

# Mein WOOP-Ziel

Die WOOP Methode ist ein wirkungsvolles Werkzeug, um deine persönlichen Ziele im Studium und darüber hinaus erfolgreich zu verfolgen.

WOOP nochmal auf einen Blick:

**Wish** – Formuliere ein klares, persönliches Ziel.

**Outcome** – Stell dir das beste Ergebnis lebhaft vor.

**Obstacle** – Erkenne dein größtes Hindernis.

**Plan** – Erstelle einen „Wenn–Dann“-Plan, um es zu überwinden.

Ready? Dann los! Nimm dir 5–10 Minuten Zeit, um an deinem ersten WOOP-Ziel zu arbeiten.

## 1. Wunsch formulieren (Wish)

**Option 1:** Du hast schon Vorarbeit geleistet und kannst hier ganz einfach dein SMART-Ziel eintragen und bei 2. Ergebnis ausmalen (Outcome) weitermachen.

**Option 2:** Du hast das mit dem SMART-Ziel übersprungen und steigst jetzt hier zunächst mit der Formulierung eines Wunsches ein:

Denk an die nächsten vier Wochen. Was ist dein Wunsch, dein Anliegen oder Ziel? Wähle etwas Herausforderndes, das aber innerhalb der nächsten vier Wochen machbar ist. Fassen dir mehrere Wünsche ein, wähle den, der dir am wichtigsten ist. Der Wunsch kann sich auf dein Studium, deine Gesundheit, deine Beziehungen oder jeden anderen Lebensbereich beziehen.

Notiere deinen Wunsch möglichst kurz und prägnant oder trage hier dein SMART-Ziel ein:



## 2. Ergebnis ausmalen (Outcome)

Was wäre das schönste Resultat,  
wenn dein Wunsch in Erfüllung geht?

Wie würdest du  
dich fühlen?



Nimm dir einen Moment, um dir dieses Ergebnis ganz intensiv vorzustellen.



## 3. Hindernis erkennen (Obstacle)

Manchmal läuft nicht alles rund. Was ist dein größtes inneres Hindernis, das dich aufhält? Stell es dir klar vor.

## 4. Wenn-Dann-Plan entwickeln (Plan)

Was kannst du tun, um dein Hindernis zu überwinden? Formuliere deinen Plan.

Wenn ...

dann ...



### Noch ein paar Tipps für deine erfolgreiche WOOP-Anwendung

- Bleib ehrlich zu dir selbst: Nur wenn du deine Wünsche und Hindernisse realistisch einschätzt, kann WOOP wirken.
- Visualisiere nicht nur das Ziel, sondern auch den Weg dorthin: So erkennst du früh, wo du vielleicht nachjustieren musst.
- Bleib flexibel: Ziele und Pläne dürfen sich verändern.
- Feiere kleine Schritte: Jeder Fortschritt zählt, auch wenn das große Ziel noch nicht erreicht ist.
- Halte deine Entwicklung fest: Notizen oder kurze Reflexionen helfen dir, Muster zu erkennen und dranzubleiben.