

Arbeitsblatt: Woop-Methode

Zielerreichung in 4 Schritten

WOOP ist eine Methode zur Zielerreichung, die über reine Zielsetzung hinausgeht und den gesamten Prozess vom **Wunsch** bis zum **Plan** betrachtet.



W

WUNSCH

Welches Ziel möchte Ich erreichen?

O

OUTCOME

Was ist das beste Ergebnis?
Wie fühlt sich dies an?

O

OBSTACLE

Welche Hindernisse stehen deinem Ziel im Weg?

P

PLAN

Welcher Plan überwindet potentielle Hindernisse?

Wenn _____, dann _____ .



Du hast Lust auf sportpsychologisches Coaching? Dann melde Dich gerne bei uns:



info@kopfathleten.de



www.kopfathleten.de



+49 175 281 847 5