

Zielfindungsprozess – WOOP¹

1. Der Wunsch - Wish

Entspannen Sie sich und überlegen Sie, was Sie erreichen möchten: Ihr Wunsch sollte Ihnen am Herzen liegen und anspruchsvoll sein, aber auch innerhalb einer überschaubaren Zeitspanne realisierbar sein.

- Visualisieren Sie diesen Wunsch vor Ihrem inneren Auge
- Achten Sie auf positiven Affekt
- Benennen Sie die somatischen Marker

2. Das schönste Ergebnis - Outcome

Was ist das bestmögliche Ergebnis der Wunscherfüllung? Malen Sie sich aus, was passiert und wie es sich anfühlt. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Eventuell möchte Sie Ihr Ergebnis auch bildlich festhalten (Symbol, Zeichnung) oder auch mit einem Wort benennen.

3. Das Hindernis - Obstacle

Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie abhält. Was verhindert die Wunscherfüllung? Identifizieren Sie Gewohnheiten, Einstellungen, Vorbehalte, Stimmungen. Wichtig: identifizieren Sie Ihre Eigenanteile (Selbstsabotage!).

4. Wenn-Dann-Pläne - Plan

Halten Sie hier fest, was Sie anders machen oder lernen müssen, um die Hindernisse zu bewältigen. Formulieren Sie ganz konkrete Wenn-Dann-Pläne: *»Wenn ich morgens mein Büro betrete, dann mache ich mir einen konkreten Tagesplan!«* *»Wenn ich merke, dass mich über Walters Verhalten ärgere (ein Spannungsgefühl im Kopf), dann spreche ich ihn freundlich aber bestimmt darauf an.«* *»Wenn ich das Bedürfnis nach einer Zigarette verspüre (ein ziehendes Gefühl in der Brust), öffne ich das Fenster und atme 3× bewusst ein und aus.«* *»Wenn ich am Abend nach Hause komme und die Wohnungstür sehe, erinnere ich mich daran, meine Frau freundlich zu begrüßen.«*

Schauen Sie dann wieder auf das angestrebte Ziel und das schönste Ergebnis. Das Bewusstsein, dass die Bewältigung der Hindernisse Ihnen hilft das Ziel zu erreichen, sollte Ihnen neuen Schwung geben.

Diesen WOOP etwa 2×-3× wiederholen!

¹ vgl. die Forschungen von Gabriele Oettingen und den Ansatz von Sylvia Lipkowski sowie die Forschung von Peter Gollwitzer.