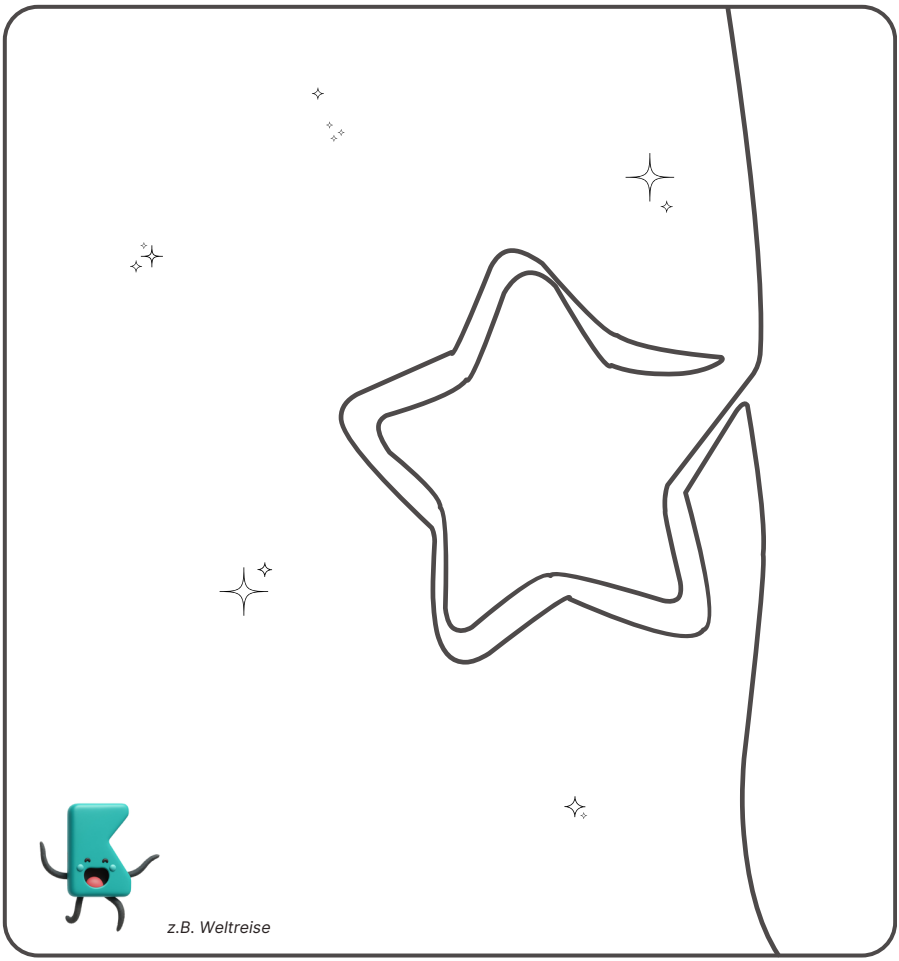
Von Wünschen zu Zielen zum Hier und Jetzt

1 Träume und Wünsche

Klebe hier zunächst deinen Wunsch auf, den du in 10 Jahren gerne erfüllt hättest. ✨



z.B. Weltreise

2 Wünsche kommen nicht allein

Was an diesem Wunsch ist dir wichtig und warum ist dir dieser Wunsch wichtig? 🌟

Falls es dir hilft nutze folgende Satzanfänge oder schreibe einfach drauf los.

- *Der Wunsch steht für mich für …*
- *Mir ist der Wunsch wichtig, weil ich damit … erleben möchte.*

z.B. Neue Erfahrungen machen, andere Kulturen kennenlernen, Abenteuer. Freiheit, …

ℹ️ **Hinter einem konkreten Wunsch steckt oft etwas Allgemeines, das dir im Leben wichtig ist.** Beispielsweise kann der Wunsch nach einem **großen Haus mit Garten** dafür stehen, dass dir **Gemeinschaft** 👯 wichtig ist und du gerne deine Familie und Freund*innen zu dir nach Hause einladen möchtest. Vielleicht ist dir aber auch **Ruhe** 🌳 wichtig und du hoffst diese dort abseits der Stadt zu finden. Vielleicht ist dir aber auch **Kreativität** ⚒️🎨 wichtig, weil du gerne in diesem Haus eine Werkstatt oder ein Atelier haben möchtest. Oder vielleicht möchtest du in dem Haus einen Fitnessraum haben, weil dir **Gesundheit** 💚 wichtig ist.

3 Ein Jahr in die Zukunft

Blicke noch einmal auf deinen Wunsch und darauf was noch so in deinem Wunsch steckt (Punkte 1 und 2). Reise dann gedanklich ein Jahr in die Zukunft.

Woran erkennst du in einem Jahr, dass du auf dem richtigen Weg bist? Welchen kleinen oder großen Schritt bist du gegangen, um deinem Wunsch näher zu kommen?

- *Ich sehe, dass sich … innerhalb des Jahres verändert hat.*
- *Diese Personen haben ich auf meinem Weg um Unterstützung gebeten …*

z.B. nach Polen reisen, Restaurants versch. Kulturen ausprobieren, 1 Fremde Person zum Café einladen

Wie fühlt sich das an, auf dem richtigen Weg zu sein?

"Gut" ist übrigens kein Gefühl

z.B. entspannt, stolz, dankbar, begeistert, neugierig, überrascht

"Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt."
Lǎozǐ

4 Mit WOOP in 1-3 Monaten Ziele erreichen

WOOP hilft dir, aus einem Wunsch ein konkretes Ziel zu machen und gleichzeitig Hindernisse und einen Plan zu überlegen. 💫

🌟 **W – Wunsch (Wish):** Schreibe in 1–2 Sätzen auf, welches Ziel du in 1-3 Monaten erreichen willst. Wichtig: Das Ziel sollte machbar sein und dir persönlich etwas bedeuten.
🌅 **O – Ergebnis (Outcome):** Überlege dir, wie es aussieht, wenn dein Wunsch erfüllt ist. Schreibe auf, was genau passiert und wie du dich dabei fühlst. Stell es dir möglichst lebhaft und bildlich vor – das macht es leichter, motiviert zu bleiben.
☁️ **O – Hindernis (Obstacle):** Überlege, was für Hindernisse dir auf deinem Weg begegnen könnten und dir es schwer machen könnten dein Ziel zu erreichen. Hier ist es wichtig auch den inneren Schweinehund zu berücksichtigen.
🔧 **P – Plan (Plan):** Überlege dir, wie du Hindernisse vermeiden kannst oder wie du mit ihnen umgehen kannst wenn sie dir begegnen. Formuliere es am besten so: „Wenn (Hindernis auftaucht), dann (mache ich X).“ Doch bleib locker – der Plan soll dir helfen, vorbereitet zu sein. Es geht nicht darum perfekt zu sein.

W	**Wish / Wunsch / Ziel: Was ist dein Ziel oder Wunsch?**	*z.B. Reise nach Polen machen*
O	**Outcome / Ergebnis: Wie merkst du, dass es erfüllt ist?**	*z.B. Warschauer Altstadt besucht, Wandern im Tatra Gebirge*
O	**Obstacle / Hindernisse: Was könnte dich daran hindern?**	*z.B. niemand hat Zeit mit mir zu Reisen*
P	**Plan: Was kannst du tun, wenn Hindernisse auftauchen?“**	*z.B. Übernachtungen im Hostel um Menschen kennenzulernen*

Folgendes werde werde ich noch diese Woche machen...

z.B. Termin raussuchen wann ich nach Polen fahren kann