



Bewusstseinstaining mit der WOOP-Methode

Sinn & Zweck: Erst wenn Du Dir über Deinen Wunsch, deren Auswirkungen auf Dein Leben und die Hindernisse die sich in den Weg stellen könnten, bewusst bist. Dann stehen die Chancen um 70% höher Dein Ziel wirklich zu erreichen.

Schreibe Deinen Wunsch genau auf. Hinterfrage Dich ehrlich wie wichtig Dir es ist, diesen Wunsch zu erreichen.

Wunsch identifizieren / Datum

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, mit der Du glaubst, zum Erfolg zu kommen? _____%

Stelle Dir vor, Du schaffst es, Deinen Wunsch zu erreichen. Was würde sich dadurch alles verändern in Deinem Leben? Schreibe alles auf was Dir dazu einfällt.

Ergebnis bewusst machen

Wie wichtig ist es Dir jetzt, Dein Ziel zu erreichen? _____%

Bei jeder Wunscherfüllung oder Zielerreichung gibt es Hindernisse, die sich Dir in den Weg stellen werden. Um richtig gut darauf vorbereitet zu sein, überlege Dir und schreibe auf, welche Hindernisse das sein könnten.

2 Haupt-Hindernisse identifizieren

Plan entwerfen

Wenn _____ (Hindernis) dann werde ich _____ (Verhalten, um das Hindernis zu überwinden)

Wenn _____ (Hindernis) dann werde ich _____ (Verhalten, um das Hindernis zu überwinden)