WOOP: Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Pl...

Datum _____

W Wunsch

Ein Wunsch, der dir wichtig ist: herausfordernd, aber machbar. Schreib ihn in wenigen Worten.

O Ergebnis

Das beste Ergebnis, wenn du ihn erreichst. Stell es dir kurz vor: Wie würde es sich anfühlen?

O Hindernis

Was in dir könnte dich aufhalten? Eine Gewohnheit, ein Gefühl, ein Gedanke.

P Plan

Eine Handlung für den Moment, in dem das Hindernis auftaucht, als Wenn-dann-Plan.

Wenn

dann werde ich