

## 23'19      **Psychologie des Gelingens – WOOP!**

Sie werden eine wissenschaftlich fundierte Methode zur Lösung Ihrer Probleme und Erfüllung Ihrer Wünsche kennenlernen, genannt *Mental Contrasting with Implementation Intentions*. Die Effektivität dieser Methode ist in einer Vielzahl von Studien belegt worden. Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII) fördert gesundheitsbewusstes Verhalten (z.B. Sport treiben, gesunde Ernährung), es verbessert die Kommunikation mit anderen sowie Lernen und erfolgreiches Engagement im Beruf.

### **Inhalte**

MCII führt zu nicht bewussten kognitiven und motivationalen Prozessen, die ihrerseits für die gewünschten Verhaltensänderungen verantwortlich sind. Das klingt kompliziert, ist jedoch einfach erklärt: Menschen, die eigentlich genau wissen, wie sie sich verhalten möchten, verhalten sich unter Stress, emotionalem Druck oder auch in spontanen Situationen oft nicht so wie sie sich das wünschen. Sie tun Dinge, die kurzfristig für Entspannung und Erleichterung sorgen (z.B. Kekse essen), aber langfristigen Wünschen und Zielen entgegenwirken (z.B. Gewichtsreduktion).

### **Methoden**

MCII ist derzeit die vielversprechendste Methode, um Verhalten zu ändern. MCII ist eine Technik, die vier Schritte umfasst. Zunächst wird ein wichtiger Wunsch identifiziert (**W**ish), dann stellt man sich lebhaft den Erfolg vor (**O**utcome) und imaginiert das Hindernis, das der Wunscherfüllung im Wege steht (**O**bstacle). Schließlich formt man einen Plan (**P**lan). Die vier-Stufen Technik lautet daher *Wish Outcome Obstacle Plan* oder **WOOP**.

Das Elegante an MCII ist, dass diese bewusste Gedankenstrategie automatische Prozesse in Gang setzt, die Menschen auf motivationaler Ebene pfiffiger, geschickter und schlauer machen und die zur Wunscherfüllung notwendige Energie bereitstellen. Ein wichtiger Teil der Strategie ist, die persönlichen Hindernisse, die dem Erreichen der gewünschten Zukunft entgegenstehen, zu identifizieren. Hindernisse können Herausforderungen des täglichen Lebens sein, aber vor allem auch die ureigenen Emotionen, Stimmungen oder schlechten Gewohnheiten. Ein Schwerpunkt des Programms wird sein, diese Hindernisse identifizieren zu lernen. Indem MCII auf motivational elegantem Wege Menschen hilft, ihre persönlichen Hindernisse vorzusehen, können sie schlechten Angewohnheiten und impulsiven Reaktionen entgegengewirken. Sie können ihre diese Gewohnheiten nun mit konstruktivem Handeln und überlegtem Reagieren ersetzen.

### **Leitung**

Der Workshop wird von **Prof. Dr. Gabriele Oettingen** und **Prof. Dr. Peter M. Gollwitzer** (beide New York University) durchgeführt. Sie haben MCII entwickelt und umfassend Forschung zu dieser Technik gemacht. Die Befunde zeigen, dass MCII eine kostengünstige und zeitsparende Strategie ist, mit der wir unsere Probleme lösen und unsere Wünsche erfüllen können.

### **Teilnehmer**

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 22 Personen.

**Termine**                      14./15.06.2019  
   1. & 2. Tag                      09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 16.45 Uhr



Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte  
Therapie und Beratung

**Anmeldeschluss** 30.04.2019

**Seminarort** wilob AG, 5600 Lenzburg

**Kosten** Fr. 900.00 für die zwei Kurstage mit Zweierleitung.  
Mit der Unterschrift bei der Anmeldung erklären Sie sich mit den allgemeinen Bedingungen einverstanden.

**Weitere Angebote unter [www.wilob.ch](http://www.wilob.ch)!**

## Anmeldekarte

einsenden an: w i l o b AG , Henschikerstr. 5, 5600 Lenzburg  
Fax 062 892 90 78 kontakt@wilob.ch

Ich melde mich definitiv für folgenden Workshop an:

### 23/19 **Psychologie des Gelingens – WOOP!** 14./15.06.2019

Meine Adresse lautet

Name .....

Vorname .....

Beruf .....

Privatadresse .....

Arbeitsort/Name+Adresse .....

☎ P ..... ☎ G ..... E-Mail.....

Ort/Datum..... Unterschrift .....

Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis zu den allgemeinen Bedingungen:

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Ihre Anmeldung hat Gültigkeit, wenn der Talon bei uns eingetroffen und dies von uns bestätigt ist.
- Alle Angemeldeten erhalten eine schriftliche Bestätigung, dass wir die Anmeldung erhalten haben.
- Bei Abmeldungen bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn wird das Kursgeld zurückerstattet bzw. erlassen.
- Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich und das Kursgeld gilt als geschuldet.