

Bist Du noch dran?

Vielleicht hattest du in der freien Zeit über Ostern die Chance, deine Ziele für 2024 zu reflektieren? Um die Zielerreichung wieder stärker in den Fokus zu rücken, hier ein „knowledge“-Hack als Ergänzung zu den Posts zum Jahresbeginn.

Die WOOP-Methodik ist einfach und lässt sich für private und berufliche Ziele anwenden. Sie wurde von Psychologen entwickelt und kombiniert intensives „Zielerleben“ mit konkreten Wenn-Dann-Plänen für die Zielerreichung. Dabei steht WOOP für Wish, Outcome, Obstacles, Plan.

- ▣ Wish – Welches Ziel möchtest du in welchem Zeitraum erreichen?
- ▣ Outcome – Male dir intensiv aus wie es ist, wenn du das Ziel bereits erreicht hast.
- ▣ Obstacles – Was hält dich von deinem Ziel ab?
- ▣ Plan – Wie kannst du diese Hindernisse überwinden? Konkrete Wenn-Dann Pläne erstellen.

Wichtig ist, die Reihenfolge einzuhalten und sich zunächst ausreichend Zeit für das „Zielerleben“ zu nehmen.

Erst, wenn wir sicher sind, dass das Ziel motivierend für uns ist, sollten wir die Maßnahmen überlegen, mit denen wir die Hindernisse auf dem Weg zum Ziel ausräumen wollen. Das positive Zielerleben unterstützt auch die Maßnahmenentwicklung. Doch entscheidend bleibt, ins Handeln zu kommen.

Etwas zu wissen und zu wollen, reicht oftmals nicht. Manchmal können wir selbst nicht die Gründe greifen, die uns hindern, ins Tun zu kommen. Ich helfe gerne, unbewusste Barrieren aufzudecken, um das „knowing-doing-gap“ zu überwinden.

#businesscoaching #zielerreichung #kommunikation #knowingdoinggap