



WOOP METHODE

Was ist die WOOP-Methode?

Bei der WOOP-Methode stellst du dir dein angestrebtes Ziel vor, setzt diesem die Hindernisse in der Realität entgegen und überlegst dir, wie sich diese überwinden lassen.

Schritt für Schritt

Wer sich mit der WOOP Methode auseinandersetzt, definiert für sich nicht nur seine Ziele, sondern auch konkrete Handlungsanweisungen für die einzelnen Schritte dorthin.

Phase 1

Die **erste Phase** dient dazu, **starke Ziele** zu entwickeln. Was hast du vor zu erreichen? Was sind deine Wünsche? Bleib REALISTISCH!

Phase 2

Hierbei darfst du dir gewünschte **positive Ergebnisse ausmalen**, die du mit der Erfüllung deines Ziels: z.B.: „mindestens fünfmal die Woche 10 Minuten Sport treiben“ verbindest.

Beispielsweise hast du mehr Ausdauer, dein Übergewicht baust du ab, dein Blutdruck senkt sich, Rückenschmerzen vermeiden, etc...

Phase 3

Anschließend überlegst du, **welche wichtigen Hindernisse in deiner Welt, in deinem täglichen Ablauf**, deinem Ziel entgegenstehen können.

Darunter fallen etwa „...zu müde nach der Arbeit“, „...Tochter abholen“ oder zu „...wenig Energie“ ...

Phase 4

Sobald du die Ziele und die wichtigsten Hindernisse erfasst hast, **überlege** konkret, wie du die **Hindernisse überwinden kannst**. Formuliere **Lösungen** idealerweise **als Wenn-Dann-Sätze**. Wenn du eine interessante Fernsehsendung sehen willst, dann gehe an diesem Tag vor der Arbeit eine halbe Stunde joggen.



WOOP METHODE

Als nächstes überlegst du, wie du den **Hindernissen vorbeugen** kannst. Wenn dich täglich eine Fernsehserie vom Sport abhält, dann zeichne sie auf. So brauchst du dir deinen Tagesablauf nicht von der Glotze diktieren lassen.

Zum beispielhaften Ziel „Ich werde abnehmen!“ kommen dann nach konkrete Pläne hinzu: „Wenn ich einen Schokoladenhieper bekomme, trinke ich ein großes Glas Wasser!“

oder

„Wenn ich zum Essen Gehen eingeladen werde, werde ich den Salat essen!“.

Diese Pläne geht man gedanklich so oft durch, bis sie sitzen. Tritt die Situation dann auf, weiß das Gehirn quasi schon, was es zu tun hat – es muss nicht noch grübeln, ob es vielleicht doch die Schokolade sein sollte.

Das funktioniert weil du die Situation durchgespielt hast, die in deiner Welt ein echtes Hindernis sein könnte, oder eben ist. Du bist quasi vorbereitet und hast alles was du brauchst in deinem Kopf.



WOOP METHODE

Als Beispiel:

WOOP für gesunde Ernährung

Wish:

Ich möchte (im Büro/zu Hause/auf Feiern) weniger Süßigkeiten und dafür mehr Obst und Gemüse essen.

Outcome:

Dadurch werde ich energievoller und schaffe mehr meiner anderen Vorhaben. Ich bleibe gesünder und steigere dadurch mein Wohlbefinden und meine eigenen Vorhaben kann ich besser verwirklichen. Nebenbei verliere ich auch noch überflüssige Pfunde und tue etwas für meine Gesundheit (Vorbeugung Diabetes etc.). In Summe werde ich mich attraktiver und energiegeladener fühlen und das wird auch meine Umwelt bemerken.

Obstacles:

In dem Büro nebenan stehen immer irgendwelche Süßigkeiten rum. Oftmals im Vorbeigehen greife ich zu und wenn ich einmal angefangen habe, bleibt es auch nicht bei einem Stück, sondern dann sind es gleich mehrere Schokoriegel usw. Am Ende bin ich dann total überfüllt und habe eine Völlegefühl. Mein Energielevel sinkt trotz oder gerade des vielen Zuckers im Körper ab und ich werde träge. Statt energiegeladen meine Vorhaben umzusetzen beschäftige ich mich mit einfachen Aufgaben, die unter die Kategorie „Übersprungshandlungen“ fallen. Am Ende des Tages bin ich unzufrieden mit mir selbst. Wenn es ganz blöd läuft, kompensiere ich dieses miese Gefühl auch noch mit mehr Süßigkeiten („Man gönnt sich ja sonst nichts“).

Plan:

Ich kaufe mir Obst und habe es immer in Griffweite. Wenn ich nun an den Süßigkeiten vorbeigehe und den Drang verspüre, zuzugreifen, nehme ich mir einen Apfel/Banane/Birne usw. anstelle der Zuckerbomben. Mein Verlangen nach etwas Süßem wird dadurch verschwinden.



WOOP METHODE

WOOP für mehr Sport

Wish:

Ich möchte mindestens dreimal in der Woche Sport machen.

Outcome:

Wenn ich das schaffe, werde ich energiegeladener durch den Alltag kommen. Außerdem verliere ich ganz überflüssige Kilos. Dadurch fühle ich mich selbst attraktiver und auch meine Umwelt wird mich als attraktiver und dynamischer wahrnehmen. Ich komme leichter die Treppen hoch und wenn ich regelmäßig trainiere, schaffe ich auch das jährliche Firmen-Sport-Event mit einer deutlich besseren Zeit als im Vorjahr und fühle mich daher gut.

Obstacles:

Meistens habe ich für den Sport keine Zeit oder ich bin nach einem anstrengenden Tag nicht mehr motiviert, in die Sportsachen zu steigen. Ich würde viel lieber auf dem Sofa sitzen und die Füße hochlegen. Am Ende des Tages werde ich allerdings ziemlich genervt sein, weil ich mein Vorhaben nicht umgesetzt habe. Das zieht mich ganz schön runter und wahrscheinlich färbt meine frustrierte Stimmung dann auch auf meine Umwelt ab. Ich werde als nörglerisch und übellaunig wahrgenommen.

Plan:

Wenn ich abends nach einem anstrengenden Tag nach Hause komme und am liebsten die Füße hochlegen würde, nehme ich mir zwei Minuten Zeit, meine Sportsachen anzuziehen und vor die Tür zu treten. Nur zwei Minuten. Anschließend werde ich die Energie haben, zu starten.



WOOP METHODE

Mein WUNSCH-mein Ziel:

--

Mein Ergebnis wenn ich das Ziel erreicht habe:

--

Hindernisse die auf mich warten könnten:

Mein Plan wie ich diese Hindernisse umgehe:

--