

5 Umsetzung:  
**WOOP**

# Gabriele Oettingen

- Professorin für Psychologie an der New York University und an der Universität Hamburg
- Ehepartner P. M. Gollwitzer
- Untersucht Zukunftsdenken und seine Effekte auf Denken, Handeln und Fühlen
- Kernaussagen
  - Positives Denken alleine verschlechtert eher Zielerreichung
  - Zusätzlich braucht es „einen Schuss Realität“ = mentale Kontrastierung und
  - Wenn-Dann Pläne (Implementation Intention)



- **W**ish (Vision, Herzenswunsch)
- **O**utcome (Visualisierung des Schönsten Ergebnisses)
- **O**bstacle (Hindernisse visualisieren, mentale Kontrastierung)
- **P**lanning (Wenn-Dann Plan)

Quelle: Gabriele Oettingen (2017) Die Psychologie des Gelingens

# Mehr Informationen

- Gabriele Oettingen (2017)  
Die Psychologie des Gelingens
- Vortrag von Oettingen:  
<https://www.youtube.com/watch?v=0B8Xmjnn19w>
- Kostenlose App und Erläuterungen:  
<http://woopmylife.org/app-de>

