

FINDE DEIN
LEBENS
MOTTO
WOOP DICH
ZU DEINEM
ZIEL



INHALT

01

Über uns

Vorstellung des Projekt
College.

03

WOOP

Lerne die WOOP-Methode
kennen

02

Einführung ZRM

Finde Dein Lebensmotto

04

Fragen

Zeit zur Reflexion und
Vertiefung

.....

UNSER TEAM

Wir befähigen Leiter und Mitarbeiter in der Region

UNSERE PODCAST



SUSANNE
Vorstand



MANUEL
Vorstand



VISION

OHNE VISIONEN VERKOMMT EIN VOLK.
WENN ES SICH AN GOTTES GEBOTE HÄLT,
IST ES GLÜCKLICH ZU SCHÄTZEN.

SPR 29,18BB

.....



ZPRM ZRM

Was ist das ZRM?

Ein motivationspsychologisches Selbstmanagement-Training
Entwickelt von Maja Storch & Frank Krause

- Kombination aus **kognitiven, emotionalen** und **unbewussten Prozessen**

Ziel des ZRM:

- Eigene Bedürfnisse & Ressourcen erkennen
- Ein starkes, motivierendes Motto-Ziel entwickeln
- Handlungsfähigkeit im Alltag stärken

.....

5 SCHRITTE

1. **Themenwahl & Bildimpuls** – Intuitiv ein Bild auswählen, das anspricht
2. **Ressourcen entdecken** – Assoziationen & persönliche Stärken herausarbeiten
3. **Motto-Ziel formulieren** – Ein positives, emotional ansprechendes Ziel setzen
4. **Erfahrungen sammeln** – Das Ziel gedanklich erleben & erste Schritte planen
5. **Transfer in den Alltag** – Strategien zur Umsetzung & Rückhalt durch Rituale

.....

WOOP?

Was ist WOOP?

- Eine wissenschaftlich fundierte Methode zur Zielerreichung
- Entwickelt von Prof. Gabriele Oettingen
- Hilft, realistische Ziele zu setzen und Hindernisse zu überwinden

WOOP steht für:

- Wish (Wunsch) – Was will ich erreichen?
- Outcome (Ergebnis) – Wie fühlt sich die Zielerreichung an?
- Obstacle (Hindernis) – Was könnte mich davon abhalten?
- Plan (Plan) – Wie überwinde ich das Hindernis?

.....

WOOP

1. Wunsch (Wish)

- Formuliere ein persönliches, motivierendes Ziel

2. Bestes Ergebnis (Outcome)

- Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, das Ziel zu erreichen

3. Mögliche Hindernisse (Obstacle)

- Identifiziere innere und äußere Hürden

4. Wenn-dann-Plan (Plan)

- Entwickle eine Strategie: „Wenn ... passiert, dann werde ich ... tun.“

- ◆ Tipp: WOOP kann für persönliche Ziele, berufliche Herausforderungen oder Teamarbeit genutzt werden!

REFLEXION

Welcher Moment heute hat dir heute besonders geholfen, deine Ziele/Motto besser zu verstehen?

Gab es ein Ziele, die du durch den Austausch mit anderen in einem neuen Licht gesehen hast?

