

WOOP* – Wissenschaftlich fundierte Zielerreichungsstrategie



Arbeitsblatt von Diplom-Psychologin Ulrike Scheuermann

W – Wish / Wunsch: Wunsch finden und benennen

- „Ich hätte so gerne“, oder „Wäre das schön, wenn ich endlich ...“.
- Der Wunsch muss persönlich wichtig, herausfordernd und realisierbar sein.

O – Outcome / Ergebnis: Ergebnis mit allen Sinnen vorstellen

- Das Schönste in Bezug auf den Wunsch, was passieren kann, vorstellen. Am besten mit allen Sinnen: wie sieht es aus? sehen, hören, fühlen und so weiter.

O – Obstacle / Hindernis: Hindernis erkennen und konkret vorstellen

- Die wichtigste Hürde in sich selbst finden und konkret vorstellen.

P - Plan: Wenn-Dann-Plan entwickeln

- Wenn-Dann-Plan: „Wenn das Hindernis auftaucht, werde ich...“.

**WOOP wurde von Prof. Dr. Gabriele Oettingen entwickelt:
<https://woopmylife.org/de/home>*



Beispiel:

1. Wish – Wunsch finden und benennen:

„Ich würde so gerne jeden Tag meditieren, damit ich endlich zur Ruhe komme und gelassener werde!“

2. Outcome – Ergebnis mit allen Sinnen vorstellen:

„Ich sehe mich an einem schönen, ruhigen Ort am Fenster auf einem Kissen sitzen. Es ist still bis auf ein paar Vögel, die vor dem offenen Fenster singen. Ich spüre die Wolledecke um meine Schultern. Ich rieche die Morgenluft und schmecke den feinen Geschmack des Kräutertees, den ich gerade getrunken habe. Ich bin friedlich und in Ruhe.“

3. Obstacle/Hindernis: Hindernis erkennen und konkret vorstellen

„Wenn ich länger als vier Minuten sitze, werde ich wieder unruhig werden und aufspringen. Das halte ich nicht aus, weil mir so viele Dinge auf meiner To-Do-Liste einfallen...“

4. P - Plan: Wenn-Dann-Plan entwickeln

„Wenn wieder diese Unruhe kommt, werde ich erstmal 5 Atemzüge verstreichen lassen. Dann ist die Unruhe meist wieder abgeflaut. Wenn es mehr als zweimal pro Woche schiefliegt, frage ich meine Nachbarin, ob wir uns morgens zusammen zum Meditieren treffen.“