



WOOP Methode

Wish, Outcome, Obstacle, Plan -

Schritt für Schritt erfolgreich Ziele setzen und verwirklichen

Worum es geht



*“Die einzige Begrenzung, das Morgen zu verwirklichen, werden unsere Zweifel von heute sein.”
Franklin D. Roosevelt*

Positives Denken ist toll und in aller Munde. Doch leider reicht es nicht aus, Ziele auch tatsächlich zu verwirklichen. Sogar das Gegenteil kann zutreffen. Die starke Vorstellung von einem bereits erfüllten Wunsch kann die Bereitschaft zum Handeln und physiologisch sogar den Blutdruck senken. Beides kann daran hindern, aktiv zu werden. Nun, wenn nicht das, was dann?

MCII

In der wissenschaftlichen Literatur ist die Lösung seit etwa 20 Jahren unter dem Namen **MCII** bekannt. **MC** steht für mentales Kontrastieren und steht für den gedanklichen Wechsel zwischen gewünschten Ergebnissen und der Realität. **II** steht für Implementierungs-Intention.

Das mag kompliziert klingen, ist jedoch ein einfacher Plan, wie ein Vorhaben umgesetzt oder Ziel erreicht werden kann und wie dabei Hindernisse überwunden werden können.

Beim mentalen Kontrastieren wird der Vorstellung des erfüllten Wunsches die Frage gegenübergestellt: „was hindert mich? Was steht mir im Weg, um diesen Wunsch tatsächlich umzusetzen?“

Ist das Hindernis identifiziert, kann man es imaginieren und die nötige Energie die Sache anzupacken steigt.

Statt sich also vorzustellen, wie es ist, den Wunsch bereits erfüllt zu haben und am Sehnsuchtsziel angekommen zu sein, geht es darum, dem Wunsch ein reales Hindernis gegenüberzustellen.

Denn wer seine Gewohnheiten erfolgreich ändern und Ziele erreichen will, muss sich nicht nur etwas vornehmen, also Ziele setzen, sondern auch planen, handeln und dabei auftretende Hindernisse überwinden. Das gilt nicht für alte Gewohnheiten sondern auch für jedes neue Vorhaben.

Die WOOP Methode

Gabriele Oettingen ist Psychologin an der New York University und der Universität Hamburg und forscht zu positivem Denken. Auf der Basis ihrer Studien und den Erkenntnissen der MCII Methode entwickelte sie ein einfaches Modell, die sogenannte WOOP-Strategie. Das Akronym WOOP steht dabei für:

- ▶ Wish = Wunsch
- ▶ Outcome = Ergebnis
- ▶ Obstacle = Hindernis
- ▶ Plan = Plan

Die genaue Wirkweise des mentalen Kontrastierens ist nicht bis ins Letzte untersucht. Aber dass es funktioniert, hat Gabriele Oettingen in viele Studien nachgewiesen.

Studenten erreichen mit mentalem Kontrastieren bessere Noten. Patienten gelingt mit mentalem Kontrastieren eine bessere Rehabilitation. Eine gesündere Ernährung gelingt leichter mit mentalem Kontrastieren. Und auch Beziehungen lassen sich mit mentalem Kontrastieren verbessern.

Und zwar allein dadurch, dass man sich seinen positiven Träumen des Wunschzustandes hingibt und danach die Hindernisse auf dem Weg zu diesem Wunsch-zustand visualisiert.

In diesem Modell gibt es die Anleitung dazu, wie die WOOP Methode angewendet wird.

Die WOOP – Methode eignet sich für alle Art von Zielsetzungen, Veränderung von Gewohnheiten und für die Lösungsfindung bzw. Überprüfung von Lösungen auf Mach-barkeit im Coaching und in der Mediation.

Der WOOP Prozess



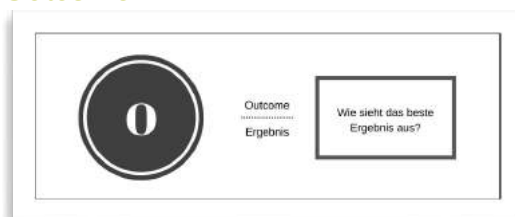
„Der grösste Feind des Fortschritts ist nicht der Irrtum, sondern die Trägheit.“ Henry Thomas Buckle

WISH



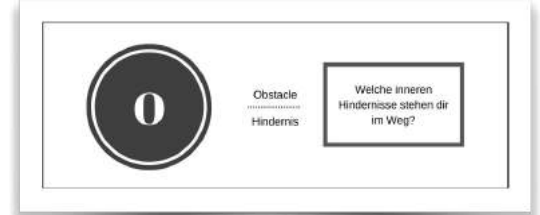
- ▶ Formuliere einen Wunsch oder ein Ziel aus deinem Privat- oder Berufsleben. Etwas, das dir am Herzen liegt, aber eine Herausforderung ist.
- ▶ Das Ziel muss in deinem eigenen Einflusskreis liegen.
- ▶ Definiere den Zeitraum (Stunden, Wochen, Monate, Jahre), bis wann du das erreicht haben willst. Am besten ist ein effektives Datum; z.B. 22.10.20xy.
- ▶ Bei mehreren Wünschen nimmst du den dir wichtigsten zuerst. Eine Möglichkeit dazu ist die Frage: Was ist die eine Sache, die alles andere leichter oder überflüssig macht?

Outcome



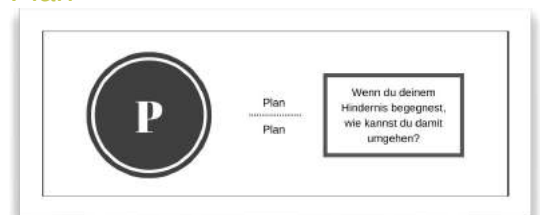
- ▶ Definiere nun den Outcome, also der für dich beste Zustand, das beste Ergebnis, das du mit deinem Wunsch verbindest. Was wird sein, wenn dein Wunsch in Erfüllung gegangen ist?
- ▶ Welche dir nahestehende Person wäre positiv betroffen?
- ▶ Welche weiteren Vorteile lassen sich finden?
- ▶ Verbinde dich mit allen deinen Sinnen mit diesem Zustand.
- ▶

Obstacle



- ▶ Obstacle steht für ein Hindernis.
- ▶ Was hindert dich an der Erfüllung deines Vorhabens? Was hält dich davon ab in Richtung Wunscherfüllung zu handeln?
- ▶ Auch hier geht es wieder um die inneren Hindernisse. Die äusseren Schwierigkeiten sollten im Zeitbezug des Ziels berücksichtigt sein.
- ▶ Frage dich nach dem Vorteil den du hast, dass das Ziel noch nicht erreicht ist. Lohnt es sich, für den Vorteil das Ziel aufzugeben oder zu modifizieren? Das ist in Ordnung, wenn du es so entscheidest.
- ▶ Stelle dir die mit dem Hindernis verbundenen Ereignisse und Erlebnisse ganz lebendig vor.

Plan



- ▶ Plan: Definiere, was du tun kannst, um dein Hindernis zu überwinden.
- ▶ Welche Handlungen könnten dir helfen dein Hindernis aus dem Weg zu räumen?
- ▶ Dann überlege wann und wo dein Hindernis das nächste Mal auftauchen könnte.
- ▶ Dafür entwickelst du dann einen individuellen Wenn-Dann-Plan: "Wenn

Die Kurzform

Wish

- Schreibe deinen Wunsch in drei bis sechs Stichworten auf.
- Bestimme ein Datum der Erfüllung.

Outcome

- Stelle dir dein bestmögliches Ergebnis bei der Erfüllung dieses Wunsches vor.
- Notiere auch das in drei bis sechs Stichworten.
- Stelle dir den Zielzustand lebendig vor.

1

2

3

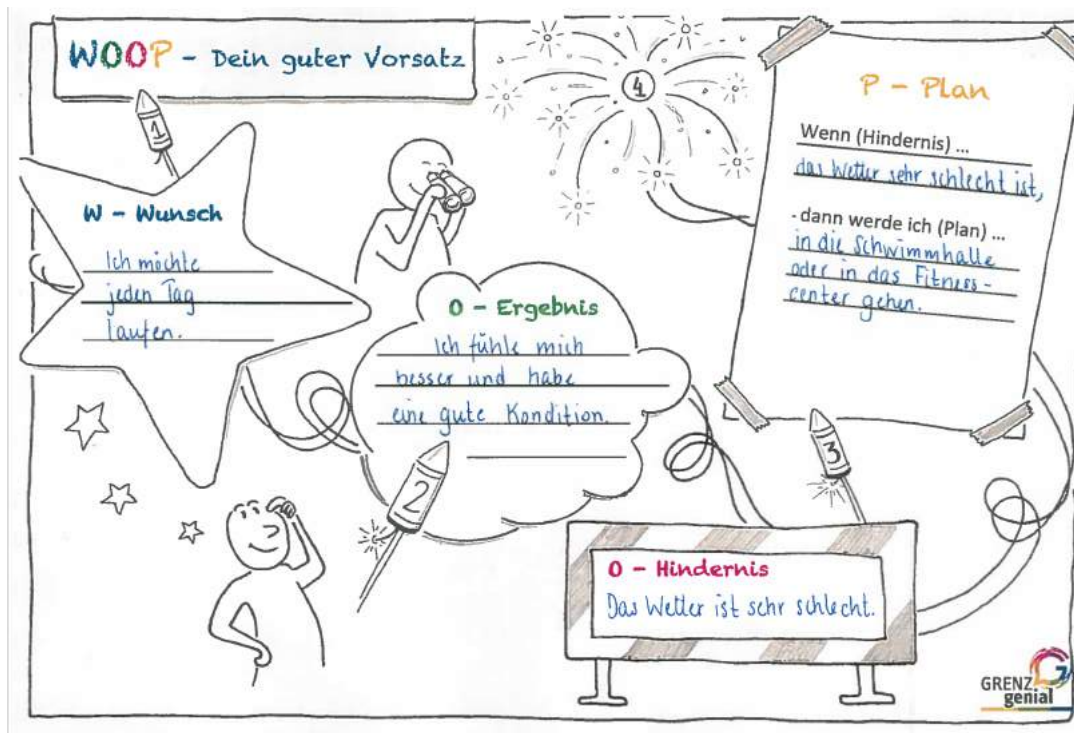
4

Obstacle

- Benenne dein inneres Hindernis, das deinem Wunsch im Weg steht.
- Notiere es – und auch weitere einschränkende Gedanken, wenn du dir dein Hindernis sinnlich (VAKOG) ausmalst.

Plan

- Notiere 1-3 spezifische Handlungen die dir helfen, dein Hindernis zu überwinden.
- Überlege, wann und wo dein Hindernis zunächst auftauchen wird.
- Formuliere einen Wenn-Dann-Plan: "Wenn Hindernis x auftaucht, dann werde ich y tun".
- Wiederhole diesen Plan im Kopf und lies ihn einmal laut vor.
- Visualisiere deinen Wenn-Dann-Plan



Fragenkatalog zur



„Es gibt für den Menschen keine geräuschlosere und ungestörtere Zufluchtsstätte als seine eigene Seele. Halte recht oft solche stille Einkehr und erneuere so dich selbst.“ Marc Aurel

BERUF UND PROJEKTE

Unsere Frage	Deine Antwort
Was würdest du noch heute beginnen, wenn du sicher sein könntest, dass dir das auch gelingt?	
Was würdest du tun, wenn du alle Zeit der Welt hättest, Jahre, Jahrzehnte, Jahrhunderte?	
Was würdest du anpacken, wenn du unbegrenzte finanzielle Mittel hättest?	
Was würdest du erreichen wollen, wenn du alles für möglich halten würdest; wenn dein Glaube an dich selbst und die Möglichkeiten der Welt unendlich wären...?	
Was würdest du anpacken, wenn du viele Menschen hättest, die es mit dir zusammen anpacken: Freunde, Partner, ein Netzwerk von begeisterten Menschen die sich gegenseitig mit Freude unterstützen?	
Was würdest du noch heute beginnen, wenn du sicher sein könntest, dass dein Beitrag wichtig ist und du gebraucht wirst?	

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Unsere Frage	Deine Antwort
Was würdest du gerne können? Welche Fähigkeiten würden dich ganz besonders stolz machen, wenn du sie hättest?	
Was würdest du dir wünschen, zu tun, wenn du dich in jeden beliebigen anderen Menschen verwandeln könntest, mit dessen besonderen Fähigkeiten und Möglichkeiten? Welcher Mensch wärest du dann gerne und was würde sich für dich in deinem Leben ändern?	
Welche Verhalten würdest du gerne in für dich heute noch schwierigen Situationen zeigen können?	
Was würdest du realisieren wollen, wenn du grenzenlose Energien hättest, Gesundheit, Kraft, Ausdauer, Vitalität?	

PARTNERSCHAFT

Unsere Frage	Deine Antwort
Wie stellst du dir die ideale Beziehung vor? Wie würdest du diese jemandem beschreiben, der von dir alles über gute Beziehungen lernen möchte, aber nichts darüber weiss?	
Was möchtest du gerne in eine Partnerschaft einbringen und was willst du für dich in deiner Beziehung finden? Was würde dich in einer Beziehung von Herzen glücklich machen?	
Wie stellst du dir den idealen Alltag mit deinem Partner/deiner Partnerin vor? Was würdest du am liebsten alleine, was gemeinsam tun?	
Wenn alle deine Bedürfnisse erlaubt wären und du keine Angst hättest, zu verletzen, zurückgestossen oder verlassen zu werden: Welche Freiräume würdest du gerne haben und welche dem Partner gerne geben?	
Welche Eigenschaften/Qualitäten würde es in einer, in deiner Beziehung brauchen, damit sie in deinem Sinne gelingt und sich die Beziehung zum Besten erfüllt?	
Was müsstest du können/tun, um diese Beziehung genau so zu gestalten? Was müsstest du dafür loslassen? Was müsstest du opfern? Und wo müsstest du dich neu trauen?	
Welchen Beitrag wünschst du dir von deinem Partner deiner Partnerin? Was müsstest und würdest du gerne tun, um sie oder ihn dafür zu gewinnen?	

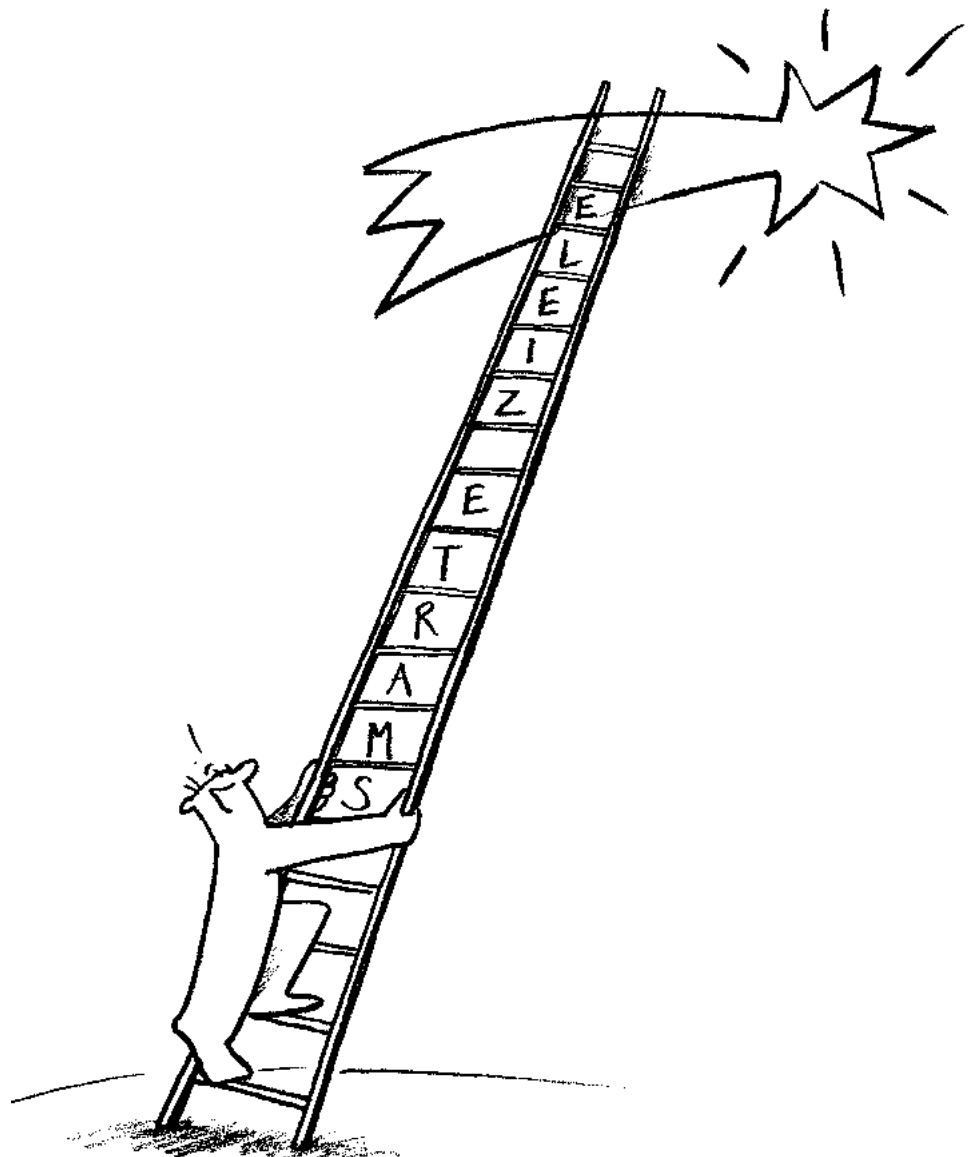
Fragenkatalog zur

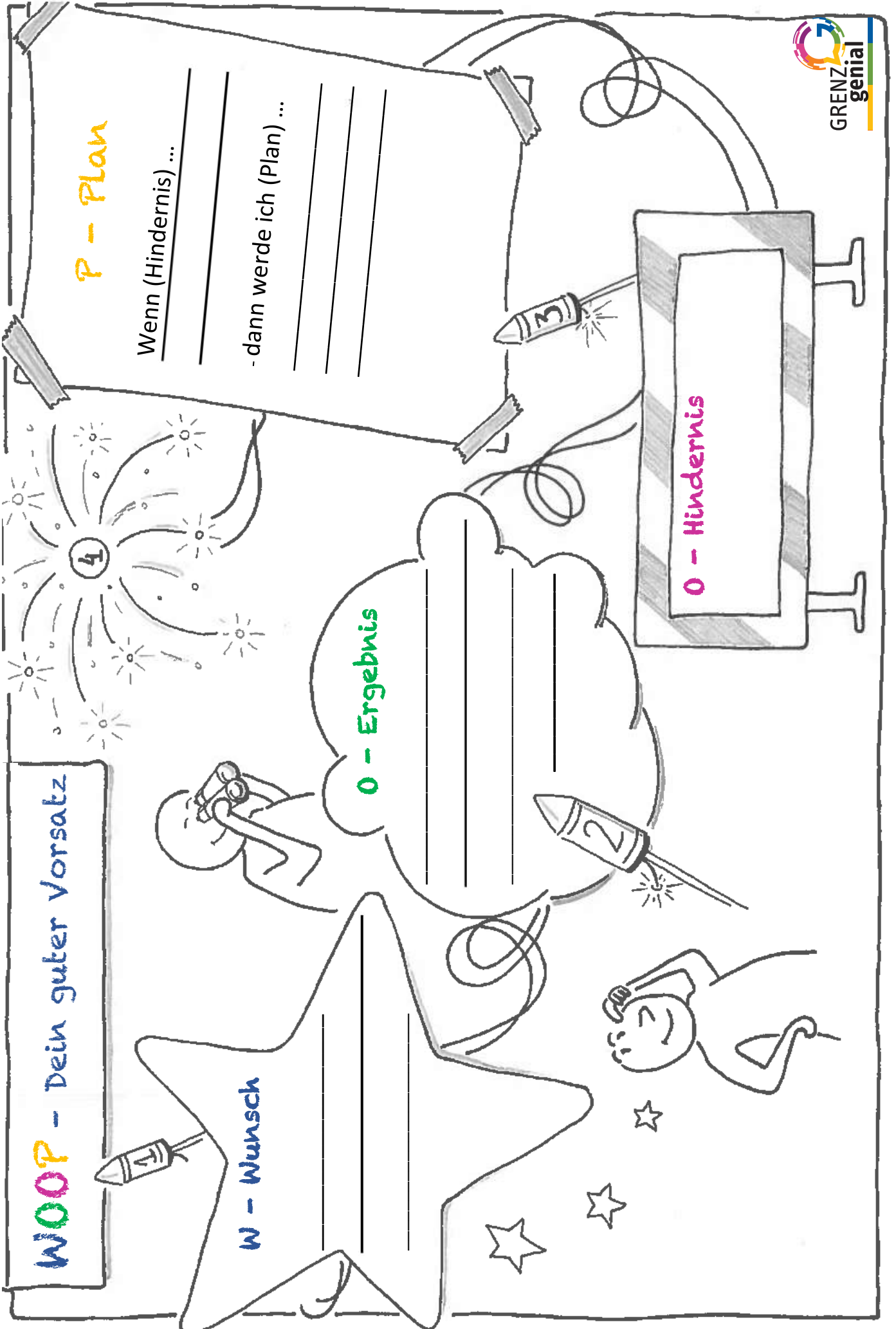


„Es gibt für den Menschen keine geräuschlosere und ungestörtere Zufluchtsstätte als seine eigene Seele. Halte recht oft solche stille Einkehr und erneuere so dich selbst.“ Marc Aurel

KINDER

Unsere Frage	Deine Antwort
Was willst du in fünf Jahren gerne über deine Kinder sagen können? Und wie hast du idealerweise dazu beigetragen?	
Was sollen deine Kinder, wenn sie einmal gross sind und selber Kinder haben, idealerweise über dich als Vater oder Mutter sagen?	
Wofür würdest du als Beispiel stehen wollen, wenn deine Kinder die eigenen Kinder, deine Grosskinder, auf ihrem Weg begleiten? Was ist dir für das Leben und Gedeihen deiner Kinder am Allerwichtigsten?	





WOOP - Dein guter Vorsatz

W - Wunsch

O - Ergebnis

0 - Hindernis

P - Plan

Wenn (Hindernis) ...

-dann werde ich (Plan) ...