

Imaginationstechnik WOOP

(nach Psychologin G. Oettingen und ihrem Mann-Sozialpsychologe Peter Gollwitzer)

- **Wish** Ziel/Wunsch detailliert formulieren, Imaginationsübung
- **Outcome** Wie wird es sein, wenn ich das Ziel erreichte, was ändert sich in meinem Leben?
- **Obstacle** Was kann mich hindern meine Ziele zu erreichen?
- **Plan** Welche Strategien wende ich an, wenn die Hindernisse auftauchen?

In dieser Technik, geht es um mentales Kontrastieren und Implementierungsintention.

Man stellt sich nicht nur die erwünschte Ziele vor, sondern auch die Hindernisse, welche auftauchen können während man sich den Zielen nähert genauso wie Handlungsmöglichkeiten, welche die Hindernisse überwinden können. Es werden die Brücke zwischen ersehnte Zukunft (Ziele, Wünsche) und bittere Realität (Stolpersteine) gebaut und somit werden die vorgenommene Ziele realistisch und einfacher zu erreichen.

Es ist entscheidend ein konkreter, ambitionierter genau formuliertes Ziel zu haben und einen Plan/Strategie für ein Verhalten in kritischen Situationen.

*“When people thought about another way to achieve the same high-level outcome, they worked less hard and did less well.”–
(Katherine Milkman)*

Literatur: Spektrum Psychologie 01/20, Corina Hartmann S .48

Studie von Jihae Shin, University of Wisconsin-Madison und Katherine Milkman, University of Pennsylvania

<https://knowledge.wharton.upenn.edu/article/the-downsideof-making-a-backup-plan/>