

# Handout: Entwicklung eines Motto-Ziels im ZRM

---

Ziel: In Zweiergruppen ein individuelles, motivierendes Motto-Ziel entwickeln, das auf unbewussten Ressourcen basiert.

## 1. Reflexion des Bildes (Einzelarbeit, 5 Min.)

Jeder Teilnehmer betrachtet das gewählte Bild und notiert:

- Was spricht mich an dem Bild an?
- Welche Emotionen oder Gedanken löst es aus?
- Welche inneren Ressourcen oder Stärken könnten darin stecken?

Ziel: Eigene erste Impulse sammeln, bevor der Austausch beginnt.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## 2. Assoziations-Coaching in Zweiergruppen (10 Min. pro Person, 20 Min. gesamt)

👉 Person A stellt ihr Bild vor, Person B coacht aktiv mit Assoziationen.

Person A erklärt: Warum habe ich dieses Bild gewählt? Welche ersten Gedanken dazu?

Person B gibt ergänzende Assoziationen:

- „Das Bild erinnert mich an ...“
- „Ich sehe darin ...“
- „Das könnte für ... stehen.“
- „Welche Ressourcen stecken darin?“

🔄 Dann Rollen tauschen.

Ziel: Durch Impulse des anderen neue Perspektiven entdecken.

### 3. Motto-Ziel formulieren (10 Min.)

Jeder formuliert auf Basis der Assoziationen ein erstes Motto-Ziel.

Regeln für ein gutes Motto-Ziel:

- ✓ Positiv formuliert (kein "nicht" oder "weniger")
- ✓ Bildhaft & emotional ansprechend
- ✓ Stimmig für die Person

Beispiele:

✗ „Ich will weniger Chaos in meinem Alltag.“ → 🚫

✓ „Ich gehe meinen Weg mit Klarheit und Ruhe.“ → 🎯

Ziel: Erste Formulierung eines persönlichen Motto-Ziels.

### 4. Gegenseitiges Feedback & Feinschliff (5 Min. pro Person, 10 Min. gesamt)

👉 Person A liest ihr Motto-Ziel laut vor, Person B gibt Feedback:

- „Passt das wirklich zu dir?“
- „Fühlt es sich stimmig an?“
- „Welche Variante klingt noch besser?“

🔄 Dann Rollen tauschen.

Ziel: Das Motto-Ziel so formulieren, dass es sich kraftvoll und passend anfühlt.

Ergebnis: Jede r hat am Ende ein klares, motivierendes Motto-Ziel, das sich gut anfühlt und im Alltag als Orientierung dient.

# Handout: Die WOOP-Methode – Ziele erreichen mit mentaler Kontrastierung

---

Die WOOP-Methode ist eine wissenschaftlich fundierte Technik zur Zielerreichung, entwickelt von Gabriele Oettingen. Sie hilft, realistische Ziele zu setzen und mögliche Hindernisse zu identifizieren, um effektive Handlungsstrategien zu entwickeln. WOOP steht für:

**W** ish (Wunsch)

**O** utcome (Ergebnis)

**O** bstacle (Hindernis)

**P** lan (Plan)

## 1. Wunsch formulieren (Wish)

- Was möchte ich erreichen?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Der Wunsch sollte herausfordernd, aber realistisch sein.



Schreibe deinen Wunsch auf:

„Ich möchte ...“

## 2. Bestes Ergebnis vorstellen (Outcome)

- Wie fühlt es sich an, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
- Was sind die positiven Konsequenzen?
- Lebe dich in das Gefühl hinein.

 Schreibe auf, was das beste Ergebnis für dich wäre:

"Das Beste daran wäre ..."

## 3. Mögliche Hindernisse erkennen (Obstacle)

- Was könnte mich davon abhalten?
- Welche inneren oder äußeren Faktoren könnten problematisch sein?
- Sei ehrlich mit dir selbst.

 Notiere ein Hindernis, das dich blockieren könnte:

"Ein Hindernis könnte sein ..."

#### 4. Wenn-dann-Plan aufstellen (Plan)

- Wie kann ich das Hindernis überwinden?
- Welche konkrete Strategie kann ich anwenden?
- Formuliere es als Wenn-dann-Satz: "Wenn ... auftritt, dann werde ich ... tun."



Schreibe deinen Wenn-dann-Plan auf:

"Wenn ... passiert, dann werde ich ..."

#### Anwendung in Zweiergruppen (Optional)

◆ Arbeitet in Zweiergruppen zusammen:

- Jeder stellt kurz seinen Wunsch vor.
- Der/die Partner/in stellt Fragen, um Klarheit zu gewinnen.
- Reflexion und gegenseitiges Feedback zum Hindernis und Plan.

Ziel: Ein klar definierter Plan, um den Wunsch in die Tat umzusetzen!