WOOP-Arbeitsblatt –
dein nächster klarer Schritt

1. Wunsch (Wish)
Was möchtest du erreichen?
Formuliere ein konkretes Ziel, das dir wichtig ist – realistisch, aber ambitioniert.
→ _____

2. Ergebnis (Outcome)
Was wäre das bestmögliche Ergebnis, wenn es gelingt?
Wie sieht es aus? Wie fühlt es sich an? Was verändert sich konkret?
→ _____

3. Hindernis (Obstacle)
Was steht dir im Weg – in dir selbst?
Ein Muster, eine Emotion, ein Gedanke, eine Reaktion?
→ _____

4. Plan (Plan)
Was wirst du tun, wenn dieses Hindernis auftaucht?
Formuliere einen klaren Wenn–Dann-Plan.
→ Wenn …
dann …

Notizen oder Reflexion:
→ _____

better business Academy