

Die WOOP-Strategie: In vier Schritten zum Ziel

Dr. Maik Bieleke

Workshop: „Das Geheimnis erfolgreichen Lernens: im Zusammenspiel von Motivation & Wille?“

Thementagung PHTG und Amt für Volksschule
19.01.2022



Hintergrund

Das Ziel mehr Sport zu treiben

Worin unterscheiden sich die Ziele? Erkennen Sie sich selbst in einer der Personen wieder?

Ich habe mir vorgenommen Sport zu treiben. Ich sehe mich schon im Park joggen – ich werde mich großartig dabei fühlen! Und gesund ist es ja obendrein. Und meine Freunde werden Augen machen, wenn sie mich Sport machen sehen!



Ich möchte im neuen Jahr Sport treiben. Das tut gut und hält gesund! Das heißt aber auch, dass ich mich abends aufrufen muss. Am besten bereite ich meine Sportsachen morgens vor – dann kann ich nach der Arbeit sofort los!



Endlich Sport treiben – das habe ich mir vorgenommen! Leider habe ich neben der Arbeit wenig Zeit und muss schauen, wann es geht. Außerdem ist das Wetter im Winter ja nicht gerade ideal. Aber Sport zu treiben heißt nunmal Opfer zu bringen!



Positives Denken

positives Denken

Alle

Bilder

Videos

Shopping

News

Mehr

Suchfilter

Ungefähr 11.300.000 Ergebnisse (0,55 Sekunden)

Anzeige · <https://www.dasdenken.ch/>

Zu viel Grübeln - - zu wenig Leben?

Warum lassen wir Gelegenheiten an uns vorüberziehen, oder verpassen das Leben, das wir uns wünschen würden?

Anzeige · <https://www.erfolgskongress.de/>

Kostenlos Teilnehmen - Jetzt Positiv Denken Lernen

Erlebe von den Besten auf dem größten Online-Kongress Deutschlands. Jetzt Freikarte sichern. Lerne **Positiv** zu **Denken**: Mach 2022 zum erfolgreichsten Jahr deines Lebens. Der größte Onlinekongress. #deinerfolgsgeschichte. Top Speaker.

Anzeige · <https://www.mental-top.ch/mentale-staerke>

Körpersprache - positiv denken

Das Sportmentaltraining hilft Dir, deine Leistungen zu verbessern und konstanter abzurufen. Selbstvertrauen stärken, Gedankenkontrolle, **positive** Selbstgespräche, Emotionskontrolle. Visualisieren. **Positive** Selbstgespräche. Emotionskontrolle.
Selbstvertrauen stärken - Gedankenkontrolle

Anzeige · <https://www.wunderweib.de/>

Positives Denken: Mit diesen 5 Tipps schaffst du es | Wunderweib

Mode, Beauty, Diäten, Stars, DIY - oder einfach das Leben. Auf Wunderweib.de finden Frauen alles, was das Leben so wunderbar weiblich macht! Frisuren. Lifestyle.

https://de.wikipedia.org/wiki/Positives_Denken

Positives Denken - Wikipedia


Positives Denken ist ein Konzept, das in Persönlichkeits- oder Motivationsseminaren sowie in entsprechender Ratgeberliteratur Anwendung findet.
Konzept · Geschichtliche Ausformungen · Kritik

Ähnliche Fragen

Was bewirkt positives Denken?


Wie kann ich selbst lernen positiv zu denken?

Anzeigen · Einkaufen




Die Kraft des positiven...
21,95 €
audible.de
Kostenloser V...

Von Smarketer




Positives Denken - ...
12,95 €
audible.de
Kostenloser V...

Von Smarketer




Positives Denken to go...
14,95 €
Amazon.de
+3,99 € Versand

Von Google




Die Kraft positiven...
9,25 €
medimops.de
+1,00 € Versand
Gebraucht

Von Google




Die 5 Säulen der positiven...
14,95 €
Amazon.de
+3,99 € Versand

Von Google




Was deine Angst dir sag...
10,95 €
audible.de
Kostenloser V...

Von Smarketer




Positiv denken und im Hier u...
6,95 €
audible.de
Kostenloser V...

Von Smarketer



Warum Gedanken...
10,00 €
Kopp Verlag
Kostenloser V...

Von Google

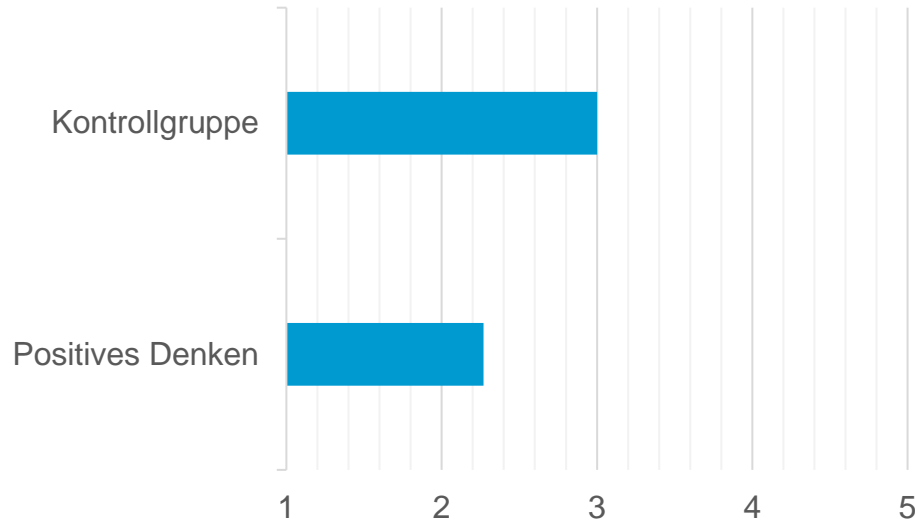


Die 1%-Methode -...
13,00 €
Amazon.de
+3,99 € Versand

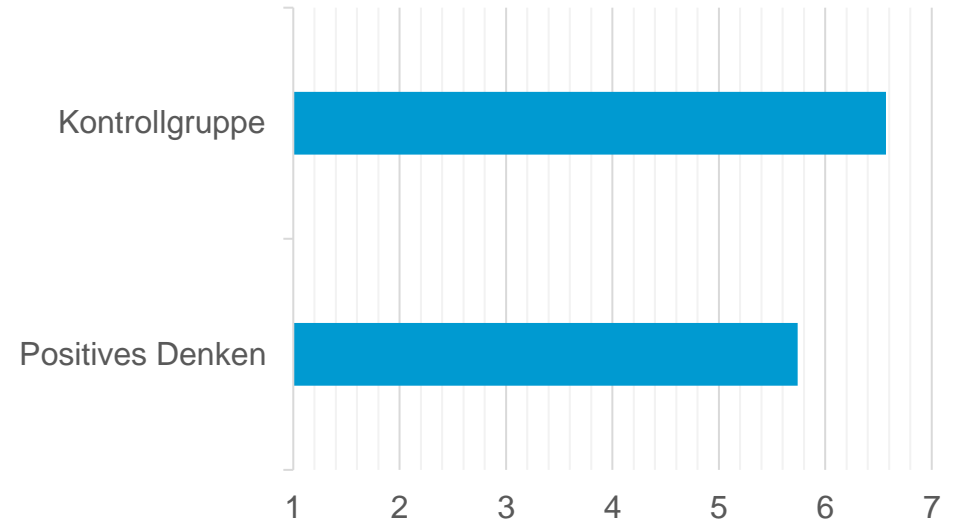
Von Google

Effekte positiven Denkens

Vorher: Wie energetisch fühlen Sie sich?



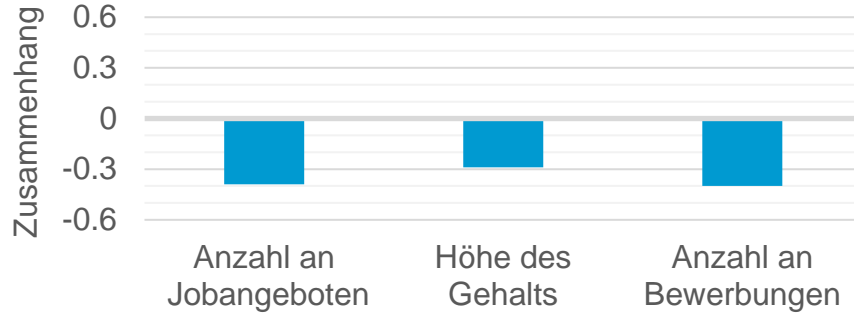
Nachher: Wie gut ist die Woche gelaufen?



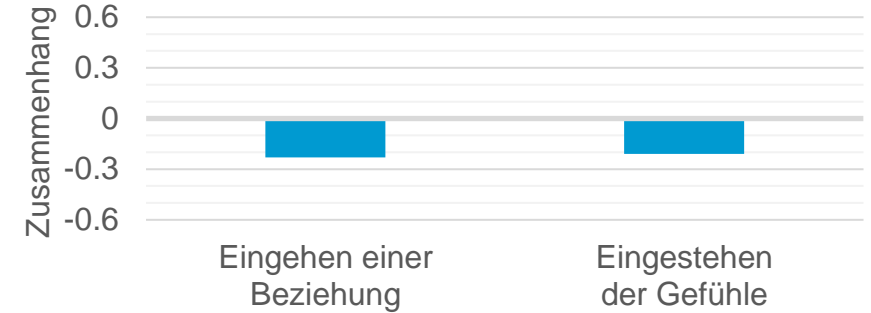
Kappes & Oettingen (2011)

Positives Denken bei wichtigen Zielen

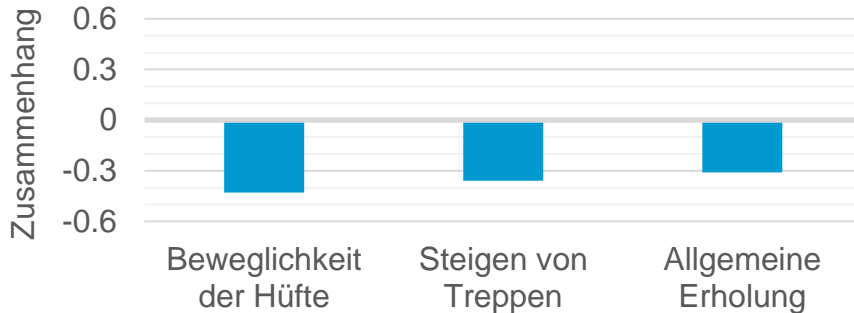
Einstieg in das Berufsleben



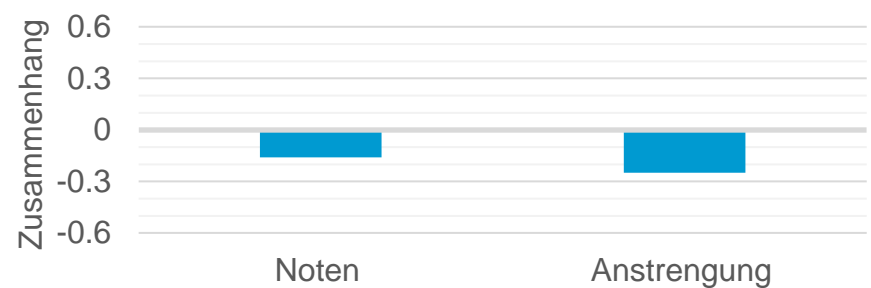
Partnerschaftliche Beziehungen



Rehabilitation nach einer Operation

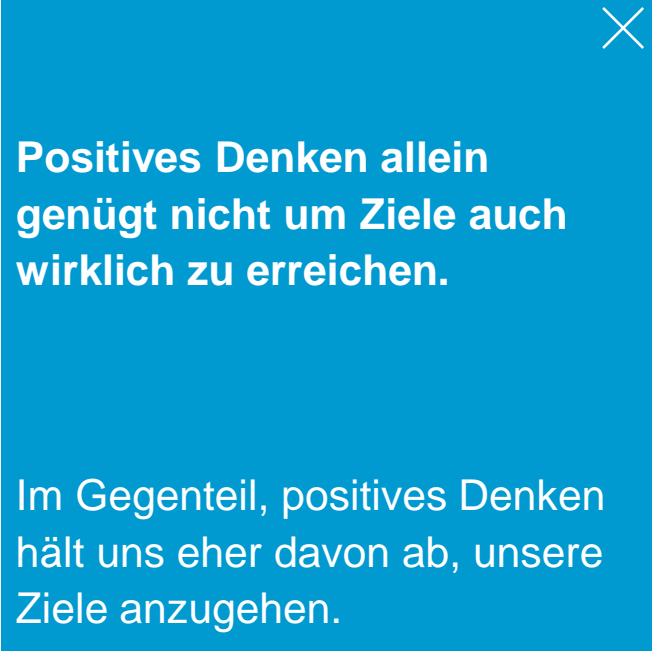


Motivation und Erfolg in der Schule



Oettingen & Mayer (2002)

Zwischenfazit



**Positives Denken allein
genügt nicht um Ziele auch
wirklich zu erreichen.**

Im Gegenteil, positives Denken
hält uns eher davon ab, unsere
Ziele anzugehen.

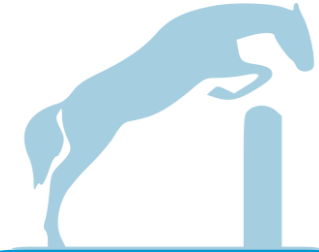
Mentales Kontrastieren



Positives
Denken

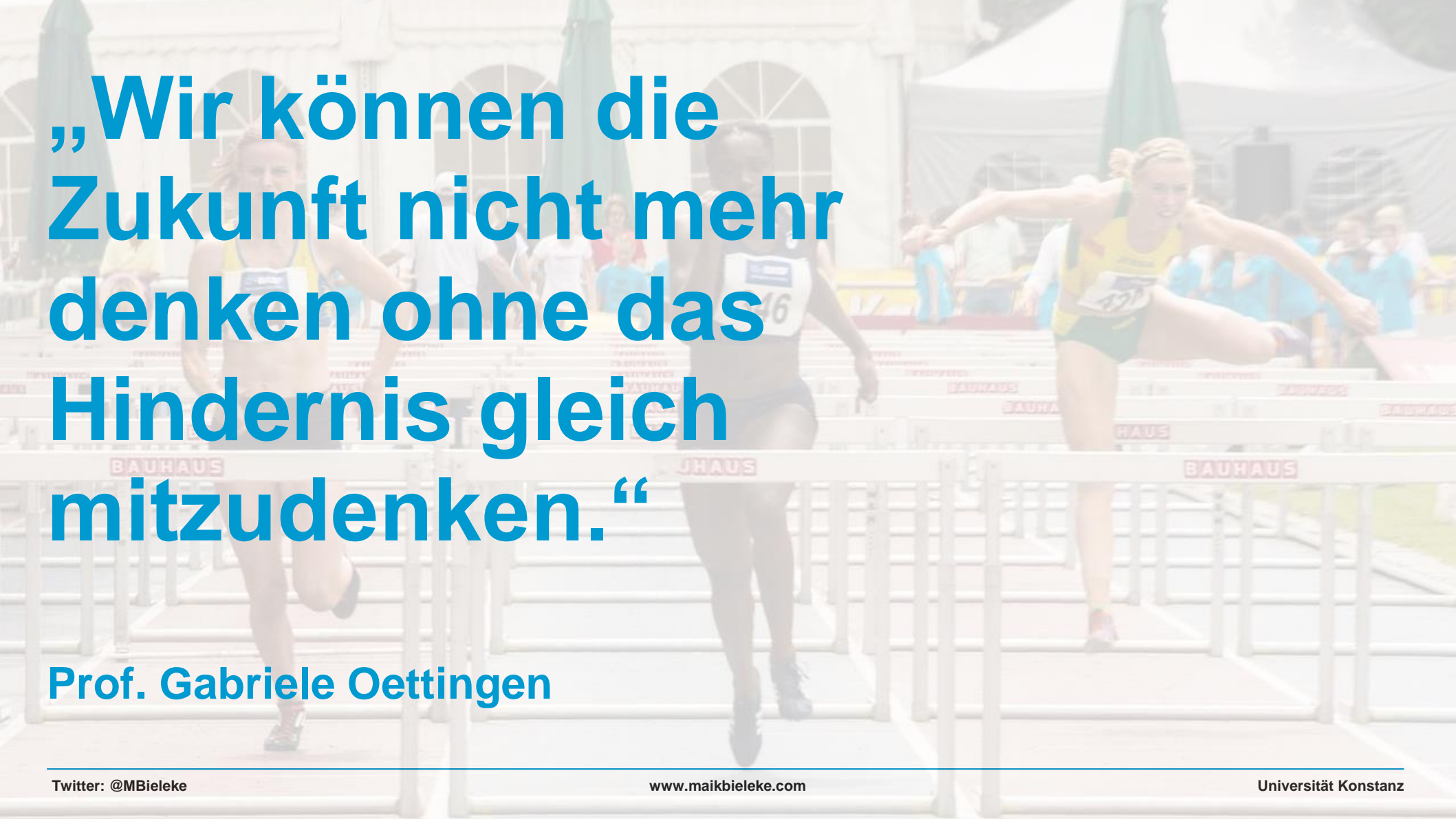


**Mentales
Kontrastieren**



Mögliche
Hindernisse

Oettingen & Gollwitzer (2010)

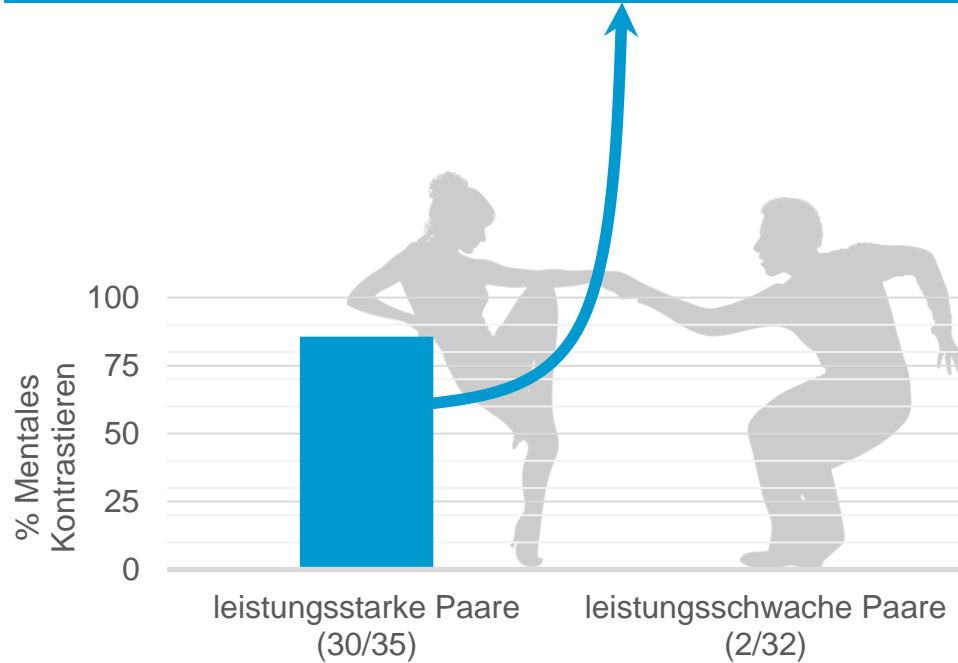
A background image of a hurdle race. Three female athletes are visible, jumping over hurdles. The hurdles have 'BAUHAUS' written on them. The athlete on the right is in mid-air, clearing a hurdle. The athlete in the center is also jumping. The athlete on the left is running towards the hurdles. The background shows a stadium with spectators and a white tent.

**„Wir können die
Zukunft nicht mehr
denken ohne das
Hindernis gleich
mitzudenken.“**

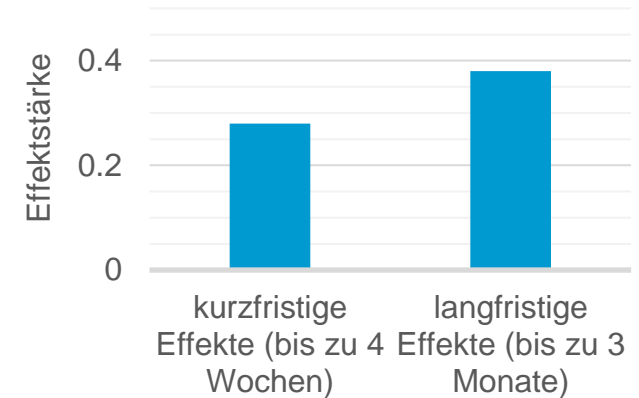
Prof. Gabriele Oettingen

Wirksamkeit mentalen Kontrastierens

Bei den leistungsstarken Paaren waren im Wettbewerb diejenigen erfolgreicher, die stärker mental kontrastiert haben.

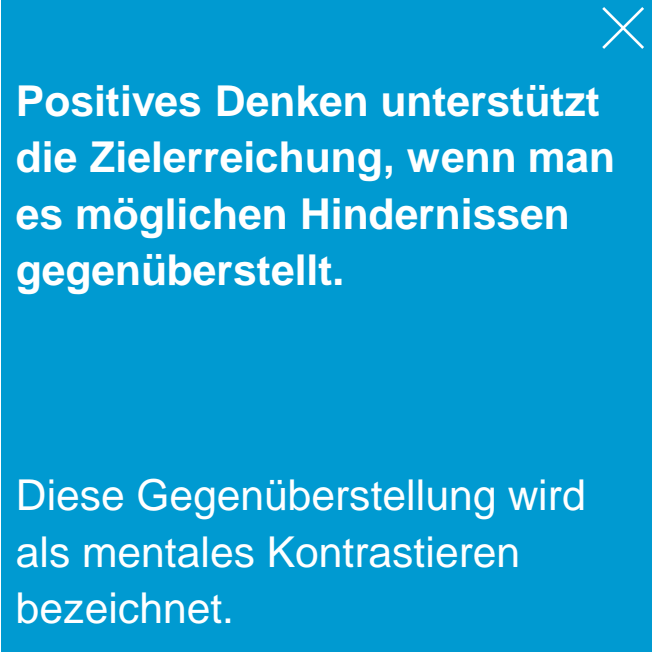


Meta-Analysen zeigen positive Effekte von mentalem Kontrastieren auf die Zielerreichung, die mit der Zeit sogar stärker werden.



Tay et al. (2019), Cross & Sheffield (2019)

Zwischenfazit

A blue rectangular box with a white 'X' icon in the top right corner, indicating it can be closed. Inside the box, there is white text.

**Positives Denken unterstützt
die Zielerreichung, wenn man
es möglichen Hindernissen
gegenüberstellt.**

Diese Gegenüberstellung wird
als mentales Kontrastieren
bezeichnet.

Wenn-Dann Pläne

Verküpfung

wenn x, dann y

Hindernis

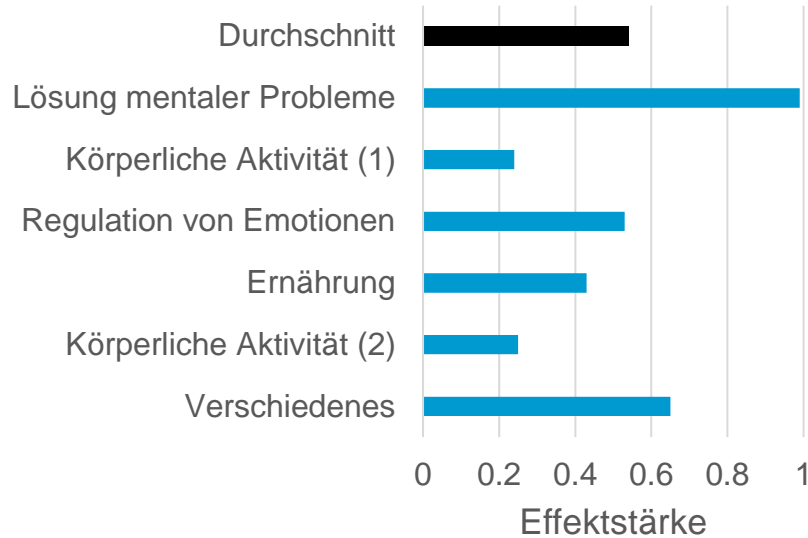
Handlung

Gollwitzer (1999), Bieleke et al. (2020)

„Das Fassen eines Wenn-Dann Plans schafft sofort eine neue Gewohnheit.“

Prof. Peter M. Gollwitzer

Wirksamkeit von Wenn-Dann Plänen



Original Article

If-Then Planning in Sports

A Scoping Review

Maik Bieleke¹, Wanja Wolff^{1,2}, Chris Englert³, and Peter M. Gollwitzer^{4,5,6}



Keller et al. (2020), Bieleke & Keller (2021), Bieleke et al. (2021)

Wollen Sie wissen, wie stark Sie selbst zum Fassen von Wenn-Dann Plänen neigen?

Finden sie es heraus:

<https://maikbieleke.com/de/project/itps/>

Personality and Individual Differences 170 (2021) 110500



Contents lists available at ScienceDirect

Personality and Individual Differences

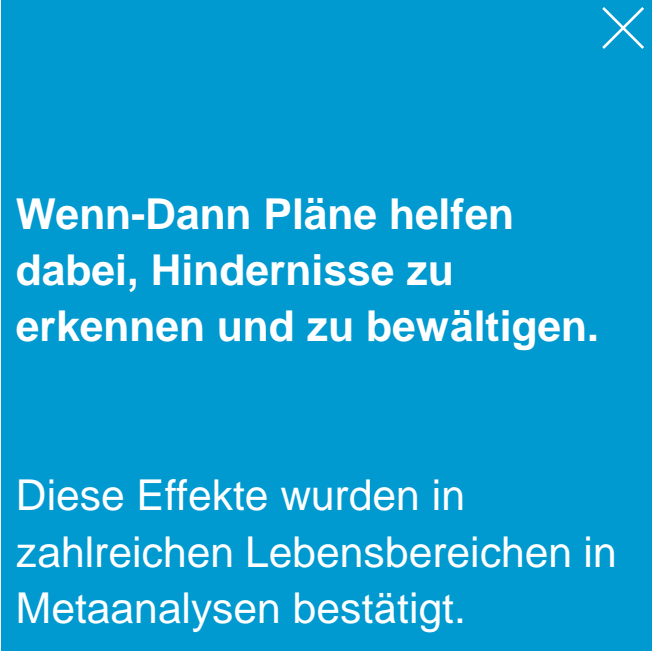
journal homepage: www.elsevier.com/locate/paid



Individual differences in if-then planning: Insights from the development and application of the If-Then Planning Scale (ITPS)

Maik Bieleke^{a,*}, Lucas Keller^b

Zwischenfazit



**Wenn-Dann Pläne helfen
dabei, Hindernisse zu
erkennen und zu bewältigen.**

Diese Effekte wurden in
zahlreichen Lebensbereichen in
Metaanalysen bestätigt.

Das Ziel mehr Sport zu treiben

Was denken Sie nun – welche Person wird ihr Ziel am wahrscheinlichsten erreichen?

Ich habe mir vorgenommen Sport zu treiben. Ich sehe mich schon im Park joggen – ich werde mich großartig dabei fühlen! Und gesund ist es ja obendrein. Und meine Freunde werden Augen machen, wenn sie mich Sport machen sehen!



Ich möchte im neuen Jahr Sport treiben. Das tut gut und hält gesund! Das heißt aber auch, dass ich mich abends aufraffen muss. Am besten bereite ich meine Sportsachen morgens vor – dann kann ich nach der Arbeit sofort los!



Endlich Sport treiben – das habe ich mir vorgenommen! Leider habe ich neben der Arbeit wenig Zeit und muss schauen, wann es geht. Außerdem ist das Wetter im Winter ja nicht gerade ideal. Aber Sport zu treiben heißt nunmal Opfer zu bringen!



Die WOOP Strategie

Die vier Schritte von WOOP

1. Schritt: Benennen Sie **einen Wunsch**, der für Sie wichtig und realisierbar ist.

➡ **W**ish

2. Schritt: Stellen Sie sich vor, was **das Schönste** an der Erfüllung ihres Wunsches wäre.

➡ **O**utcome

3. Schritt: Identifizieren Sie **das Hindernis**, dass sie vom Erreichen Ihres Wunsches abhält.

➡ **O**bstacle

4. Schritt: Legen Sie in **einem Wenn-Dann Plan** fest, wie Sie das Hindernis überwinden können.

➡ **P**lan

**Mentales
Kontrastieren**

**Wenn-Dann
Planung**

Der Wunsch

Was ist ihr Wunsch?

 Notieren Sie Ihren Wunsch in 3-6 Worten.

Das Schönste

Was wäre das Schönste, wenn Sie sich Ihren Wunsch erfüllen würden?

 Notieren Sie das Schönste in 3-6 Worten.

Stellen Sie sich das Schönste vor...

Das Hindernis

Was ist ihr zentrales, inneres Hindernis, das Sie davon abhält Ihren Wunsch zu erfüllen?

 Notieren Sie Ihr Inneres Hindernis in 3-6 Worten.

Stellen Sie sich Ihr Hindernis vor...

Der Plan

Was können Sie tun um Ihr Hindernis zu überwinden?

 Notieren Sie eine effektive Handlung/Gedanken in 3-6 Worten.

Stellen Sie nun folgenden Plan auf:

Wenn _____, dann _____
(Ihr Hindernis) (effektive Handlung/Gedanke)

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

Fragen und Diskussion

Weiterführende Informationen zu WOOP



www.woopmylife.org

Die Psychologie des Gelingens

HOME ► BÜCHER & AUTOREN ► PSYCHOLOGIE & MEDIZIN

← ZUR ÜBERSICHT

IM BUCH
BLÄTTERN

SEITE ALS
PDF

COVER ALS
JPG



JETZT BESTELLEN

Taschenbuch, Droemer TB
03.04.2017, 272 S.
ISBN: 978-3-426-30138-8
Diese Ausgabe ist lieferbar

€ 10,⁰⁰

► HARDCOVER (€19,99)
► E-BOOK (€9,99)

GABRIELE OETTINGEN

Die Psychologie des Gelingens

Zielerreichung und Selbstverwirklichung durch richtige Motivation
Positives Denken galt lange Zeit als Garant für Zielerreichung und gelingende Motivation: Wie oft werden wir bis heute im Alltag aufgefordert, optimistisch zu sein und positiv zu denken. Es komme nur darauf an, unser Ziel mit höchster Konzentration anzugehen, dann würden sich der Erfolg wie von selbst einstellen. Die Psychologin Gabriele Oettingen weist nach, dass diese Gleichung nicht aufgeht. Ihr bahnbrechendes Konzept zur Selbst-Motivation präsentiert einen überraschend neuen Ansatz der Psychologie, dessen Wirksamkeit in zahllosen Untersuchungen bestätigt wurde: Sobald die Menschen nicht nur positiv denken, sondern auch Hindernisse in ihren Planungen berücksichtigen, gelingt es ihnen besser, ihre individuellen Ziele zu erreichen. "Die Psychologie des Gelingens" ist ein Wissenschaftsbuch für alle, die am positiven Denken gescheitert sind und praxistaugliche Rezepte für Selbst-Motivation, Selbstverwirklichung und persönlichen Erfolg suchen.
„Gabriele Oettingen präsentiert eine imposante Fülle an Belegen für die erstaunlichen Wirkungen einer Methode zur Selbst-Motivation, die sie mit Kollegen in zwanzig Jahren Forschungsarbeit entwickelt hat.“
Neue Zürcher Zeitung

Herzlichen Dank!

Dr. Maik Bieleke
Universität Konstanz

Interesse an meiner Forschung?
Dann freue ich mich auf Ihre Nachricht!

Email | maik.bieleke@uni-konstanz.de

Homepage | www.maikbieleke.com

Twitter | [@MBieleke](https://twitter.com/MBieleke)

Quellen

- Bieleke, M., & Keller, L. (2021). Individual differences in if-then planning: Insights from the development and application of the If-Then Planning Scale (ITPS). *Personality and Individual Differences*, 170, 110500.
- Bieleke, M., Keller, L., & Gollwitzer, P. M. (2020). If-then planning. *European Review of Social Psychology*, 1–35.
- Bieleke, M., Wolff, W., Englert, C., & Gollwitzer, P. M. (2021). If-then planning in sports: A scoping review. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 28(3), 109–120.
- Cross, A., & Sheffield, D. (2019). Mental contrasting for health behaviour change: a systematic review and meta-analysis of effects and moderator variables. *Health Psychology Review*, 13(2), 209–225.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *The American Psychologist*, 54(7), 493–503.
- Kappes, H. B., & Oettingen, G. (2011). Positive fantasies about idealized futures sap energy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(4), 719–729.
- Keller, L., Gollwitzer, P., & Sheeran, P. (2020). Changing behavior using the model of action phases. In M. Hagger, L. Cameron, K. Hamilton, N. Hankonen, & T. Lintunen (Eds.), *The handbook of behavior change* (pp. 77-88). Cambridge University Press.
- Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2010). Strategies of setting and implementing goals: Mental contrasting and implementation intentions. In J. E. Maddux & J. P. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 114–135). The Guilford Press.
- Oettingen, G., & Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1198–1212.
- Tay, I. Q., Valshtein, T. J., Krott, N. R., & Oettingen, G. (2019). Mental contrasting in DanceSport: The champion's mindset. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101511.
- Wang, G., Wang, Y., & Gai, X. (2021). A meta-analysis of the effects of mental contrasting with implementation intentions on goal attainment. *Frontiers in Psychology*, 12, 565202.