



WOOP-Methode – Ziele setzen und erreichen

Klare Ziele erleichtern das Treffen von Entscheidungen und motivieren zu Handlungen. Die WOOP-Methode ...



hilft dabei,

- Ziele zu definieren.
- Pläne zur Überwindung von Hindernissen bei der Zielerreichung zu formulieren.



B fit

B fit e.V. - Verein für Sport & Gesundheit



Setzen Sie sich Ziele mithilfe der
WOOP-Methode.

1. **W**ish – Was ist Ihr Wunsch? Welches Ziel wollen Sie erreichen?

2. **O**utcome – Was würde passieren, wenn Sie Ihr Ziel erreichen?

3. **O**bstacle – Welche Hindernisse stehen Ihnen bei der Zielerreichung im Weg?

4. **P**lan – Entwerfen Sie für jedes identifizierte Hindernis einen „**Wenn** (Hindernis)-**Dann** (tue ich folgendes)“-Plan, um dieses Hindernis bei der Zielerreichung zu überwinden.

Wenn ...

dann ...



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern & Videos!