

NEWS TO USE 12/2018

News to Use

- ✓ Praxisbezogene Impulse
- ✓ Interessante Lese(Link)Tipps
- ✓ Aktuelle Informationen



Linktipp

www.woopmylife.de

- WOOP liefert ein Handwerkszeug, um Gewohnheiten gezielt zu verändern.
- WOOP wurde von den Motivationspsychologen Prof. Gabriele Oettingen und Prof. Peter Gollwitzer entwickelt.
- Auf der Website finden Sie eine einfache Anleitung zum Woopen.
- Woop gibt es auch als kostenlose App!

Lesetipp

„Die Psychologie des Gelingens“ von Gabriele Oettingen, München 2015 (Pattloch Verlag)

„THE SAME PROCEDURE AS EVERY YEAR“? GUTE VORSÄTZE UND WIE ES ENDLICH KLAPPT!

Weniger Stress, mehr Zeit für die Familie, weniger rauchen, gesünder leben! Die Hitliste unserer guten Vorsätze ist Jahr für Jahr ähnlich.

Denn regelmäßig scheitern wir bei dem Wunsch, unsere Gewohnheiten zu verändern und neue Ziele zu verwirklichen. Das Wollen allein reicht also nicht aus, um Ziele in die Tat umzusetzen.

VORSÄTZE FÜR...

~~2014~~ ~~2015~~ ~~2016~~ ~~2017~~

~~Fünf~~ ~~Zwei~~ ~~Gramm~~
✓ ~~Zehn~~ ~~Kilo~~ abnehmen

~~1~~ ~~Monat~~
✓ ~~Joggen~~ pro ~~Woche~~

✓ ~~immer noch~~ ~~Neuen Job suchen~~
~~Gehaltserhöhung fordern!!~~

~~80~~ ~~90~~ ~~120~~
✓ Höchstens ~~20~~ Min/Tag Smartphone

Was tun? „Denk positiv“, so die oft zitierte Lösung für dieses Problem: Wir müssen nur optimistisch genug sein, fest an uns glauben und konzentriert unsere Ziele verfolgen, dann klappt das schon! Die Erfolgsquote bei Neujahrsvorsätzen erzählt allerdings eine andere Geschichte!

Denn die alltäglichen Hindernisse, auf die wir regelmäßig stoßen, schieben sich leider immer wieder zwischen unser Wollen und Handeln. Das Scheitern unserer guten Vorsätze ist vorprogrammiert.

☆ *Täglich treffen wir bis zu 20.000 Entscheidungen* ☆ *Dank unserer Gewohnheiten erreichen weniger als 95% davon unser Bewusstsein und entlasten damit unser Gehirn* ☆ *Die Kehrseite: Gewohnheiten machen unflexibel und starr* ☆

Was bleibt? Wie lässt sich die Lücke zwischen Wollen und Handeln effektiv schließen? Wie klappt es mit den Vorsätzen?

LUST AUF VERÄNDERUNG? AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, WOOP!

Die Antwort: **WOOP!** Klingt erstmal nach einem neuen Ikea Stuhl, ist aber eine wissenschaftlich fundierte Selbstmotivationsstrategie, die uns auf kluge Weise hilft, unsere Ziele umzusetzen. WOOP sind die Anfangsbuchstaben der 4 Ablaufschritte, auf denen die Methode beruht: **Wish, Outcome, Obstacle, Plan.**

Die Idee dahinter: Durch Imaginationsprozesse knüpfen wir neue kognitive Verbindungen in unserem Gehirn, die außerhalb unseres Bewusstseins die gewünschte Verhaltensänderung bewirken. Klingt kompliziert? Ist es aber nicht!

SO GEHT`S! EINE ANLEITUNG ZUM WOOPEN

Das Wenige, das Sie zum Woopen brauchen, sind Wünsche und etwas Zeit. Nehmen Sie sich also einen Moment und gehen Sie die vier Schritte in Ruhe durch.

Ein kleiner Selbsttest:

Falten Sie kurz Ihre Hände, so als wollten Sie beten. Die Finger ineinander verschränkt, die Daumen übereinander. Jetzt wechseln Sie die Position Ihrer Daumen, so dass der untere zuoberst liegt. Fühlt sich das ungewohnt an?

Die US-Psychologin Dawna Markova hat herausgefunden, dass Menschen rund zwei Wochen brauchen, um sich an eine solche kleine neue Haltung vollkommen zu gewöhnen.

Durchschnittlich 66 Tage dauert es, bis eine neue Gewohnheit etabliert ist.



Sie haben Fragen oder Anregungen zu unseren „News to Use“? Sprechen Sie uns gerne an!

Anja Mahlstedt & Partner
info@mahlstedt-tcc.de
www.mahlstedt-tcc.de/contact-2/

1. **WISH** (Wunsch): Was wünsche ich mir wirklich? Was ist mein wichtigster Wunsch? Formulieren Sie Ihren Wunsch in wenigen Worten!
2. **OUTCOME** (Ergebnis): Wie fühlt es sich an, am Ziel zu sein? Was wäre das Allerschönste für Sie? Formulieren Sie es in wenigen Worten und nehmen sich Zeit, es sich lebhaft vorzustellen!
3. **OBSTACLE** (Hindernis): Was steht mir vor dem Ziel im Weg? Was hindert mich an meiner Wunscherfüllung? Formulieren Sie *ehrlich* Ihr zentrales Hindernis in wenigen Worten und stellen Sie sich auch dieses so lebhaft wie möglich vor!
4. **PLAN** (Plan): Welche Handlung kann ich ausführen, was kann ich selbst sagen, um das Hindernis effektiv zu überwinden? Formulieren Sie in wenigen Worten einen konkreten Gedanken oder eine Handlung! Formulieren Sie dann einen Plan nach folgendem Schema: Wenn mein Hindernis auftritt, dann werde ich folgendermaßen handeln.

☆ „Mental Contrasting with Implementation Intentions“ (MCII) ist der Fachbegriff für WOOP ☆ also träumen, Hindernisse checken, Wenn-Dann-Pläne formulieren ☆ los geht`s! ☆

Der Clou! Wenn Sie schon im Vorfeld einen Alternativplan für schwierige Situationen aufstellen, dann müssen Sie die Entscheidung nicht mehr in der akuten Situation treffen. Sie vollziehen die gewünschte Handlung automatisch und scheitern so nicht mehr mit Ihren guten Vorsätzen an den Alltagswidrigkeiten. Einfach mal ausprobieren, es lohnt sich!

ZUM SCHLUSS: ZUSAMMEN WOOPT`S SICH NOCH BESSER

Berichten Sie Ihren Mitmenschen von Ihren Zielen. Sozialer Druck, aber auch soziale Anerkennung erhöhen die Erfolgsaussichten. Und wenn es auf Anhieb nicht klappt? Nicht verzweifeln! Das Jahr bietet 365 Chancen, um etwas zu verändern. Ein glückliches neues Jahr wünscht Ihnen

Anja Mahlstedt