

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.

Momentan ist es mir besonders wichtig die kleinen Dinge und Momente zu schätzen und zu genießen. Aber ein großes Ziel von mir ist es den Einstellungstest für die Polizei zu meistern.

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.

Wenn ich dieses Ziel erreicht habe bin ich überglücklich, stolz und zufrieden mit mir selbst.

Schritt 3**OBSTACLE (HINDERNIS)**

Welche Probleme könnten auftreten?

Was konkret hindert dich vielleicht am Erreichen deines Ziels?

Die WOOP-Methode

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.

Es könnte sein, dass ich meine Trainingsziele nicht erreiche bzw. meine Trainingspläne nicht einhalte und ~~da~~ mich dadurch dann schlecht fühle.

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 Trauminis studieren. Zudem kann ich mich bei der Studienberatung informieren oder mir einige Unis in der Realität anschauen fahren.

Ich würde frühzeitig mit der Vorbereitung, der Planung und dem Training beginnen, damit ich nicht in Zeitnot gerate.

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
mehr Sport machen um sportlicher und fitter zu werden	ich bin zufrieden mit mir selbst und meiner Leistung	Unmotivation, Ablenkung, Zeit	einen Sportplan erstellen
meine Ernährung umstellen und neues Ausprobieren	ich ernähre mich gesund und probiere regelmäßig neue Rezepte aus und fühle mich gut	festgeschriebene Essenspläne und unterschiedliche Bedürfnisse anderer	einen Rezeptordner erstellen und den Wochenplan updaten

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.