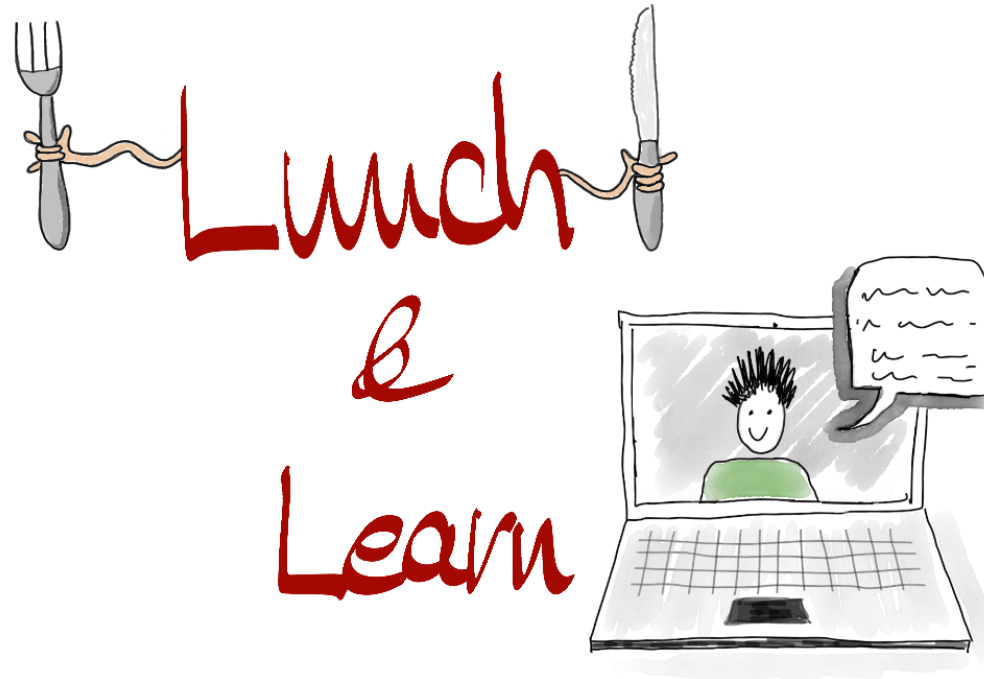




Technische
Universität
Braunschweig

Zentrale Studienberatung



Mit der WOOP-Methode

Motivationseinbrüchen entgegenwirken

Dr. Yvonne A. Henze

Die guten und die schlechten Tage....

Gute Tage: super motiviert, hervorragendes Lernergebnis, Stolz, Zuversicht

- Lernziele für nächsten Tag werden höher gesteckt als sonst
- am nächsten Tag werden die höher gesteckten Ziele nicht erreicht

➔ Demotivation

Schlechte Tage: keine Lust zum Lernen, Lernen macht keinen Sinn, Frustration

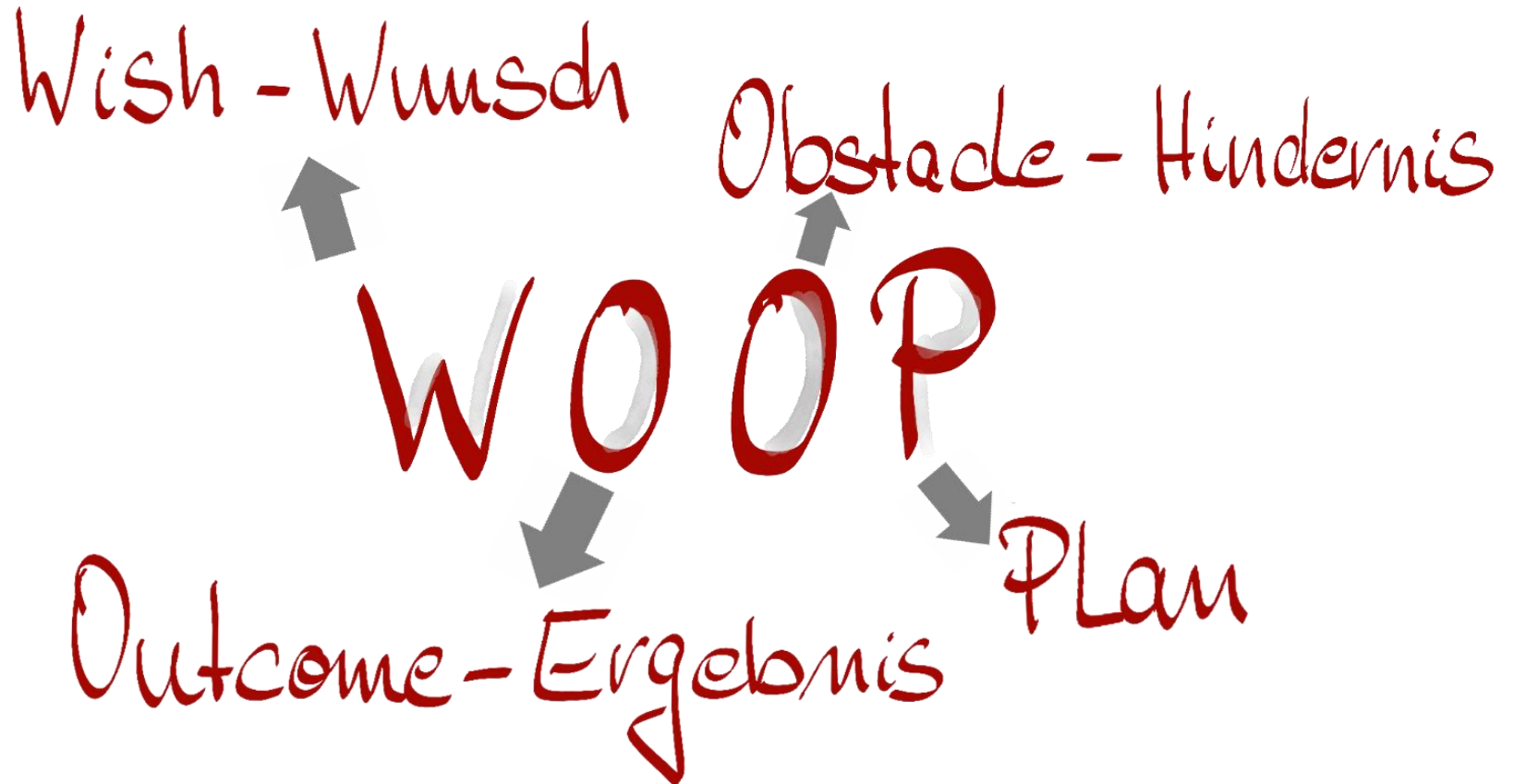
- man pausiert einen Tag und lernt nicht
- aus einem Tag werden zwei, aus zwei werden vier

➔ man kommt aus der Lernroutine raus, muss wieder von vorne beginnen,
Demotivation

Motivationseinbrüche gehören zum Lernen dazu, aber werden auch wieder vergehen!

Dranbleiben!

WOOP-Methode

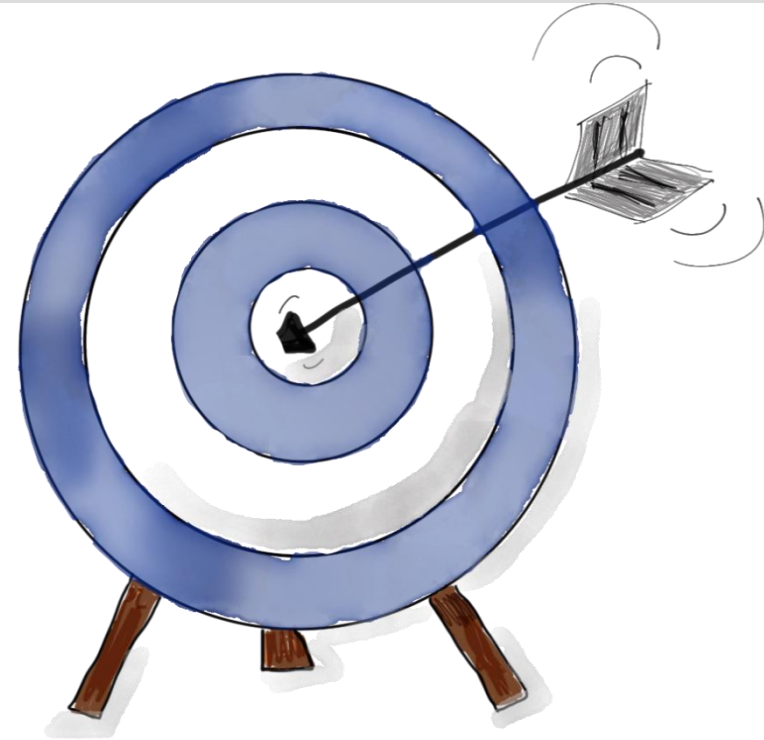


Wish - Wunsch

■ Was ist mein wichtigster Wunsch? Welches Ziel will ich gerade unbedingt erreichen ?

- Herausfordernd, aber nicht überfordernd
- Wunsch/Ziel notieren

„Ich möchte meine Lernleistung verbessern und entspannter gestalten, indem ich regelmäßig Pause mache.“



Outcome-Ergebnis

■ Was wäre das Tollste/das Beste, wenn ich das Ziel erreichen/den Wunsch erfüllen würde? Wie würde ich mich dann fühlen?

- Schönstes Ergebnis notieren

„Ich wäre super produktiv, könnte mir Lerninhalte viel besser merken und könnte auch viel mehr Stoff bewältigen, weil ich durch regelmäßige Pausen länger lernen kann.“

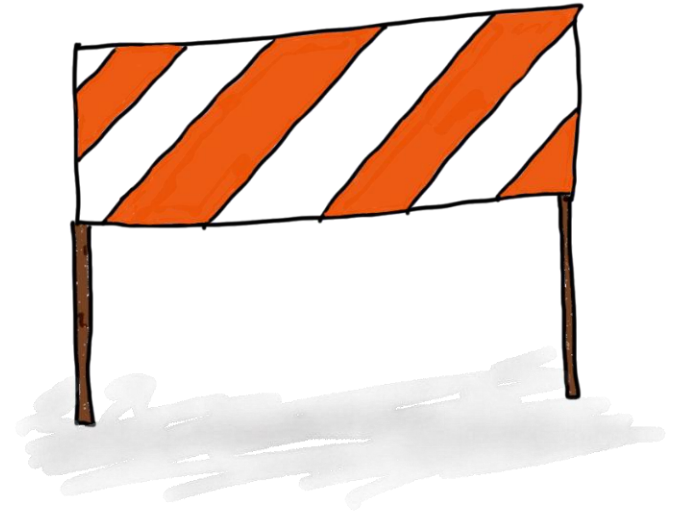


Obstacle - Hindernis

■ Was in meinem Inneren könnte mich am meisten davon abhalten, mein Ziel zu erreichen? Was ist mein zentrales inneres Hindernis?

- Nur Hindernisse, die innerhalb meiner Person liegen
- Hindernis notieren

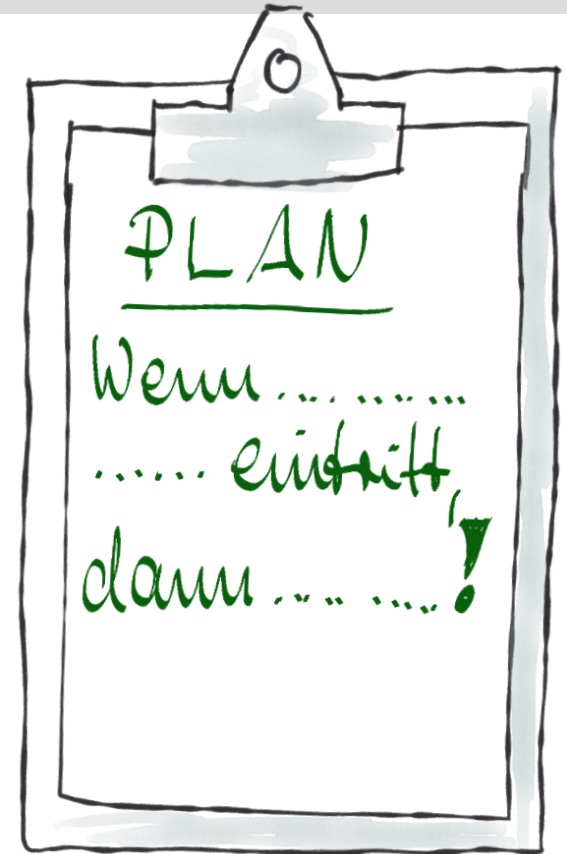
„Ich neige dazu, in der Arbeit zu versinken und vergesse dann Zeit und Raum und auch regelmäßig Pausen für die Regeneration zu machen.“ – Arbeitseifer, Vergesslichkeit, fehlende Achtsamkeit



Plan

- Was kann ich tun, um mein Hindernis zu überwinden? Was ist meine Strategie, die ich immer dann anwende, wenn das Hindernis mich wieder blockiert?
 - Stellen Sie einen „Wenn...dann...-Plan“ auf:
„Wenn mein genanntes Hindernis auftritt, dann werde ich die genannte Handlung ausführen.“
 - Hindernis und Plan notieren

„Wenn ich eine Lern-Aufgabe beginne, dann stelle ich mir einen Timer für eine Pause nach spätestens 45 Minuten.“



Warum Woop?

- Positives Denken und Ziel vorstellen allein erfüllt noch keine Wünsche, es braucht auch noch eine ordentliche Portion Realität im Kopf
- „Ohne dass wir es merken, wird die Zukunft mit dem Hindernis verbunden und das Hindernis mit dem Verhalten zur Überwindung des Hindernisses“ → Bewusste Vorstellungstechnik, die über nicht-bewusste Prozesse wirkt

Methode kann helfen

- Wünsche zu erkennen und zu erfüllen
- Prioritäten zu setzen
- Wünsche loszulassen

FRAGEN?

Do. 04.03.21 um 12 Uhr:
Endspurt: Tipps für die
letzten Meter vor der
Prüfung

