

WOOP-Schritt	WOOP-Tipp
Wunsch	<ul style="list-style-type: none"> • Der Wunsch oder das Ziel sollte für Sie selbst wichtig sein • Es sollte erreichbar, aber herausfordernd sein
Ergebnis	<ul style="list-style-type: none"> • Das benannte Ergebnis sollte das für Sie bestmögliche Ergebnis beim Erreichen des Ziels sein • Stellen Sie sich das Ergebnis gern in den schönsten Farben und Tönen vor, schwelgen Sie darin
Hindernis	<ul style="list-style-type: none"> • Die Hindernisse sollten innerlich sein, also etwas, das Sie selbst beeinflussen/kontrollieren können • Stellen Sie sich auch das Hindernis/die Barriere genau vor
Plan	<ul style="list-style-type: none"> • Die geplanten Schritte sollten das Ziel unterstützen und Sie voranbringen • Die Maßnahmen sollten möglichst konkret und passgenau auf das jeweilige Hindernis zugeschnitten sein

