



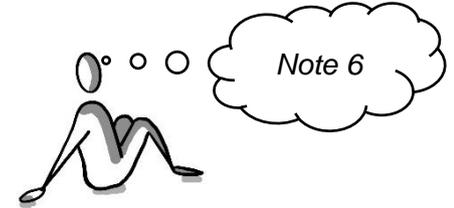
**Keine Lust! Was jetzt?**

Wir alle kennen die Situation: Wir müssen eine Aufgabe für die Schule erledigen. Nun gibt es aber so Vieles, das in diesem Moment spannender ist und mehr Spass machen würde. Wir müssen uns also dazu motivieren, an der Aufgabe dranzubleiben. Dazu gibt es unterschiedliche Strategien, die dir dabei helfen können.

Eine davon ist die **WOOP-Strategie** (Oettingen, 2015). Diese Strategie hilft dir, dich durch Phantasieren für eine Aufgabe zu motivieren. Du musst dafür vier Schritte durchlaufen. Das dauert etwa 20 Minuten. Nimm dir die Zeit!

**W**ish (Wunsch):

Setze oder lege dich entspannt hin, schliesse die Augen und denke an einen konkreten Wunsch (etwas, das du gerne erreichen möchtest). Dieser Wunsch muss in einer bestimmten Zeit (z. B. bis morgen, bis in einem Monat) erreichbar sein. Versuche, dir diesen Wunsch bildlich vorzustellen und halte diese Vorstellung des Wunsches in Gedanken fest.



**O**utcome (Ergebnis): Stell dir dann vor, wie es aussieht, wenn der Wunsch in Erfüllung geht. Male das Ergebnis so schön wie möglich aus und halte auch dieses Bild innerlich fest.



**O**bstacle (Hindernis): Öffne nun deine Augen. Was kann dich alles auf dem Weg zur Erfüllung deines Wunsches ablenken? Was könnte dir im Weg stehen? Denke an Hindernisse oder Hürden, die dir bereits früher im Weg gestanden haben (z. B. Angst, Ablenkung). Schliesse erneut die Augen und stelle dir das schwierigste Hindernis vor.



**P**lan (Plan): Was wirst du machen, wenn dieses Hindernis erneut auftaucht? Erstelle einen konkreten Plan dafür (siehe auch Wenn-dann-Strategie).



**Halte nun dein persönliches WOOP-Ergebnis fest:**

**W** mein Lernwunsch: \_\_\_\_\_

**O** mein bestes Ergebnis: \_\_\_\_\_

**O** mein schwierigstes Hindernis: \_\_\_\_\_

**P** mein Wenn-dann-Plan:

Wenn \_\_\_\_\_ (Hindernis),

dann \_\_\_\_\_