

## WOOP – Methode:

1. Welche Aufgabe hast Du im Sinn, die Du demnächst erledigen möchtest?
2. Was wünschst Du Dir, soll in Erfüllung gehen, wenn Du diese Aufgabe erledigt hast?
3. Was wäre das bestmögliche Ergebnis?  
Wie würdest Du Dich fühlen, wenn sich Dein Wunsch erfüllt?
4. Werde Dir der Hindernisse bewusst, die auftauchen könnten.
5. Was stoppt Dich, Dir Deinen Wunsch (in Verbindung mit Deiner Aufgabe) zu erfüllen?  
Was hält Dich ab?  
(Ängste, Selbstzweifel, Kritik von außen)
6. Entwickle einen Wenn–Dann–Plan.  
Wenn das Hindernis eintritt, werde ich dieses Verhalten (Plan) umsetzen