

## [Arbeitsblatt] WOOP-Methode

Nehmt euch 5–10 Minuten Zeit und schafft euch ein ruhiges Umfeld, um WOOP Schritt für Schritt durchzugehen. Es geht nicht um perfekte Antworten, sondern um eure ehrlichen Gedanken.

### W Wish – Euer Wunsch

Denkt an eure Nachhaltigkeitsarbeit im Green Team – an morgen oder die nächste Woche. Gibt es etwas, das ihr gerne verändern oder umsetzen möchtet? Welche Maßnahme oder Verhaltensweise rund um Nachhaltigkeit möchtet ihr angehen? Wählt einen Wunsch, der für euch eine echte Herausforderung darstellt, aber gleichzeitig realistisch erscheint. Wenn ihr mehrere Ideen habt, wählt diejenige, die euch am wirksamsten erscheint. Formuliert euren Wunsch als Satz: „Wir möchten ...“

*Beispiel:* Wir möchten eine Fahrradkampagne für Mitarbeitende starten.

<p><b>Beschreibt euren Wunsch. Was genau möchtet ihr erreichen?</b></p>	
---	--

### O Outcome – Das schönste Ergebnis

Stellt euch vor, euer Wunsch geht in Erfüllung. Was wäre das Allerschönste daran? Wie würdet ihr euch fühlen, wenn ihr zurückblickt und wisst: Wir haben es umgesetzt? Lasst euren Gedanken und Bildern freien Lauf. Stellt euch dieses beste Ergebnis so lebendig wie möglich vor.

*Beispiel:* Mehr Mitarbeitende kommen mit dem Fahrrad zur Arbeit und das Thema nachhaltig Mobilität wird im Unternehmen sichtbar.

<p><b>Stellt euch diesen schönsten Moment so bildhaft wie möglich vor. Was seht, fühlt oder hört ihr?</b></p>	
---	--

## O Obstacle – Euer inneres Hindernis

Was könnte euch daran hindern, euren Wunsch umzusetzen? Denkt dabei nicht an äußere Umstände, sondern an das, was in euch selbst oder eurem Team liegt. Welche Gedanken, Gefühle oder Verhaltensweisen bremsen euch aus? Was ist euer zentrales inneres Hindernis? Findet es, und stellt es euch so konkret wie möglich vor – wann tritt es auf, wie fühlt es sich an?

*Beispiel:* Wir schieben die Planung immer wieder auf, weil andere Aufgaben wichtiger erscheinen.

<p><b>Stellt euch dieses Hindernis konkret vor. Wann tritt es auf? Wie fühlt es sich an?</b></p>	
--	--

## P Plan – Eure Wenn-Dann-Pläne

Was könnt ihr tun, um euere Hindernis zu überwinden? Gibt es eine konkrete Handlung, die ihr ergreifen könnt oder einen hilfreichen Gedanken, den ihr euch sagen könnt, wenn das Hindernis auftritt? Formuliert nun euren Wenn-Dann-Plan: Setzt euer Hindernis hinter das Wort 'Wenn' – und eure Maßnahme hinter das Wort 'dann'.

*Beispiel:* Wenn wir die Planung aufschieben möchten, weil andere Aufgaben wichtiger wirken, dann blocken wir direkt einen festen Termin im Kalender und arbeiten 30 Minuten an der Kampagne weiter.

<b>Wenn ...</b> (das Hindernis auftritt)	<b>... dann werden wir ...</b> (unsere Handlungen)

WOOP kann für kleine wie große Wünsche genutzt werden – täglich, wöchentlich, wann immer ihr Klarheit braucht.

Mehr Infos: [www.woopmylife.org](http://www.woopmylife.org) | © Gabriele OettingenSD