



# WOOP: Wish – Outcome – Obstacle – Plan

Notiere in der jeweiligen Spalte in ein paar Worten:

1. Was wünschst du dir? (Dein Wunsch sollte dir wichtig und für dich grundsätzlich erreichbar sein.)
  2. Welches ist das bestmögliche vorgestellte Ergebnis? (Schwebe für einen Moment in dieser Vorstellung. Was siehst du? Was fühlst du?)
  3. Welches zentrale innere Hindernis siehst du auf dem Weg zu diesem Ergebnis? (Stell es dir möglichst konkret vor. Was siehst du? Was fühlst du?)
  4. Formuliere einen Wenn-dann-Plan für dein Hindernis. (Wenn du auf das Hindernis triffst – Was kannst du dir selbst sagen? Was kannst du konkret tun?)
- Notiere dein Fazit: Wie hat WOOP für dich funktioniert? Was ist dein nächstes Ziel oder Vorhaben, das du mit WOOP angehen möchtest?



1. Wunsch (Wish)	2. Ergebnis (Outcome)	3. Hindernis (Obstacle)	4. Plan (Wenn ... , dann ... )

Fazit

