

WOOP

Wish Outcome Obstacle Plan (**WOOP**), in der Wissenschaft auch bekannt unter dem Namen [Mental Contrasting with Implementation Intentions \(MCII\)](#). WOOP ist in allen Lebensbereichen anwendbar, in denen man sein Verhalten ändern möchte – sei es in Bezug auf die Gesundheit und den Umgang mit Krankheiten, in Bezug auf Erfolg bei der Arbeit oder in der Schule, in Bezug auf die Beziehungen zu Familie und Freunden oder allgemein, um eine höhere Lebenszufriedenheit zu erlangen. Von WOOP profitieren Menschen, die das Gefühl haben, festzustecken und die nicht wissen, wie sie weitermachen sollen. Genauso hilft es Menschen, die zwar nicht wirklich unzufrieden sind, ihr Potential aber dennoch weiter ausbauen möchten. WOOP ist für alle Menschen geeignet, die mit einer Herausforderung konfrontiert werden oder einer schwierigen Veränderung gegenüberstehen.

Letztendlich kann WOOP uns allen helfen. Wir alle brauchen hin und wieder Unterstützung dabei, uns selbst zu regulieren, damit wir nicht nur unsere alltäglichen Pflichten, sondern auch langfristige Ziele angehen, an ihnen dranbleiben und sie erfolgreich realisieren. Sie werden merken, dass Sie sich durch das Lernen und die Anwendung von WOOP motivierter und qualifizierter im Kontakt mit Ihren Mitmenschen fühlen werden, dass Sie Ihrer Umwelt auf eine neue Art begegnen und die Dinge neu angehen werden. All dies durch die einfache, aber bahnbrechende Frage: „Was hält Sie davon ab, Ihren Wunsch zu erreichen?“

Übersicht WOOP Materialien

- (1) Übung schriftlich
- (2) Übung mental
- (3) Hinweise zur Überprüfung
- (4) Häufig gestellte Fragen
- (5) Verfeinern Sie Ihre Pläne
- (6) Erinnerungskarte

Weitere Informationen unter: woopmylife.org