

woop-r Arbeitsblatt

Arbeitsreihenfolge unbedingt einhalten, da sonst Wirksamkeit nicht gegeben ist!

1.	Wish / Realistischer Wunsch, als schon erreichtes Ziel (z.B. als smart-Ziel spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert) (1-3 Monate max., um die Wirksamkeit / Erfolgswahrscheinlichkeit zu erhöhen)		
2.	Outcome / Was ist das Schönste am Ziel? Wie ist es, jetzt angekommen zu sein? Wie ist die Emotion (Sicherheit, Stolz, Freude, Glück, Gelassenheit,...)? (für Wirksamkeit hier mind. 10 Minuten Zeit aufwenden)		
3.	Obstacle / Hindernis/e auf dem Weg zum Ziel (hier max. die drei größten nach Wichtigkeit)		
	Hindernis A:	Hindernis B:	Hindernis C:
4.	Plan in wenn-dann-Form (hier für die drei größten nach Größe. Vorbeugen, Überwinden, Gelegenheit als Option)		
	bei Hindernis A:		
	zum Vorbeugen:		
	zum aktuellen Überwinden		
	bei günstiger Gelegenheit		
	sonstiges		
	bei Hindernis B:		
	zum Vorbeugen:		
	zum aktuellen Überwinden		
	bei günstiger Gelegenheit		
	sonstiges		
	bei Hindernis C:		
	zum Vorbeugen:		
	zum aktuellen Überwinden		
	bei günstiger Gelegenheit		
	sonstiges		
5.	Repeat / Wiederholung (Ergänzung zur Methode)		
	Wie? / Wo?	handschriftlich:	elektronisch / App?
	Wie oft / Rhythmus: Woche, Tag/e, Uhrzeit?		