

WOOP als Imagination

Lesen Sie den SuS diese Imagination langsam und mit Pausen vor. Es sollte kein Druck entstehen, etwas Bestimmtes erreichen zu müssen. Dimmen Sie etwas das Licht und sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre.

Bevor wir mit WOOP beginnen, müssen wir nochmal wissen, dass WOOP ein wenig anders ist, als andere Übungen. Bei WOOP geht es um freie Gedanken. Darum, dass wir unsere Fantasie frei laufen lassen. Darum macht es euch ganz bequem in eurem Stuhl. Wenn ihr möchtet, dann schließt die Augen oder sucht euch einen Punkt an der Wand. Atmet ein und macht es euch bequem. Ihr braucht nicht extra tief einatmen. Achtet darauf, dass euer Atem ganz normal kommt und geht – *kurze Pause*

Wir fangen mit dem W an. Dem Wish, also dem Wunsch oder Ziel, das du dir setzen möchtest. In der vorigen Übung haben wir uns schon mit Wünschen beschäftigt. Gibt es dort etwas, das du umsetzen möchtest? Denke an die nächsten 24h oder vier Wochen oder einen anderen Zeitraum deiner Wahl. Was möchtest du in dieser Zeit erreichen? Dein Wunsch sollte dir am Herzen liegen. Er sollte auch ein wenig herausfordernd sein. Aber so, dass du ihn noch schaffen kannst. Überlege dir am besten etwas ganz Konkretes, das du schaffen willst | *30–90s Pause*. Halte diesen Wunsch nun mit deinem inneren Auge fest.

Jetzt kommt das erste O in WOOP, das für den Outcome, also das Ergebnis steht. Was passiert, wenn sich dein Wunsch erfüllt? Wie fühlst du dich in dem Moment? Wie geht es dir davor, wie geht es dir danach? Verändert es etwas mit deinen Gefühlen, deinem Körper oder deinem Umfeld? Male dir dieses Ergebnis so genau wie möglich vor und lass deiner Phantasie freien Lauf. Nimm dir Zeit und schließe gerne die Augen dafür | *30-90s Pause*.

Öffne die Augen, sobald du dir das Ergebnis ausführlich ausgemalt hast. Kreise nochmal deine Schultern oder knete die Hände kurz durch, denn jetzt geht es um das zweite O, das Obstacle, das Hindernis. Es gibt sicherlich etwas, das dir im Weg steht, um den Wunsch zu erfüllen. Manchmal im Leben gelingt nicht alles. Was hält dich persönlich davon ab, dir deinen Wunsch zu erfüllen oder dein Ziel zu erreichen? Und was ist es in DIR, was ist es wirklich? Gibt es irgendwelche Gedanken, die dich hindern oder machst du bestimmte Dinge, die dich abhalten? Hast du feste Gewohnheiten? Wenn wir nach Hindernissen suchen, dann schauen wir gerne nach außen und sagen, dass bestimmte Umstände oder Personen uns hindern. An denen können wir aber nur selten etwas ändern. Was kannst du selbst verändern?

Wenn wir nach inneren Hindernissen suchen, ist es wichtig, tief genug zu graben. Vielleicht gibt es da etwas Spezielles, wie zu viel Zeit vor dem Computer, Müdigkeit oder Angst vor etwas. Es kann aber auch eine schlechte Angewohnheit sein. Manchmal braucht es etwas Geduld, um das größte innere Hindernis zu finden – *Pause*. Wenn man ein Hindernis gefunden hat, dann fühlt sich das manchmal etwas seltsam an. Für viele Menschen ist es aber auch befreiend, zu wissen, was sie davon abhält ans Ziel zu kommen. Man bekommt eine Art Durchblick über das Leben.

Stell dir dein Hindernis nochmal gut vor, so lebendig wie möglich. Lass deinen Gedanken freien Lauf und schließe dazu gerne nochmal die Augen | *30-90s Pause*.

Wenn du dir das Hindernis gut vorgestellt hast, kommen wir zum P für Plan. Was kannst du tun, um das Hindernis zu überwinden? Nenne einen bestimmten Gedanken, den du dir sagen kannst. Oder eine bestimmte Handlung, die du machen kannst, wenn das Hindernis auftaucht. Wenn dir mehrere Dinge einfallen, dann nimm eines, das dich am meisten überzeugt. Überlege dir wann und wo das Hindernis das nächste Mal auftauchen könnte. Entwickle deinen eigenen Wenn-dann-Plan. Wenn mein Hindernis auftaucht (wann und wo), dann werde ich... (Gedanken oder Handlung) anwenden. Wiederhole den Satz nochmal für dich. Wenn... Dann... | *30s Pause*.

Wenn du fertig bist, dann öffne die Augen, recke und strecke dich nochmal und komm erst mal an. Du hast am Anfang kleine Karten bekommen. Schreibe zu den einzelnen Punkten von WOOP jeweils 3-6 Wörter auf, um deine Gedanken festzuhalten.

Quelle: woopmylife.org und „Rethinking positive thinking“ by Gabriele Oettingen

WOOP zum Schreiben

1. Wish – Wunsch

Denke an die nächsten vier Wochen oder einen Zeitraum deiner Wahl (24h, 1 Monat, 1 Jahr). Was ist für diesen Zeitrahmen dein wichtigster Wunsch, dein wichtigstes Anliegen? Bitte wähle einen Wunsch, der für dich zwar herausfordernd, aber innerhalb der Zeit realisierbar und machbar ist.

Notiere deinen Wunsch in 3-6 Worten.

2. Outcome – Ergebnis

Was wäre das Allerschönste, das Beste, wenn sich dein Wunsch erfüllen würden? Wie würdest du dich fühlen?

Notiere das Schönste in 3-6 Worten.

(Kurz innehalten: Nimm dir nun einen Moment Zeit. Stelle dir diesen schönsten, besten Aspekt in all seinen Details vor. Bitte schreibe deine Gedanken auf.)

3. Obstacle - Hindernis

Manchmal laufen die Dinge nicht so, wie wir uns das wünschen. Manchmal stehen wir uns selbst im Weg. Was ist es in dir, das dich daran hindert, deinen Wunsch zu erfüllen? Was hält dich zurück? Was ist dein größtes, inneres Hindernis?

Notiere das Hindernis in 3-6 Worten.

(Kurz innehalten: Nimm dir nun einen Moment Zeit. Stelle dir dein Hindernis in all seinen Details vor. Bitte schreibe deine Gedanken auf.)

4. Plan – Plan

Stellen nun folgenden Plan auf: „Wenn mein genanntes Hindernis auftritt, dann werde ich die genannte Handlung (Gedanken) ausführen.“

Wenn (Hindernis), dann (effektive Handlung/Gedanke).

Was kannst du tun, um dein Hindernis zu überwinden? Bitte nenne eine effektive Handlung (oder einen Gedanken den du dir sagen kannst) mit der (dem) du dein Hindernis überwinden kannst.

Notiere die Handlung/den Gedanken/den Plan in 3-6 Worten.

Gehe deinen Wenn-dann-Plan in Gedanken noch einmal langsam durch.

Quelle: woopmylife.org und „Rethinking positive thinking“ by Gabriele Oettingen

Wunsch
Wish
.....

Schönstes
Outcome
.....

Hinderis
Obstacle
.....

Plan
Plan
wenn..... dann.....
Hinderis Handlung

Wunsch
Wish
.....

Schönstes
Outcome
.....

Hinderis
Obstacle
.....

Plan
Plan
wenn..... dann.....
Hinderis Handlung

Wunsch
Wish
.....

Schönstes
Outcome
.....

Hinderis
Obstacle
.....

Plan
Plan
wenn..... dann.....
Hinderis Handlung

Wunsch
Wish
.....

Schönstes
Outcome
.....

Hinderis
Obstacle
.....

Plan
Plan
wenn..... dann.....
Hinderis Handlung