

Überprüfen Sie Ihren WOOP!

(WOOP: Wish, Outcome, Obstacle, Plan)

Wunsch

*Liegt Ihnen Ihr Wunsch am Herzen?
Ist er grundsätzlich erfüllbar?
Ist er dennoch etwas herausfordernd?
Haben Sie ihn in 3-6 Wörtern zusammengefasst?*

Schönstes

*Ist das Schönste wirklich das Allerschönste an der Erfüllung Ihres Wunsches?
Haben Sie das Schönste in 3-6 Wörtern zusammengefasst?
Haben Sie sich ausreichend Zeit genommen sich das Schönste vorzustellen?
Falls nicht: Schließen Sie noch ein Mal Ihre Augen und stellen Sie sich das Schönste vor.*

Hindernis

*Liegt Ihr Hindernis in Ihnen selbst?
Ist es wirklich das wichtigste, innere Hindernis, oder eher eine Ausrede? (Schürfen Sie tiefer!)
Haben Sie Ihr Hindernis in 3-6 Wörtern zusammengefasst?
Haben Sie sich ausreichend Zeit genommen sich Ihr Hindernis vorzustellen?
Falls nicht: Schließen Sie noch einmal Ihre Augen und stellen Sie sich Ihr inneres Hindernis vor.*

Plan

*Haben Sie eine effektive Handlung, oder einen effektiven Gedanken den Sie sich sagen können gefunden, um das Hindernis zu überwinden?
Haben Sie Ihre Handlung/ihren Gedanken in 3-6 Wörtern zusammengefasst?
Prüfen Sie, ob Ihr Plan nach dem folgenden Schema „Wenn [Hindernis], dann [Handlung]“ aufgebaut ist.
Falls nicht - machen Sie den Wenn-dann Plan noch einmal.*

Quelle:

Gabriele Oettingen und Peter Gollwitzer

<http://woopmylife.org/get-up-and-woop-de/> (16.05.17)

Literaturhinweis und APP:

Oettingen, Gabriele (2015): Die Psychologie des Gelingens. München, Pattloch

WOOP App für IOS und Android