

# WOOP-Methode

„Was ist es, das dich am Erfüllen deiner Wünsche hindert?“  
– unbekannter Autor:in

## DARUM GEHT ES

Mit der WOOP-Methode wirst du deine Ziele wirklich erreichen! Und warum?

Einerseits regt sie deine Vorstellungskraft an, damit sich deine Herzenswünsche wirklich entfalten können und gleichzeitig bereitet sie dich aber auch auf Probleme vor, die bei der Umsetzung auftreten können. Oft fängt man nämlich an zu träumen und malt sich zum Beispiel aus, wie man erfolgreich jeden Tag Sport macht, bedenkt dabei aber nicht, was einen möglicherweise daran hindern könnte.

Basierend auf jahrelanger Forschung erfand Gabriele Oettingen das WOOP-Konzept. Die Großbuchstaben stehen für **W**ish, **O**utcome, **O**bstacle & **P**lan. Übersetzt bedeuten diese Worte: Wunsch, Ergebnis, Hindernis und Plan.

## VORBEREITUNG

Lass uns also starten mit dem Leitfaden für das Anwenden der WOOP-Methode!

In einem ersten Schritt formulierst du deinen Wunsch und dein Ziel, um es dann so bildlich wie möglich zu visualisieren. Daraufhin malst du dir aus, was dich am Erreichen dieses Ziels hindern könnte und wie du dieses Hindernis geplant aus dem Weg räumen kannst.

Beantworte hierzu die folgenden Fragen ehrlich und gewissenhaft. So erhältst du einen praktischen Leitfaden für das Realisieren deiner Wünsche & Ziele.

Bleibe realistisch in deiner Zielsetzung, denn nur so kannst du mögliche Probleme in deine Planung mit einbeziehen.



**Schritt 1****WISH (WUNSCH)**

Was treibt dich wirklich an?

Was ist zurzeit dein größter Wunsch?

Was möchtest du in deinem Leben gerade auf jeden Fall verändern?

*Beispiele:*

- Ich möchte nächstes Jahr mit meinen Freunden nach Spanien fahren.
  - Ich möchte regelmäßig Sport machen.
  - Ich möchte meine Traum Uni finden.
- 
- 
- 

**Schritt 2****OUTCOME (ERGEBNIS)**

Wie sieht dein Ergebnis aus?

Wie fühlt es sich an, wenn du dein Ziel erreicht hast?

Wie fühlt es sich an, wenn du dir deinen Wunsch erfüllt hast?

*Beispiele:*

- Ich sitze mit meinen Freunden am Strand.
  - Ich bin stolz auf mich, dass ich mich mind. 10 mal aufgerafft habe, joggen zu gehen.
  - Ich stehe jeden Tag gerne auf, weil ich weiß, dass ich mit meinen Freunden in der Uni an spannenden Projekten arbeite.
- 
- 
-

## Schritt 3

### OBSTACLE (HINDERNIS)

Welche Probleme könnten auftreten?

Was konkret hindert dich vielleicht am Erreichen deines Ziels?

Warum hat das Erreichen deines Ziels bis jetzt noch nicht funktioniert?

Beispiele:

- Ich kann mir den Urlaub mit meinen Freunden nicht finanzieren. Ich weiß nicht, wie ich das Geld für den Urlaub auftreiben soll.
  - Ich bin abends immer zu müde, um noch Sport zu machen. Ich schaffe es zudem zeitlich ganz oft einfach nicht.
  - Ich bin überwältigt von der Vielzahl an Unis und sehe bislang keine Unterschiede und kann mich deswegen schwer entscheiden.
- 
- 
- 
- 

## Schritt 4

### PLAN (PLAN)

Wie handle ich, wenn ein Problem auftritt?

Wie kann ich das Hindernis dann überwinden?

Wie kann ich dem Hindernis bereits im Vorhinein entgegenwirken?

Beispiele:

- Ich suche mir einen Nebenjob für einen kurzen Zeitraum, um nebenbei das benötigte Geld zu verdienen.
- Ich plane im Vorhinein an welchen Tagen und zu welcher Stunde ich Sport machen möchte. Ich blocke mir diese Zeiten und mache mir Sport zu oberster Priorität.
- Ich trete, wenn möglich, mit Menschen in Kontakt, die bereits an einer meiner möglichen Traum-Unis studieren. Zudem kann ich mich bei der Studienberatung informieren oder mir einige Unis in der Realität anschauen fahren.

Die WOOP-Methode

---

---

---

---

In der folgenden Tabelle findest du den Raum, um die WOOP-Methode für weitere deiner Wünsche anzuwenden.



1. Wunsch	2. Ergebnis	3. Hindernis	4. Plan

#### Dein nächster Schritt



Setze den letzten Schritt der WOOP-Methode – den Plan – jetzt direkt um, wenn es möglich ist. Sei ehrlich mit dir ... was braucht es von dir, damit dein Wunsch Realität werden kann? Tue dann alles für die notwendige Planung, damit dir in Zukunft nichts mehr (unerwartet) im Wege steht.