

WOOP-*Planer*

Wish · Outcome · Obstacle · Plan – Methode nach Gabriele Oettingen

Die WOOP-Methode verbindet positives Denken mit realistischer Hindernisanalyse. Studien zeigen: Diese Kombination erhöht die Umsetzungswahrscheinlichkeit deutlich gegenüber reinem positivem Denken.

DATUM

W WISH — Wunsch

Was ist mein wichtigster Wunsch oder mein Ziel?

Formulieren Sie konkret und realistisch, aber herausfordernd

O OUTCOME — Bestes Ergebnis

Was wäre das beste Ergebnis, wenn ich meinen Wunsch erfülle?

Stellen Sie es sich lebhaft vor: Wie fühlt es sich an? Was sehen Sie?

O OBSTACLE — Inneres Hindernis

Was in mir selbst könnte mich davon abhalten, meinen Wunsch zu erreichen?

Fokus auf innere Hindernisse: Gewohnheiten, Gedanken, Gefühle, Überzeugungen

P PLAN — Wenn-Dann-Plan

Formulieren Sie einen konkreten Wenn-Dann-Plan:

WENN (DAS HINDERNIS AUFTAUCHT)

DANN (WERDE ICH FOLGENDES TUN)

WEITERE WENN - DANN - PLÄNE (OPTIONAL)

WENN	WENN	WENN
DANN	DANN	DANN
_____	_____	_____

Tipp: Lesen Sie Ihren WOOP-Plan täglich durch.

Mentales Kontrastieren wirkt am besten bei regelmäßiger Wiederholung.

Nicht die See beruhigen — den Kurs halten.

WWW.AUFTRIEBSBERATUNG.DE