

WOOP – Ein guter Vorsatz für mein neues Jahr

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

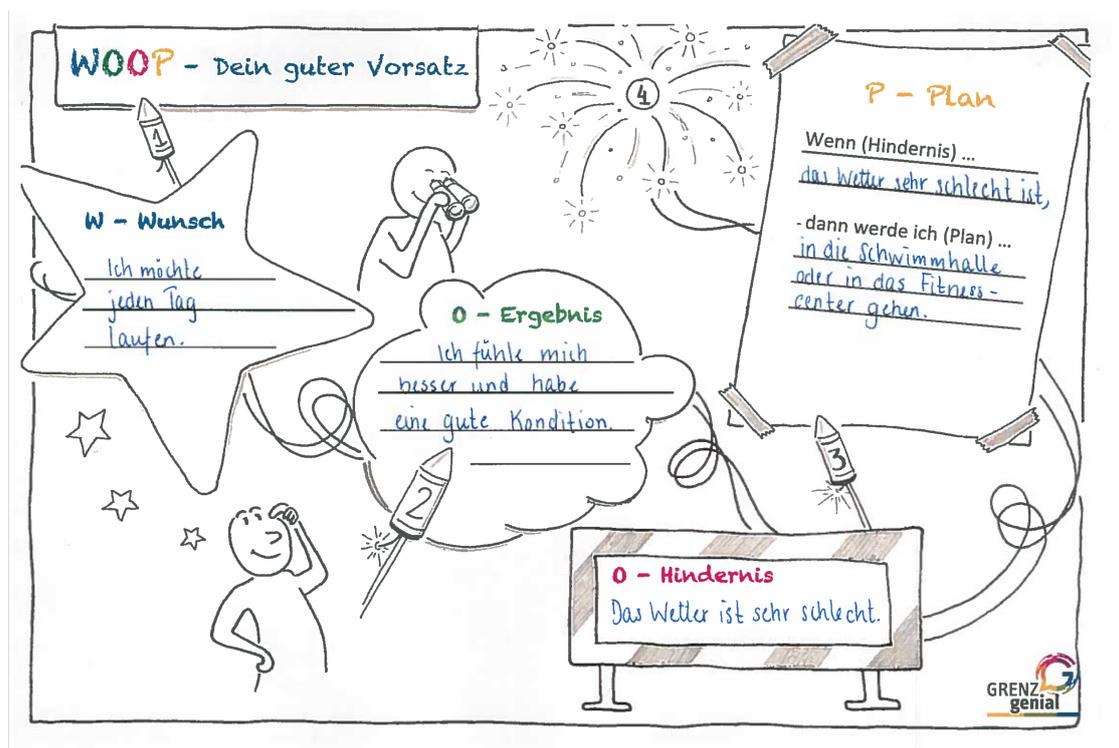
WOOP ist die Abkürzung für „Wish, Outcome, Obstacle, Plan“, auf Deutsch: „Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan“. Die vier Begriffe beschreiben die vier Schritte der WOOP-Methode.

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:



W O O P - Dein guter Vorsatz

W - Wunsch

O - Ergebnis

P - Plan

Wenn (Hindernis) ...

-dann werde ich (Plan) ...

O - Hindernis

4

