das erhöht die Ernsthaftigkeit und den Fokus.

## Wofür gut geeignet?



WOOP entfaltet seine Stärke überall dort, wo gute Vorsätze häufig scheitern. Das kann im Alltag einzelner Personen sein, etwa beim Aufbau neuer Gewohnheiten, oder im Unternehmenskontext, wenn Teams ihre Ziele konsequenter umsetzen wollen. Auf Shopfloor-Ebene nutzen Schichtleiter die Methode, um kleine Verbesserungen durchzusetzen. Sales-Teams wenden sie an, um Lead-Ziele verlässlich zu verfolgen. Führungskräfte wiederum kombinieren WOOP mit bestehenden Routinen, um neue Mikro-Gewohnheiten nachhaltig zu verankern. Auch in Programmen zu Gesundheit, Stressreduktion oder Weiterbildung zeigen Studien, dass WOOP messbare Erfolge erzielt.

## Fragen und Antworten

### Frage 1: Wie unterscheidet sich WOOP vom klassischen GROW-Coaching?

GROW wird meist als dialogisches Coaching-Format eingesetzt, während WOOP eine schnelle Selbstanwendung ist. Beide lassen sich kombinieren, indem WOOP den Handlungsplan am Ende einer GROW-Session liefert.

### Frage 2: Kann WOOP auch in Gruppen angewendet werden?

Ja. Jede Person erstellt zunächst still ihr eigenes WOOP. Anschließend können die „Wenn-Dann“-Pläne im Team sichtbar gemacht werden, zum Beispiel auf einem Board, sodass Peer-Support entsteht.

### Frage 3: Reicht eine positive Visualisierung allein nicht aus?

Nein. Reine Wunschvorstellung kann sogar kontraproduktiv wirken, weil sie kurzfristig Energie vortäuscht. Erst durch das Kontrastieren mit Hindernissen und die Formulierung eines konkreten Plans steigt die Umsetzungswahrscheinlichkeit.

### Frage 4: Wie lässt sich Erfolg messen?

Am besten, indem erfüllte und nicht erfüllte WOOPs regelmäßig überprüft werden. Teams können die Pläne auf einem Kanban-Board sichtbar machen und Fortschritte in Quartalsrunden auswerten.



## Kurzbeschreibung & Zweck

Die WOOP-Methode (Wish – Outcome – Obstacle – Plan) verbindet ein motivierendes Zukunftsbild mit einer realistischen Hindernisanalyse. Sie gilt als wirksames Instrument, um Absichten in tatsächliches Handeln zu übersetzen. Der Ansatz steigert Zielerreichung nachweislich in Studium, Gesundheit, Karriere und Selbstmanagement, weil er positive Vorstellungskraft mit konkreten „Wenn-Dann“-Plänen kombiniert.

## Ereignisse

Ideen generieren

## Dimensionen

Selbstmanagement

## Aufwand

2 - gering

## Kompetenz

1 - Jeder

## Dauer

bis 1h

## Wie kannst Du es nutzen?

Schritt 1:

### Wunsch

Zu Beginn wird ein konkreter, motivierender Wunsch formuliert, der realistisch erreichbar ist. Er sollte so kurz und klar sein, dass er in einen Satz passt, etwa: „Täglich 30 Minuten Fachliteratur lesen.“ Die präzise Formulierung sorgt dafür, dass keine Ausflüchte möglich sind.

Schritt 2:

### Outcome

Im nächsten Schritt wird das gewünschte Ergebnis intensiv vorgestellt. Teilnehmende schließen die Augen und malen sich in allen Sinnen aus, wie es wäre, wenn der Wunsch erfüllt ist: Wie fühlt es sich an, was sieht man, was hört man? Diese positive Vorstellung liefert den emotionalen Treibstoff, der für Durchhaltevermögen wichtig ist.

Schritt 3:

### Hindernis identifizieren

Danach folgt der kritische Blick nach innen: „Was in mir selbst hindert mich am ehesten, mein Ziel zu erreichen?“ Es geht darum, ein einziges zentrales Hindernis herauszugreifen – etwa Müdigkeit, Prokrastination oder Angst. Der Fokus auf einen Kernfaktor verhindert, dass die Energie zerstreut wird.

Schritt 4:

### Plan formulieren

Nun wird ein konkreter „Wenn-Dann“-Plan erstellt, der das identifizierte Hindernis mit einer passenden Aktion verknüpft. Zum Beispiel: „Wenn ich um 15 Uhr müde werde, dann starte ich eine 5-Minuten-Pomodoro-Session.“ Solche Pläne senken die Hemmschwelle und machen Handlungsschritte im Alltag automatisch abrufbar.

Schritt 5:

### Visualisieren und starten

Am Ende wird der gesamte Ablauf – Wunsch, Outcome, Obstacle, Plan – noch einmal laut ausgesprochen. Anschließend wird der Plan sichtbar dokumentiert, etwa auf einer Karte am Arbeitsplatz oder einem Team-Board. Wichtig ist, sofort mit der Umsetzung zu beginnen und nach einer Woche erste Erfahrungen zu reflektieren, etwa in einer kurzen Retrospektive.



Deine Notizen