

Das WOOP-Konzept

Ziel: Erreichen Sie langfristige Ziele besser

Gründe dafür: Positives Denken ist super, um langfristige Ziele zu erreichen. Ein gesundes Maß an Realismus hilft aber dabei, die Ziele noch besser erreichen zu können.

Um das zu tun, können wir das WOOP-Konzept benutzen. WOOP bedeutet Wish (Wunsch), Outcome (Ergebnis), Obstacle (Hindernis) und Plan. Mit dem WOOP können Sie auch lernen, sich mental zu kontrastieren, um zu sehen, wo Sie im Augenblick stehen und wie motiviert Sie sind, die nötigen Dinge zu tun, um Ihre Ziele zu erreichen.

Versuchen Sie es doch vielleicht mal in Bezug auf Ihre Post-/Long-COVID Erkrankung.

Wish (Wunsch)				
Outcome (Ergebnis)				
Obstacle (Hindernis)				
Plan Hinweis: Versuchen Sie den Plan als „Wenn-Dann“ Satz zu formulieren				

Quelle: Öttingen (2012). <https://doi.org/10.1080/10463283.2011.643698>