



DAS FREIRAUM INSTITUT

**Karin Hoisl-Schmidt**

Psychologin

Expertin für Gelassenheit  
und innere Stärke

[www.gluecksschmiedewerkstatt.de](http://www.gluecksschmiedewerkstatt.de)

## Finden Sie Ihren persönlichen ersten Schritt zur Veränderung

Die sogenannte WOOP-Methode kann uns effektiv dabei unterstützen den wichtigen, ersten, sinnvollen Schritt der Veränderung zu planen und auch in die konkrete Umsetzung zu kommen.

Viel Spaß dabei!

## Meine WOOP-Analyse

Step 1 - Wish:

Was wollen Sie konkret angehen?

Was ist ein realistisches Ziel, ein möglicher Quick Win?

Step 2 - Outcome / Ergebnis:

Was wäre das bestmögliche Ergebnis? Wie wird es sich anfühlen am Ziel zu sein? Welche Veränderungen wären spür- und greifbar?

### Step 3 - Obstacle / Hindernis:

Welches Hindernis könnte mir in die Quere kommen? Mit welchen inneren und äußeren Widerständen ist zu rechnen?

### Step 4 - Plan:

Was kann ich ganz konkret tun um das Hindernis zu überwinden? Welche Ressourcen, Hilfsmittel, Anlaufstellen stehen mir zur Verfügung?

Wenn

Dann

Wenn

Dann

Start

Wer bemerkt die Veränderung als erstes? Woran?



DAS FREIRAUM INSTITUT