

## Handlungsspielräume erweitern mit der WOOP-Methode

(nach Gabriele Oettingen)

### Einführung

Die WOOP-Methode (nach Gabriele Oettingen) wurde ursprünglich entwickelt, um Menschen dabei zu unterstützen, persönliche Ziele zu erreichen und Wunschzustände zu verwirklichen. In der therapeutischen Arbeit lässt sich dieses Prinzip wunderbar adaptieren – nämlich als Werkzeug, dysfunktionale Copingstrategien und Verhaltensmuster zu erkennen und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.

Viele Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, wollen nicht *mehr erreichen*, sondern sich von etwas lösen, das nicht mehr dienlich ist: von Ängsten oder Panikattacken, von Wut und Ungeduld im Umgang mit den Kindern, von Eifersucht oder Neid, von People-Pleasing – dem Zwang, es allen recht zu machen und dabei die eigenen Bedürfnisse hintanzustellen –, von Selbstzweifeln, Prokrastination, Dauerstress, schlechtem Gewissen oder Schuldgefühlen. All das sind Schutzstrategien, die einst wichtig waren, um Bindung, Autonomie, Würde oder Sicherheit zu bewahren. Heute jedoch erzeugen sie häufig das Gegenteil von dem, was sich Menschen wirklich wünschen.

Für meine Klient:innen ist der Wunschzustand daher nicht unbeingt ein Ziel im Sinne von „höher-schneller-weiter“, sondern Selbstwirksamkeit, innere Ruhe, Klarheit, Beziehungsfähigkeit, Gelassenheit, Souveränität oder Zufriedenheit.

WOOP hilft, diesen Prozess greifbar zu machen.

Statt in automatischen Mustern stecken zu bleiben, lernen Sie, Hindernisse bewusst wahrzunehmen und neue Strategien zu entwickeln, die mit Ihren tatsächlichen Bedürfnissen in Einklang stehen.

So wird aus alten Überlebensprogrammen ein Raum für neues Verhalten.

Dieses Handout unterstützt Sie dabei, WOOP als Instrument zur Veränderung von Verhaltensmustern zu nutzen.

Die vier Planformen – Vorbeugen, Überwinden, Gelegenheit und Korrigieren – helfen Ihnen,

- alte Muster zu erkennen,
- Rückfälle mitfühlend zu reflektieren
- und günstige Momente für Veränderung gezielt zu nutzen.

Veränderung beginnt, wenn wir verstehen, dass Selbstregulation kein Kampf gegen uns selbst ist, sondern eine Einladung, uns auf neue Weise um uns zu kümmern.

**SELBSTVERANTWORTLICH. MENSCH. SEIN. – Für mehr Freude in jeder Beziehung.**



Händelstr. 41, 14513 Teltow



+4917681432797



[kontakt@herz-und-hirn.com](mailto:kontakt@herz-und-hirn.com)

## Arbeitsblatt Teil 1:

### Wunsch:

Wie lautet ihr Wunsch? Welches Ziel wollen Sie erreichen? Welche Grenze setzen? Welche Herausforderung meistern? Was auch immer sie aufschreiben, es sollte herausfordernd und machbar sein.

*Notieren Sie Ihren Wunsch in ein paar Worten:*

### Outcome:

Stellen Sie sich vor was das Schönste wäre, wenn Sie sich Ihren Wunsch erfüllt, Ihr Ziel erreicht, Ihre Grenze gesetzt, Ihre Herausforderung gemeistert haben? Was wird anders, wenn der Wunsch in Erfüllung geht? Wie wird sich das Ergebnis auf Ihr Leben auswirken? Wie würde es sich anfühlen? Wer wären Sie dann?

*Notieren Sie Ihr Ergebnis (Outcome) und wie Sie sich dann fühlen:*

### Obstacle:

Hindernis: Ermitteln Sie nun die Gründe, warum Sie noch nicht am Ziel sind. Welche (mentalen) Hindernisse stehen Ihnen im Weg? Welche persönlichen Eigenschaften, Muster, Verhaltensweisen stören oder blockieren Sie?

*Notieren Sie Ihr Ergebnis (Outcome) und wie Sie sich dann fühlen:*

### Plan:

Plan: Im letzten Schritt entwickeln Sie einen Plan, wie Sie diese (inneren) Barrieren abbauen. Laut Oettingen sollten WOOPer dies vor allem mit Wenn-dann-Plänen lösen:

*Stellen Sie nun folgenden Plan auf:*

|                                            |
|--------------------------------------------|
| <b>Wenn (Ihr Hindernis):</b>               |
| <b>dann: (effektive Handlung/Gedanke):</b> |

Gehen Sie Ihren Wenn-dann-Plan in Gedanken noch einmal langsam durch.

**SELBSTVERANTWORTLICH. MENSCH. SEIN. – Für mehr Freude in jeder Beziehung.**



## Arbeitsblatt Teil 2: Pläne verfeinern

Es gibt mehrere Strategien, um Ziele zu erreichen und Hindernisse zu überwinden. Wir können Vorbeugen, im Moment reagieren, Gelegenheiten nutzen und nachträglich korrigieren.

### Vorbeugen:

Um bereits im Vorhinein zu verhindern, dass Sie auf Ihr Hindernis stoßen, können Sie sich überlegen, wie Sie vorausschauend handeln können. Ziel ist, Situationen früh zu erkennen, in denen Ihre mentalen Hindernisse wie destruktive Eigenschaften und Muster oder dysfunktionale Verhaltensweisen typischerweise aktiviert werden und rechtzeitig gegenzusteuern.

#### Fragen Sie sich:

- Was kann ich tun, damit das Hindernis gar nicht erst auftritt?
- In welcher Situation möchte ich bewusst anders handeln?

#### Beispiel

Sie wissen, dass Nachrichten/Anrufe auf dem Diensthandy Sie in Stress bringen und ihnen den Feierabend, das Wochenende oder den Urlaub verderben können.

Wenn ich in den Feierabend, ins Wochenende oder in den Urlaub gehe (Situation), (dann) schalte ich mein Diensthandy aus. Auf dem Anrufbeantworter hinterlasse ich eine Nachricht, über wen man mich in dringenden Fällen erreichen kann.

*Stellen Sie nun ihren eigenen Vorbeugen-Plan auf (ggf. für mehrere Situationen):*

**Wenn (Situation 1):**

**dann: (effektive Handlung/Gedanke):**

**Wenn (Situation 2):**

**dann: (effektive Handlung/Gedanke):**

**SELBSTVERANTWORTLICH. MENSCH. SEIN. – Für mehr Freude in jeder Beziehung.**



Händelstr. 41, 14513 Teltow



+4917681432797



kontakt@herz-und-hirn.com

## Überwinden:

Manchmal lässt sich das Hindernis nicht vermeiden – der persönliche *Worst Case* tritt ein. In diesem Moment geht es darum, nicht im alten Muster oder in dysfunktionalem Verhalten stecken zu bleiben, sondern einen konkreten Plan zu haben, wie Sie sich stabilisieren und handlungsfähig bleiben.

### Fragen Sie sich:

- Was hilft mir, ruhig zu bleiben, wenn das Hindernis da ist?
- Was kann ich tun, um die Situation aktiv zu gestalten, statt mich ausgeliefert zu fühlen?
- Welche Handlung bringt mich zurück ins Hier und Jetzt?

### Beispiel 1

Sie erhalten einen Anruf von einem Ihrer schwierigen Kunden. Ihr Herz schlägt sofort schneller, Gedanken rasen, der innere Katastrophenfilm läuft los.

Wenn ich merke, dass mein Herz schneller schlägt (Situation), (dann) halte ich kurz inne, atme tief ein und wieder aus und sage mir: „*Ich weiß noch nicht, worum es geht – ich warte ab, bis ich mehr weiß.*“

### Beispiel 2

Sie erhalten einen Anruf von einem Ihrer schwierigen Kunden, und er beginnt sofort, sich zu beschweren. Ihr Nervensystem fährt hoch, Sie können nicht mehr klar denken und wissen nicht, wie Sie freundlich, aber bestimmt eine Grenze ziehen können..

Wenn sich ein Kunde beschwert und ich mich davon überrollt fühle (Situation), (dann) schweige ich bewusst, lasse ich ihn erst einmal ausreden und nutze die Zeit, mich zu sammeln – ich atme tief durch und erinnere mich: „*Es gibt kein Problem, das sich nicht lösen lässt.*“ Danach sage ich: „*Ich kann Ihren Ärger verstehen, kann mich aber gerade nicht darum kümmern. Ich melde mich spätestens morgen telefonisch oder E-Mail bei Ihnen.*“

Stellen Sie nun ihren eigenen Überwinden-Plan auf (ggf. für mehrere Situationen):

Wenn (Situation 1):

dann: (effektive Handlung/Gedanke):

Wenn (Situation 2):

dann: (effektive Handlung/Gedanke):

**SELBSTVERANTWORTLICH. MENSCH. SEIN. – Für mehr Freude in jeder Beziehung.**



Händelstr. 41, 14513 Teltow



+4917681432797



kontakt@herz-und-hirn.com

## Gelegenheit

Manchmal bieten sich Momente, in denen Sie Ihrem Ziel oder Wunschzustand besonders leicht näherkommen können.

Das können Situationen sein, in denen sich Ihr Nervensystem ruhig anfühlt, Sie klar denken können, besonders viel Energie haben, neugierig oder motiviert sind – kurz: jede Situation, in der sich eine günstige Gelegenheit bietet, Ihrem Wunsch oder Ziel effektiv näherzukommen.

Der Gelegenheits-Plan hilft Ihnen, solche Situationen zu erkennen und gezielt zu nutzen – nicht um perfekt zu reagieren, sondern um Ihr neues Verhalten bewusst zu verankern.

### Fragen Sie sich:

- Woran erkenne ich eine Gelegenheit?
- Was genau tue ich dann, um einen kleinen nächsten Schritt in Richtung meines Wunsches oder Ziels zu gehen?

### Beispiel 1

Ihr Wunsch ist grundsätzlich souveräner und gelassener zu werden und sich weniger verrückt zu machen.

Wenn ich merke, dass ich mich ruhig und entspannt fühle und der Zukunft positiv entgegenblicke (Gelegenheit), dann halte ich kurz inne und sage mir: *„So fühlt sich Gelassenheit an – ich nehme das Gefühl bewusst war und feiere es.“*

### Beispiel 2

Ihr Wunsch ist es Grenzen und für sich einzustehen auch dann, wenn andere das nicht gut finden.

Wenn ich in einem Gespräch merke, dass ich mich sicher fühle (Gelegenheit), (dann) nutze ich den Moment und teile eine Position, von der ich weiß, dass mein Gegenüber sie anders sieht.

*Stellen Sie nun ihren eigenen Überwinden-Plan auf (ggf. für mehrere Situationen):*

|                                     |
|-------------------------------------|
| Wenn (Situation 1):                 |
|                                     |
| dann: (effektive Handlung/Gedanke): |
|                                     |
| Wenn (Situation 2):                 |
|                                     |
| dann: (effektive Handlung/Gedanke): |
|                                     |

**SELBSTVERANTWORTLICH. MENSCH. SEIN. – Für mehr Freude in jeder Beziehung.**



## Korrigieren oder gegensteuern

Manchmal -nein sogar eher häufig- läuft es nicht so, wie geplant. Wir „scheitern“ an uns selbst. Sie wollten ruhig bleiben – und sind doch wieder im Worst-Case-Szenario stecken geblieben. Sie wollten sich abgrenzen – und haben sich wieder angepasst. Sie wollten abnehmen – sind aber an Ihrem inneren Schweinehund gescheitert. Sie wollten Ihr Kind nicht mehr anschreien – und haben doch wieder die Geduld verloren.

Sie sind also an ihrem Hinderniss gescheitert? „Hier ist ein Trick: Hör auf zu jammern.“ (Elizabeth Gilbert in „Big Magic“). Denken Sie daran: „Scheitern ist nicht das Gegenteil von Erfolg, es ist Teil davon.“ Und „Ohne Misserfolge zu leben ist unmöglich. Es sei denn, du lebst so vorsichtig, dass du genauso gut gar nicht gelebt haben könntest – was einem totalen Scheitern gleichkommt.“ (J. K. Rowling).

Veränderung entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Wiederholung – und durch die Entscheidung, es weiter zu versuchen. Seien Sie freundlich mit sich selbst: Stehen Sie auf, richten Sie Ihre Krone und machen Sie weiter.

Der Korrigieren-Plan hilft Ihnen, nach einem Rückfall oder „Fehltritt“ nicht stecken zu bleiben, sondern daraus zu lernen und weiterzugehen.

### Fragen Sie sich:

- Was genau ist passiert – und wann habe ich gemerkt, dass ich in mein altes Muster gerutscht bin?
- Was hätte mir in dieser Situation geholfen, handlungsfähig zu bleiben?
- Was genau lerne ich aus der Situation?

### Beispiel

Sie hatten sich vorgenommen, abends das Handy wegzulegen, konnten dem inneren Druck, noch einmal draufzuschauen, aber nicht widerstehen.

Wenn ich merke, dass mein ungesundes Verhaltensmuster fortsetze (Hindernis), (dann) werte ich mich nicht ab, sondern sage mir, dass es „gute Gründe“ dafür gibt, auch wenn ich sie (noch) nicht genau verstehe. Ich nehme wahr, was mich diesmal getriggert hat, schalte jetzt meine Handy aus und lege es bewusst beiseite, statt den Tag als „verloren“ abzuhaken und das Handy weiter anzulassen.

*Stellen Sie nun ihren eigenen Überwinden-Plan auf (ggf. für mehrere Situationen):*

**Wenn (Hindernis):**

**dann: (effektive Handlung/Gedanke):**

**SELBSTVERANTWORTLICH. MENSCH. SEIN. – Für mehr Freude in jeder Beziehung.**



Händelstr. 41, 14513 Teltow



+4917681432797



kontakt@herz-und-hirn.com

## Abschließender Hinweis

Diese Übung ersetzt keine Therapie – sie ist ein Werkzeug zur Selbstklärung.  
Sie unterstützt Sie dabei, sich selbst bewusster wahrzunehmen und Verantwortung für das eigene Erleben zu übernehmen.



**Lassen Sie uns Ihren individuellen Prozess starten.**

Nutzen Sie das Angebot für ein kostenfreies 15-minütiges Erstgespräch.

Kostenfreies Erstgespräch buchen

**SELBSTVERANTWORTLICH. MENSCH. SEIN.** – Für mehr Freude in jeder Beziehung.



Händelstr. 41, 14513 Teltow



+4917681432797



kontakt@herz-und-hirn.com