

Stopp · Start · Weiter

Selbstcoaching zum Mitnehmen

Stopp · Start · Weiter ist ein einfaches Reflexionstool für Momente, in denen du nicht weiterweißt, wie es weitergehen soll. Vor einer großen Entscheidung. Nach einer anstrengenden Phase. Wenn du ständig beschäftigt bist, aber das Gefühl hast, am Wesentlichen vorbeizuarbeiten.

Die Methode hilft dir, dein aktuelles Handeln in drei Kategorien zu sortieren:

- **Stopp** — Was zehrt an dir, ohne dir etwas zu geben?
- **Start** — Was wartet darauf, dass du es endlich beginnst?
- **Weiter** — Was läuft gut und verdient deine bewusste Wertschätzung?

Du brauchst dafür 30 Minuten, dieses Blatt, einen Stift und einen Ort, an dem du nicht gestört wirst.

So gehst du vor

1. Hilfreich sind mindestens 30 Minuten ungestörte Zeit, das Handy außer Sichtweite.
2. Die Fragen wirken stärker, wenn du sie schriftlich beantwortest statt nur im Kopf. Aufschreiben verändert etwas, das bloßes Nachdenken nicht erreicht.
3. Ehrlich zu sich zu sein trägt hier mehr als streng zu sein. Die Spalten sind keine Anklage, sondern eine Bestandsaufnahme.
4. Ein ruhiger Moment, etwa am Wochenende, trägt die Reflexion oft besser als ein gehetzter Termin zwischendurch.

Stopp. Was darf gehen?

Die Stopp-Spalte ist oft die schwierigste, weil sie ehrlich macht.

Welche Aufgabe zehrt regelmäßig an dir, ohne dass du danach etwas Sinnvolles in der Hand hast?

Was tust du nur noch aus Gewohnheit, nicht mehr aus Überzeugung?

Welches Verhalten bringt dich deinem Ziel nicht näher, sondern hält dich nur beschäftigt?

Was würdest du sofort streichen, wenn du wüsstest, dass niemand es dir übel nimmt?

Was tust du regelmäßig, das sich währenddessen gut anfühlt, aber danach schlechter? (z. B. zielloses Scrollen, Aufgaben aufschieben, Ablenkungen, die sich wie Pause anfühlen)

Stopp. (Fortsetzung)

Was hältst du aufrecht, weil du glaubst, dass andere es von dir erwarten, und was davon ist wirklich deine eigene Erwartung?

Wovon merkst du erst hinterher, dass es dich mehr Energie gekostet als gebracht hat?

Start. Was darf beginnen?

Was wartet darauf, dass du es anfängst? Die Start-Spalte schaut nach vorne.

Was schiebst du seit Wochen vor dir her?

Was würdest du tun, wenn du heute noch einmal ganz von vorne anfangen könntest?

Welche Fähigkeit oder welches Wissen würde dich in deiner aktuellen Rolle am meisten voranbringen?

Was ist der kleinste denkbare Schritt, mit dem du morgen starten könntest?

Was ist die eine Sache, von der du weißt, dass du sie anfangen solltest, und tust es trotzdem nicht? Was hält dich ab?

Start. (Fortsetzung)

Wenn du in einem Jahr zurückschaust: Was hättest du gern angefangen?

Was würde sich ändern, wenn du es einfach diese Woche beginnst, statt zu warten, bis es perfekt durchdacht ist?

Weiter. Was darf bleiben?

Diese Spalte wird oft unterschätzt. Sie ist genauso wichtig wie die anderen.

Was funktioniert bereits gut?

Was gibt dir Kraft?

Worauf bist du stolz, auch wenn du es dir selten sagst?

Was würdest du vermissen, wenn du es plötzlich nicht mehr hättest?

Was ist so selbstverständlich geworden, dass du es kaum noch wahrnimmst, aber sofort merken würdest, wenn es fehlte?

Weiter. (Fortsetzung)

Wer oder was trägt dazu bei, dass das gut läuft, und weiß diese Person davon?

Welcher Punkt hier überrascht dich selbst am meisten?

Priorisierung

Lies dir deine drei Spalten in Ruhe durch. Markiere pro Spalte den einen Punkt, der dir am meisten auffällt.

Mein wichtigster Stopp-Punkt:

Mein wichtigster Start-Punkt:

Mein wichtigster Weiter-Punkt:

Der nächste konkrete Schritt

Für jeden der drei markierten Punkte: Welcher kleine, eigenständige Schritt in dieser Woche würde eine kleine Bewegung auslösen?

Stopp-Schritt: Was tue ich konkret weniger oder gar nicht mehr? An welchem Tag beginne ich damit?

Start-Schritt: Was tue ich konkret zum ersten Mal? An welchem Tag mache ich den ersten Schritt?

Der nächste konkrete Schritt

Fortsetzung von Seite 5: dein Weiter-Schritt.

Weiter-Schritt: Wie würdige ich bewusst, was schon gut läuft? Wem sage oder zeige ich es?

Wann ein Coaching hilfreich ist

Stopp · Start · Weiter ist ein gutes Werkzeug für klare Situationen. Wenn du merkst, dass dieselben Punkte immer wieder in deiner Stopp-Spalte auftauchen, ohne dass sich etwas ändert, ist die Methode an ihrer Grenze. Hinter wiederkehrenden Mustern stecken oft Gründe, die du allein nicht siehst. In solchen Momenten hilft ein Gespräch mit jemandem, der die richtigen Fragen stellt, nicht die richtigen Antworten hat.

Ein unverbindliches Telefonat zur Themenprüfung dauert 15-20 Minuten, ist kostenfrei und kein Verkaufsgespräch.

Mehr zur Methode

hermannssohnconsulting.de/blog/stopp-start-weiter

Kontakt

Jan-Aiko Berends · Business Coach · Hermannssohn Consulting

+49 176 75 75 04 16 · info@hermannssohnconsulting.de · hermannssohnconsulting.de