



Neujahr und die guten Vorsätze

## **WOOP - Ein guter Vorsatz für 2019**

WOOP soll Menschen helfen ihre Wünsche zu identifizieren und zu erfüllen. Es soll auch helfen Gewohnheiten dauerhaft zu verändern.

WOOP ist die Abkürzung für "Wish, Outcome, Obstacle, Plan", auf Deutsch: "Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan". Die vier Begriffe beschreiben die vier Schritte der WOOP-Methode.

Darum geht es bei den 4 Schritten:

- 1. Wunsch: Denke an etwas das du erreichen möchtest sei realistisch.
- 2. Ergebnis: Wie sieht das beste Ergebnis aus, wenn sich dein Wunsch erfüllt?
- 3. Hindernis: Frage dich, was das größte Hindernis ist, auf dem Weg zu deinem Ergebnis.
- 4. **Plan:** Wie reagierst du, wenn das Hindernis kommt. Mache eine "Wenn-dann-Formulierung".

Zum Beispiel: Wenn (hvis) ich das Hindernis treffe, dann (så) reagiere ich so ...

## Hier kannst du ein Beispiel sehen:



