



Das Leben WOOPen mit Methode!

WOOP hilft dir dabei, deine Ziele in vier Schritten zu konkretisieren. Konkrete Ziele sind greifbar und helfen dir bei der Verwirklichung.

WOOP steht als Abkürzung für die vier Schritte:

- 1) **W**ish > Mein Wunsch
- 2) **O**utcome > Bestes Ergebnis
- 3) **O**bstacle > Mögliche Hindernisse?
- 4) **P**lan > Wenn-Dann-Plan

Aufgabe

Wende die WOOP-Methode auf eines deiner Ziele an!

W - Welches Ziel / Vorhaben möchte ich erreichen?

O - Was ist das bestmögliche Ergebnis?

O - Was sind mögliche Hindernisse?

P - Wie kann ich die Hindernisse überwinden?