

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

.....



# ZRM 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?

