



# Methodenbeschreibung

## Die WOOP-Methode

### Ablauf:

#### 1. Einen Wunsch identifizieren

Am Anfang überlegen Sie sich, welcher Wunsch oder welches Anliegen Ihnen gerade am wichtigsten ist. Am besten für die WOOP-Methode eignen sich Wünsche, die herausfordernd sind, die man sich aber erfüllen kann. Den Wunsch können Sie mit ein paar Worten auf einen Zettel schreiben. Es ist aber auch möglich, die gesamte Übung nur gedanklich ablaufen zu lassen.

#### 2. Das Ergebnis vorstellen: Wie wäre es, wenn der Wunsch in Erfüllung ginge?

Haben Sie einen Wunsch identifiziert, folgt der Imaginations-Teil. Fragen Sie sich: „Was wäre das Allerbeste, wenn ich mir meinen Wunsch erfüllen würde?“, „Wie würde ich mich fühlen?“

Das bestmögliche Ergebnis halten Sie in wenigen Worten vor dem geistigen Auge fest oder schreiben es sich auf. Und dann nehmen Sie sich einen Moment Zeit und malen sich vor dem inneren Auge aus, wie schön es wäre, wenn der Wunsch Realität würde.

#### 3. Klären Sie, welches (innere) Hindernis dem Wunsch entgegensteht

Nun überlegen Sie, was Sie davon abhält, sich Ihren Wunsch zu erfüllen. Fragen Sie sich: „Was ist das wichtigste (innere) Hindernis, das mir im Weg steht?“

Wichtig ist, dass Sie Hindernisse in sich selbst suchen – denn diese Hindernisse können Sie überwinden. Hindernisse, die außerhalb der eigenen Person liegen, sind nur mit Unterstützung anderer Personen oder teilweise auch gar nicht beeinflussbar.

Auch hier ist es wieder wichtig, dass Sie sich Ihr inneres Hindernis vor Augen rufen oder aufschreiben: Stellen Sie es sich plastisch vor und malen Sie es sich lebhaft aus.

#### 4. Einen Wenn-Dann-Plan machen

Fragen Sie sich nun: „Was kann ich tun, um das Hindernis zu überwinden?“ Nennen Sie eine Handlung, die Sie ausführen können, oder einen Gedanken, den Sie sich sagen können, um Ihr Hindernis zu überwinden. Und zwar nach folgendem Schema: Wenn ... (Ihr Hindernis), dann werde ich ... (Ihre Handlung, um das Hindernis zu überwinden).

