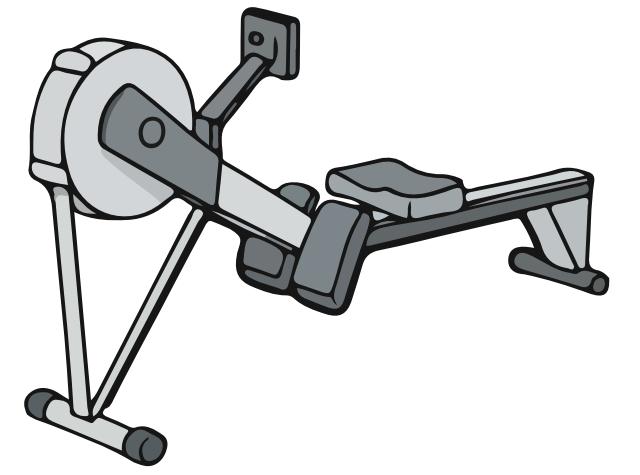




# WOOP



## ZIELE BESSER ERREICHEN

**Schreibe deine Gedanken zu jeder Stufe auf und  
mache deinen Plan zum Erfolg!**

# W

**Wunsch - Was ist mein Ruderwunsch für diese Woche/Regatta?**



*Beispiel: Ich möchte meine Bestleistung über 2000m verbessern.*

# O

**Ergebnis - Was ist das bestmögliche Ergebnis?**



*Beispiel: Ich erreiche meine persönliche Bestzeit und bin stolz auf mein Rennen/ meinen Test.*

# O

**Hindernis - Was könnte mich an meinem Ziel hindern?**



*Beispiel: Ich werde vor dem Start nervös und mache einen Luftschlag.*

# P

**Plan - Wie kann ich das Hindernis überwinden?**



*Beispiel: Ich atme tief durch, sage meinen Fokussatz, schaue auf mein Heck und starte explosiv.*

## MEIN WENN-DANN-PLAN

**So handle ich, wenn mein Hindernis auftaucht:**



**WENN** \_\_\_\_\_

*Situation (wann und wo)*

**, DANN** \_\_\_\_\_

*Zielführendes Verhalten*



*Beispiel: Wenn ich kurz vor dem Start nervös werde, dann atme ich einmal tief durch, sage meinen Fokussatz und konzentriere mich auf meinen Start.*

WOOP Intervention nach:  
Prof. Dr. Gabriele Oettingen (2017).  
Die Psychologie des Gelingens.  
München: Kroemer Verlag.

