

Checkliste

Wish Outcome Obstacle Plan

✓ Zunächst notiere dir deinen **WUNSCH**, dann dein schönstes **ERGEBNIS**, dein wichtigstes **HINDERNIS** und dann folgt daraus dein persönlicher **PLAN**

✓ Bei der Umsetzung deines mentalen Planes verfolge deinen „Vorbeuge“ - Plan:

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

✓ Dabei geht es um die Herausbildung expliziter Absichten, mittels derer Du den Weg zum Ziel planst.

Beispiel: **Mehr Bewegung**

✓ Wenn ich das Gefühl habe mir fehlt die Zeit für einen strammen Spaziergang, dann werde ich mich daran erinnern, das ich nach solch einem Spaziergang immer produktiver bin.
(Plan zur Überwindung))

✓ Wenn ich höre oder sehe, das die Uhr im Büro fünf schlägt, dann packe ich meine Sachen und gehe laufen.
(Plan zur Vorbeugung)

✓ Wenn die Sonne scheint, dann gehe ich eine halbe Stunde im Park joggen.
(Plan zum Handeln – Gute Gelegenheit sofort ergreifen)

- Schuldgefühle weil Du deine Ziele nicht erreichst?
- Angst deine Hindernisse anzunehmen?
- Pure Verzweiflung, weil die der Plan fehlt?
- Entscheide dich für WOOP!

Mit meiner Checkliste erhältst Du deinen persönlichen Leitfaden, um in die Umsetzung zu kommen .

Happy Breathing
Deine Dana

