



Was ist WOOP – Eine Einführung

Die Methode heisst WOOP. WOOP steht für *Wish, Outcome, Obstacle* und *Plan*. Also Wunsch, Ergebnis, Hindernis und Plan. Bei der Zielverfolgung geht man in dieser Reihenfolge vor. Zuerst geht es darum, einen Wunsch zu formulieren. Dieser Wunsch sollte dir persönlich wichtig sein, und es sollte etwas sein, von dem du glaubst, es innerhalb eines von dir gewählten Zeitrahmens erreichen zu können. Wenn du das gemacht hast, dann überlege dir, wie das bestmögliche Ergebnis dieses Wunsches genau aussieht. Es geht auch hier wieder darum, es sich möglichst konkret und bildhaft vorzustellen. Dann geht es zum zweiten O, zu den Hindernissen. Da setzt du dich damit auseinander, was dich davon abhält, die Ziele zu erreichen. Was hindert dich daran in Richtung der Zielerreichung zu handeln. Dabei ist es wichtig, nicht nur die Symptome zu identifizieren, sondern zu versuchen, zur Wurzel des Problems zu gelangen. Beim letzten Buchstaben, beim Plan, geht es darum, eine Strategie zu entwickeln, mit der die Hindernisse überwunden werden können. Dies macht man mit Wenn-Dann-Plänen. Das heisst: Wenn Hindernis X auftaucht, werde ich mit Strategie Y handeln.

Beispiel: Führungsrolle reflektieren

- W Ich möchte meine Rolle weiterentwickeln
- O Ich möchte zwei festgelegte Zeiträume pro Woche, um meine Führungsrolle zu reflektieren
- O Dringlichkeiten aus dem Tagesgeschäft kommen mir immer wieder dazwischen. Mitarbeiter*innen kommen in mein Büro, die Zeiträume werden im Outlook gebucht...
- P Immer dann, wenn etwas «Dringendes» kommt und meine Zeiträume gebucht werden, nehme ich mir höchstens 5 Minuten Zeit und verschiebe die sonstigen Themen, welche das Tagesgeschäft betreffen, auf andere festgelegte Zeiträume, damit ich mich wieder meinem Ziel widmen kann.