

WOOP-Methode

Ziele setzen und erreichen



Klare Ziele erleichtern das **Treffen von Entscheidungen** und **motivieren** zu Handlungen.

Die **WOOP**-Methode hilft dabei:

- Ziele zu definieren.
- Pläne zur Überwindung von Hindernissen bei der Zielerreichung zu formulieren.



1. **W**ish – Was ist dein Wunsch? Welches Ziel willst du erreichen?

2. **O**utcome – Was würde passieren, wenn du dein Ziel erreichst?

3. **O**bstacle – Welche Hindernisse stehen dir bei der Zielerreichung im Weg?

4. **P**lan – Entwirf für jedes identifizierte Hindernis einen „**Wenn (Hindernis)-Dann** (tue ich folgendes)“-Plan, um dieses Hindernis bei der Zielerreichung zu überwinden.

Wenn ...

dann ...



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern &
Videos!



BASF
We create chemistry