

WOOP-Methode

Diese Methode kann innerhalb von 5 bis 10 Minuten ausgeführt werden und hilft einem seine Ziele zu verwirklichen und sich auf mögliche Hindernisse vorzubereiten. Es handelt sich um eine Imaginationsübung, die sowohl für kurzfristige als auch langfristige Ziele geeignet ist. Hierbei handelt es sich um ein Akronym, also steht jeder Buchstabe für einen spezifischen Arbeitsschritt. Wichtig ist, dass jeder Schritt in prägnanten Sätzen aufgeschrieben wird.

- **W: Wish / Wünschen** – man schreibt in ein bis zwei Sätzen seinen konkreten Wunsch auf. Wichtig hierbei ist, dass der Wunsch bzw. das Ziel im Bereich des Machbaren liegt und attraktiv für einen selbst ist. (*Um einen möglichst gut formulierten Wunsch herauszuarbeiten, sollte man sich der SMART-Methode bedienen*).
- **O: Outcome / Ergebnis** – man stellt sich das bestmögliche Ergebnis zu seinem Wunsch vor und schreibt dieses ebenfalls in ein bis zwei Sätzen auf. Am besten malt man sich das Ergebnis möglichst bildlich, emotional und lebhaft aus. Wichtig ist, dass man sich konkret vorstellt, wie man sich fühlen wird, wenn der Wunsch erreicht ist. Wenn wir uns das Ergebnis unserer Wünsche so konkret ausmalen, verstärkt es den Willen das Ziel auch zu erreichen und steigert so unsere Motivation.

Oft verharren wir bei den ersten beiden Schritten. Aber Wunschdenken allein reicht nicht aus, um unsere Ziele zu erreichen! Es kann sogar dazu führen, dass wir uns zu sehr entspannen und fälschlicherweise schon am Ziel sehen. Wichtig sind die nächsten beiden Schritte, die eine Transferleistung in die Realität darstellen.

- **O: Obstacle / Hindernis** – man überlegt, welche Hindernisse einem in den Weg kommen könnten bei der Realisierung des Wunsches und schreibt diese in ein bis zwei Sätzen auf. Hier ist es wichtig den inneren Schweinehund zu identifizieren.
- **P: Plan / Plan** – wie kann man den inneren Schweinehund überwinden? Man überlegt, wie man auftretende Hindernisse überwinden oder verhindern kann. Dies schreibt man ebenfalls auf. Am besten in der Formulierung: „Wenn (Hindernis), dann (Handlung)“. So ist man optimal vorbereitet und internalisiert sein Vorhaben. Man sollte allerdings nicht zu starr mit der Formulierung umgehen. Pläne können so festgehalten werden, wie sie uns passend erscheinen.

Handlungsempfehlung zur Umsetzung

Eignen Sie sich mittels dieses Arbeitsblattes ganz einfach die WOOP-Methode an. Nehmen Sie sich ca. zehn Minuten Zeit und suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie sich gut konzentrieren können. In grün sehen Sie immer ein von uns erdachtes Beispiel, an dem Sie sich orientieren können.



W: Wish – Wünschen

Um Anfangs einen guten Wunsch bzw. ein Ziel zu definieren, ist es sinnvoll sich einen Wunschbereich auszuwählen:

- Beruf & Karriere
- Gesundheit & Fitness
- Freund & Familie
- Sonstige:



Fragen Sie sich nun in welchem Zeitraum Sie sich diesen Wunsch erfüllen möchten:

- Innerhalb von 24 Stunde
- Innerhalb der nächsten Woche
- Innerhalb des nächsten Monats
- Innerhalb der nächsten 3 Monate
- Innerhalb der nächsten 6 Monate
- Innerhalb des nächsten Jahres
- Sonstige:



Für die Formulierung eines Wunsches kann es hilfreich sein, sich folgende Fragen zu stellen:

→ Wieso möchten Sie das Ziel bzw. den Wunsch verwirklichen?

→ Was motiviert Sie das Ziel bzw. den Wunsch zu realisieren

Suchen Sie sich nun den wichtigsten Wunsch bzw. das wichtigste Ziel heraus und formulieren Sie es in ein bis zwei Sätzen:



Beispiel: Ich möchte meine Aufgaben in der mir zur Verfügung stehenden Zeit vollständig erledigen bzw. produktiver sein.



O: Outcome – Ergebnis

Nun geht es darum sich das bestmögliche Ergebnis für das ausgesuchte Ziel bzw. den Wunsch auszumalen. Versuchen Sie hier sich das Ergebnis bildlich und möglichst konkret und lebhaft vorzustellen. Schließen Sie am besten die Augen und nehmen sich dafür ausreichend Zeit. Dabei können Sie sich folgende Fragen stellen:

- Was ändert sich, wenn Sie das Ziel erreicht haben?
- Welche Auswirkungen hätte das Erreichen des Ziels auf Ihr Leben?
- Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie das Ergebnis erreicht hätten?
- Welche Gedanken kommen in Ihnen auf, wenn Sie sich das Ergebnis des Ziels vorstellen?

Schreiben Sie nun das bestmögliche Ergebnis Ihres Wunsches bzw. Ihres Ziels prägnant in ein bis zwei Sätzen auf:



Beispiel: Ich halte Fristen ein und vermeide Überstunden. Dadurch bin ich am Abend zu Hause zufriedener und kann mich besser um meine Familie kümmern.



O: Obstacle – Hindernis

Wenn Sie das bestmögliche Ergebnis visualisiert haben, sollten Sie nun hochmotiviert sein Ihr Ziel zu erreichen. Jedoch wird es nicht immer leicht auf der Zielgeraden zu bleiben. Deshalb sollten Sie sich bereits im Vorhinein Gedanken über mögliche Hindernisse machen, um so gut wie möglich vorbereitet zu sein und die Motivation nicht zu verlieren. Malen Sie sich auch hier die Hindernisse so lebhaft wie möglich aus. Dabei können Ihnen folgende Fragen helfen:

- Welche konkreten Zweifel haben Sie bei der Realisierung Ihres Ziels?
- Was könnte Ihnen schwerfallen?
- Was hat Sie bisher davon abgehalten das Ziel zu verwirklichen?

Schreiben Sie nun alle möglichen Hindernisse in prägnanten Sätzen auf:



Beispiel: Ich lasse mich schnell von Kolleg*innen oder eintreffenden Mails ablenken.

Ich mache Aufgaben für andere, obwohl meine eigenen bereits ausreichend sind.

Ich schiebe große Aufgaben immer so lange vor mich her, bis ich in Stress gerate und Überstunden unvermeidbar sind.

