

WOOP-Methode

so funktioniert es mit Verhaltensänderungen und besserem Selbstmanagement

Wunsch (Wish)

- Formuliere einen konkreten und motivierenden Wunsch, den du erreichen möchtest. Was ist dein Ziel (SMART) ?
- Sei spezifisch und messbar und ein Termin (Datum). Vermeide vage Formulierungen.
- Stelle sicher, dass der Wunsch realistisch und erreichbar ist.

Ergebnis (Outcome)

- Visualisiere das positive Ergebnis, wenn du deinen Wunsch erreichst. Wie sieht dein Leben dann aus?
- Welche Vorteile und Verbesserungen bringt dir die Zielerreichung?
- Spüre die positiven Emotionen, die mit dem Erreichen des Ziels verbunden sind.

Hindernis (Obstacle)

- Identifiziere mögliche Hindernisse, die dich am Erreichen deines Ziels hindern könnten.
- Sei ehrlich und realistisch in deiner Einschätzung.
- Welche inneren und äußeren Herausforderungen könnten auftreten?

Planung (Plan)

- Entwickle einen konkreten Plan, wie du die Hindernisse überwinden und deinen Wunsch erreichen kannst.
- Welche Schritte musst du unternehmen?
- Welche Ressourcen benötigst du?
- Formuliere Wenn-Dann-Pläne, um deine Handlungsfähigkeit in kritischen Momenten zu stärken.

Zusätzliche Tipps:

- Die WOOP-Methode kann täglich oder mehrmals pro Woche angewendet werden.
- Es ist hilfreich, die einzelnen Schritte schriftlich festzuhalten.
- Die Methode kann auch für kleine Ziele und alltägliche Herausforderungen eingesetzt werden.
- Formulieren Sie Ihre "Wenn-Dann-Pläne" im Konjunktiv. Zum Beispiel: "Wenn ich Lust auf Süßes habe, dann trinke ich stattdessen ein Glas Wasser."
- Wiederholen Sie die WOOP-Methode regelmäßig, um Ihre Motivation und Ihren Fokus aufrechtzuerhalten.

Weitere Informationen:

Website der WOOP-Methode: <https://woopmylife.org/> WOOP ist eine wissenschaftlich fundierte mentale Strategie, mit der Menschen ihre Wünsche finden und erfüllen, Präferenzen festlegen und ihre Gewohnheiten ändern können.

Link zum Erklärvideo <https://youtu.be/2ujFwJtUyg4>

Artikel zur WOOP-Methode: <https://www.spiegel.de/karriere/woop-methode-so-erreichen-sie-ihre-ziele-a-bfec538-3ca4-4ce5-ac9c-29ac4df0c4b3>

Von guten Vorsätzen und wie sie gelingen: <https://www.uni-hamburg.de/newsroom/nachgefragt/2018-02-01-woop-oettingen.html> Prof. Dr. Gabriele Oettingen, Fakultät für Psychologie und Bewegungswissenschaft

—
Lernen Sie uns kennen... Wir unterstützen Sie gerne!

[Kontakt aufnehmen](#)