

## 5 Umsetzung: WOOP

Baue die Bewältigung von Herausforderungen in die Zielvorstellung ein.

### 1 Wunsch

Bitte die Teilnehmerin, sich ein Ziel für die nächsten 4-5 Wochen auszusuchen. Es sollte bereits ein SMARTes Ziel sein, das durch die eigenen Werte unterstützt wird (siehe z.B. die Übungen „Träume werden wahr“, Vision oder Planung).

### 2 Outcome/ Das beste Ergebnis

Führe die Teilnehmerin mit allen Sinnen in den best möglichen Erfüllungszustand. „Stelle dir vor, du hast das Ziel erreicht. Alles ist super gut gelaufen, ganz nach deinen Wünschen.

- Was siehst du?
- Sind Menschen um dich herum?
- Was hörst du?
- Was riechst du?
- Wie fühlt sich das am Körper an?
- Kannst du etwas schmecken?“

### 3 Obstacles/ Herausforderungen

„Welche Situation kann dich an deiner Zielerreichung hindern?“

### 4 Planning/ Wenn-Dann-Überwindung

„Was machst du in der Situation, um dein Ziel dennoch zu erreichen?“

Einfaches Beispiel:

1. 3 Kilo in 3 Wochen abnehmen
2. Präsentiere mich der Familie. Fühle mich fit, bin stolz usw.
3. Z.B. im Restaurant dann doch ein Bier bestellen.
4. Wenn ich nach meinem Getränk gefragt werden, erst einmal ein Mineralwasser bestellen.