

MIT ZMP & DIPL. PSYCHOLOGIN  
NADJA MATYSIAK



## Teil 17

## Hallo Frau Matysiak!

**Als Ausgleich zum Praxisalltag will ich in diesem Jahr mehr für meine Gesundheit tun. Wie schaffe ich es, meine Ziele zu verfolgen und nicht als Opfer meiner „Aufschieberitis“ zu enden?**

Neues Jahr, neues Glück. Mit einem Glas Sekt in der Hand fassen wir motiviert unsere Vorsätze: Statt Schokolade, Sofa und Serien auf Netflix zu gucken, wollen wir sportlicher sein, uns gesünder ernähren und uns damit schlechter Angewohnheiten entledigen.

Fitnessstudios verzeichnen ein Anmeldehoch besonders zum Jahresbeginn. Doch so manch ein Mitglied wird als „Karteileiche“ im Bestand enden. Ärgerlich, wenn man bedenkt, dass so eine ordentliche Summe zusammenkommt, die aufgespart einen hübschen Urlaub finanzieren könnte. Warum fällt es uns so schwer dranzubleiben, obwohl der Wunsch nach Veränderung ehrlich gemeint ist? Wie kann aus der Absicht eine selbstverständliche Gewohnheit werden, die einen festen Platz im Alltag einnimmt, genauso wie Zähneputzen, Kaffee kochen und Autofahren?

Damit die Begeisterung auch langfristig anhält und nicht nach wenigen Tagen bereits verpufft, möchte ich euch eine besondere Methode mit auf den Weg geben – doch vorab zwei Tipps: **1. einfach anfangen** und **2. den inneren Schweinehund mit einspannen**.

Ach ja, der Schweinehund als Synonym fürs „Faul-sein“ und „mangelnde Disziplin“ erinnert uns daran, dass es eine Zeit vor den wohlgemeinten Vorsätzen gab und wir damit auch ganz gut bis jetzt überleben konnten. So braucht es eine strategische Vorgehensweise, die den Wunsch nach Veränderung berücksichtigt und den Fokus auf das lenkt, was uns abhalten will – kurz gesagt: Dem Schweinehund ehrlich ins Auge blicken.

Die WOOP-Methode nach Gabriele Oettingen geht auf diese Prinzipien in pragmatischer Art und Weise ein. Anhand eines Beispiels zum Thema „Joggen gehen“ zeige ich euch, wie uns die Methode dem eigenen Ziel näher bringen wird:

**1. Wish (Wunsch):** ich will täglich 30 Minuten im Park laufen. **2. Outcome (Ergebnis):** Ich habe dann Erfolgserlebnisse, einen knackigen Po, eine bessere Kondition mit mehr Schwung für den Alltag. **3. Obstacle (Hindernis):** Die gemütliche Couch mit der Tüte Chips in Reichwei-

te **4. Plan (wenn-dann-Plan):** Wenn sich Lustlosigkeit in mir breit macht, dann habe ich bereits die Laufschuhe im Flur stehen, um schnell hineinzuschlüpfen und zu starten.

Zuletzt noch folgende Tipps: 1. Weilt eine vertraute Person in euer Vorhaben ein. Das kann auch eine Kollegin sein, der ihr regelmäßig Bericht erstattet. 2. Geht milde mit euch um, wenn ihr doch mal strauchelt. So wird es euch leichter fallen, wieder anzufangen und am nächsten Tag motiviert mit frischem Elan euer Ziel weiterhin zu verfolgen.

### Mit der WOOP-Methode eigene Ziele erreichen:

- 1. Wish (Wunsch)** – Welche konkreten Absichten habe ich?  
„Ich will \_\_\_\_\_.“
- 2. Outcome (Ergebnis)** – Wie würde es sich konkret anfühlen, wenn ich mein Ziel erreiche?  
„Ich fühle mich dann \_\_\_\_\_, ich bin dann \_\_\_\_\_.“
- 3. Obstacle (Hindernis)** – Was hält mich innerlich von meiner Zielerreichung ab? 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_
- 4. Plan (wenn-dann-Plan)** – „Wenn (Hindernis) \_\_\_\_\_ sich meldet, dann werde ich (Plan) \_\_\_\_\_ verfolgen.“

Welche Strategien haben euch bisher geholfen? Schreibt unserer Autorin von euren Erfahrungen! Wir sind gespannt.

### Nadja Matysiak

Kommunikationstrainerin und Praxiscoach

Bäumerplan 32 · 12101 Berlin

Tel.: +49 30 37 303 806

E-Mail: info@schrittwagen.de

www.schrittwagen.de