

Stopp · Start · Weiter

Drei Spalten. Drei Fragen. Ein klarer Blick.



Stopp

Was darf gehen?

Was raubt dir Energie,
ohne dir etwas
zurückzugeben?



Start

Was darf beginnen?

Was wartet darauf, dass du
es endlich anfängst?



Weiter

Was darf bleiben?

Was läuft gut und verdient
deine bewusste
Wertschätzung?

Stopp-Start-Weiter

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 dreißig Minuten, dieses Blatt, einen Stift und einen Ort, an dem du nicht gestört wirst.

So gehst du vor

1. Reserviere dir mindestens 30 Minuten und lege das Handy aus dem Sichtfeld.
2. Beantworte die Fragen schriftlich, nicht im Kopf. Aufschreiben verändert etwas, denken allein nicht.
3. Sei ehrlich, nicht streng. Die Spalten sind keine Anklage, sie sind eine Bestandsaufnahme.
4. Mach die Übung am besten nicht zwischen Tür und Angel. Eine ruhige Stunde am Wochenende wirkt mehr als zehn Minuten im Stress.

Wer es genauer will: das Aufgabentagebuch

Wenn du das Gefühl hast, dass dir Punkte fehlen, kannst du vorab ein Aufgabentagebuch führen: Schreibe eine Woche oder länger jede Tätigkeit auf, die du erledigst, und bewerte sie kurz mit ein bis fünf Sternen. Danach füllst du die drei Spalten auf Basis echter Beobachtungen aus statt aus dem Bauch heraus. Das schärft das Ergebnis spürbar.

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)

Start: Was wartet darauf, dass du es anfängst?

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?

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?

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?

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