Unter der Woche gehört das Glas Wein zum Feierabend dazu – oft werden es zwei, manchmal drei. Freitags mit den Kollegen heißt es „Komm, noch eins“. Du nimmst dir vor: „Diese Woche weniger.“ Spätestens am Mittwoch, nach einem stressigen Tag, steht die Flasche wieder auf dem Tisch. Mit **WOOP aus der Motivationspsychologie** planst du genau diese Abende vorher. Die vier Buchstaben stehen für **Wunsch, Ergebnis, Hindernis und Plan** (englisch Wish, Outcome, Obstacle, Plan): Du stellst dir vor, was du dir wünschst und was dann besser wird, dann das Hindernis in dir – und planst mit einem Wenn-dann-Satz, was du in genau diesem Moment tust.

Warum es sich hält

Am Montag fühlt sich der Vorsatz leicht an. Am Mittwoch kommst du müde und gereizt heim – und für genau diesen Moment gibt es keinen Plan. Dann gewinnt die Gewohnheit. Aus Sicht der Motivationspsychologie kommt dazu: Sich nur auszumalen, wie schön es wäre, fühlt sich gut an, bringt aber nicht ins Handeln. Beim **mentalen Kontrastieren** stellst du das gute Ergebnis und das Hindernis direkt nebeneinander – wie ein Navi, das die Baustelle schon kennt und die Umleitung plant, bevor du davorstehst.

„Diese Woche weniger.“
ein guter Vorsatz – aber ohne Plan für den Moment, in dem es schwer wird

→

„Wenn ich nach einem stressigen Tag heimkomme, dann mache ich mir mein alkoholfreies Lieblingsgetränk.“
die Umleitung steht schon fest, bevor du vor der Baustelle stehst

So geht es – vier Felder für diese Woche

Ⓦ **Wunsch:** machbar und für diese Woche, z. B. „Unter der Woche nur an zwei Abenden ein Glas“ (ein Beispiel, kein Richtwert – dein Ziel legst du selbst fest).

Ⓞ **Bestes Ergebnis:** Was wird besser? Kurz und lebhaft ausmalen, 1–2 Minuten: ausgeschlafen ins Wochenende, morgens klar im Kopf. **Male dir das gute Ergebnis aus – nicht das Glas.**

Ⓞ **Hindernis in dir:** Was passiert in dir, kurz bevor du zum Glas greifst? „Nach einem stressigen Tag will ich mich belohnen.“

Ⓟ **Plan:** ein Wenn-dann-Satz auf Papier. Fällt dir keiner ein, wähle einen aus der Auswahlliste – das wirkte in einer Studie so gut wie selbst schreiben.

Dazu: ein zweites WOOP für den Abend mit anderen, mit Satz zum Ablehnen („Danke, ich nehme Wasser.“ – vorher laut üben) · ein Plan für den Abend, an dem es trotzdem mehr wird · drei Dinge, die dir ohne Alkohol guttun · jeden Abend eine Zeile · am 4. Tag den Plan nachschärfen, weil die Wirkung von Plänen mit der Zeit nachlässt.

Wenn es nicht gleich klappt

Kein Hindernis fällt dir ein? Denk an den letzten Abend, an dem es mehr wurde, als du wolltest – was war kurz davor in dir los? Der Plan passt nicht? Am 4. Tag nachschärfen und kleiner machen. Du vergisst den Plan? Auf Papier, dort, wo der Moment passiert, z. B. am Kühlschrank. Die anderen drängen? Den Satz zum Ablehnen vorher üben. Ein Abend über deinem Ziel kommt vor, wenn du etwas Neues übst. Dazu Episode 1: Urge Surfing · Episode 2: Selbstkontrolltraining.

Ehrlich: Geprüft wurde WOOP als kurze Online-Übung von etwa einer halben Stunde. Weniger getrunken haben vor allem die, die schon riskant viel tranken – gemessen nach einem Monat. Als Übung mit Arbeitsblatt ist sie noch nicht geprüft. Wenn-dann-Pläne wirkten in einer Auswertung von 16 Studien klein, auf Papier und in der Allgemeinbevölkerung deutlicher, beim Rauschtrinken nicht.

Wichtig: Keine Behandlung einer Alkoholabhängigkeit. Trinkst du schon länger täglich viel? Nicht abrupt allein aufhören – vorher ärztlich besprechen. Schwanger: gar kein Alkohol. Schaffst du dein Ziel über

Wochen nicht, trinkst du gegen Angst, Stress oder Traurigkeit oder scheint dein Körper Alkohol zu brauchen? → Episode 8: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen? Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe.

Mein Alkohol-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du mehr getrunken, als du eigentlich wolltest?	3	3	2
2. Wie stark war die Lust auf Alkohol im Lauf des Tages?	3	2	2
3. Wie oft hast du getrunken, um Stress oder Gefühle loszuwerden?	3	3	2
4. Wie sehr hat Alkohol deinen Schlaf oder den nächsten Tag belastet?	2	2	1
5. Wie schwer ist es dir gefallen, Nein zu sagen oder aufzuhören?	3	3	2
Summe (0–20)	14	13	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Sicherheit zuerst: Viel und täglich getrunken? Nicht abrupt allein aufhören. Schwanger: gar kein Alkohol.

Ausmalen – aber das Richtige: Male dir das gute Ergebnis aus – nicht das Glas. Kurz und lebhaft, 1–2 Minuten: Wie fühlt sich der Morgen danach an?

1 · Heute: mein WOOP für diese Woche – und eins für den Abend mit anderen

Mein WOOP (diese Woche)

Wunsch – machbar, für diese Woche:

W Unter der Woche nur an 2 Abenden ein Glas

bestes Ergebnis – was wird besser?

O ausgeschlafen ins Wochenende, morgens klar im Kopf

Hindernis – was in mir passiert:

O Nach einem stressigen Tag will ich mich belohnen.

Plan – Wenn …, dann …

P Wenn ich nach einem stressigen Tag heimkomme, dann mache ich mir mein alkoholfreies Lieblingsgetränk und gehe eine Runde ums Haus.

Mein zweites WOOP (Abend mit anderen)

Wunsch – welcher Abend, was will ich?

W Freitag mit Kollegen: nach dem 2. Glas alkoholfrei

bestes Ergebnis:

O Samstag fit und gut gelaunt

Hindernis in mir:

O Ich will kein Spielverderber sein.

Plan – Wenn …, dann …

P Wenn jemand nachschenken will, dann lege ich die Hand aufs Glas und sage: Danke, passt.

Kein eigener Plan? Kreuz einen an und schreib ihn oben ab:

- ☑ Wenn ich heimkomme, dann trinke ich zuerst ein großes Glas Wasser und gehe 10 Minuten raus.
- ☐ Wenn jemand nachschenken will, dann lege ich die Hand aufs Glas und sage: Danke, passt.
- ☑ Wenn ich mein zweites Glas ausgetrunken habe, dann bestelle ich etwas ohne Alkohol.

Satz zum Ablehnen: **„Danke, ich nehme Wasser."** – vorher laut üben.

Wenn es doch mehr wird, dann …

trinke ich ein Glas Wasser und schreibe am nächsten Morgen ehrlich auf, was passiert ist.

Was mir guttut ohne Alkohol:

1. Sauna
2. Spaziergang am Abend
3. Serie auf dem Sofa mit Tee

2 · Jeden Abend eine Zeile – am 4. Tag den Plan nachschärfen

Ist das Hindernis aufgetaucht? Hast du deinen Plan genutzt? Wie viele Gläser waren es? Was machst du nächstes Mal anders?

Tag	Hindernis aufgetaucht?	Plan genutzt? ✓	Gläser	Was mache ich nächstes Mal anders?
1 Mo	nein – ruhiger Tag	–	0	weiter so
2 Di	ja – Ärger im Büro	vergessen	3	Zettel an den Kühlschrank
3 Mi	ja – stressiger Tag	✓	0	gleich so: Getränk kalt stellen
4 Plan nach-schärfen! Do	ja – müde	✓	0	nachgeschärft: Zettel hängt, erst Wasser
5 Fr	ja – Kollegen: „noch eins"	✓	2	Wasser früher bestellen
6 Sa	nein – ruhiger Abend	–	1	–
7 So	ja – Langeweile am Sofa	✓	0	Tee bereitstellen

Gläser im Beispiel: ein Beispiel, kein Richtwert. Dein Ziel legst du selbst fest.

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Plan hat am besten funktioniert?

Hand aufs Glas und Wasser bestellen

BEISPIEL

Wo brauche ich noch einen Plan?

nächsten Samstag beim Grillen bei Freunden

Dazu Episode 1: Urge Surfing · Episode 2: Selbstkontrolltraining

BEISPIEL

Mein Alkohol-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du mehr getrunken, als du eigentlich wolltest?			
2. Wie stark war die Lust auf Alkohol im Lauf des Tages?			
3. Wie oft hast du getrunken, um Stress oder Gefühle loszuwerden?			
4. Wie sehr hat Alkohol deinen Schlaf oder den nächsten Tag belastet?			
5. Wie schwer ist es dir gefallen, Nein zu sagen oder aufzuhören?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Sicherheit zuerst: Viel und täglich getrunken? Nicht abrupt allein aufhören. Schwanger: gar kein Alkohol.

Ausmalen – aber das Richtige: Male dir das gute Ergebnis aus – nicht das Glas. Kurz und lebhaft, 1–2 Minuten: Wie fühlt sich der Morgen danach an?

1 · Heute: mein WOOP für diese Woche – und eins für den Abend mit anderen

Mein WOOP (diese Woche)

Wunsch – machbar, für diese Woche:

W _____

bestes Ergebnis – was wird besser?

O _____

Hindernis – was in mir passiert:

O _____

Plan – Wenn …, dann …

P _____

Mein zweites WOOP (Abend mit anderen)

Wunsch – welcher Abend, was will ich?

W _____

bestes Ergebnis:

O _____

Hindernis in mir:

O _____

Plan – Wenn …, dann …

P _____

Kein eigener Plan? Kreuz einen an und schreib ihn oben ab:

- ☐ Wenn ich heimkomme, dann trinke ich zuerst ein großes Glas Wasser und gehe 10 Minuten raus.
- ☐ Wenn jemand nachschenken will, dann lege ich die Hand aufs Glas und sage: Danke, passt.
- ☐ Wenn ich mein zweites Glas ausgetrunken habe, dann bestelle ich etwas ohne Alkohol.

Satz zum Ablehnen: **„Danke, ich nehme Wasser."** – vorher laut üben.

Wenn es doch mehr wird, dann …

Was mir guttut ohne Alkohol:

1. _____
2. _____
3. _____

2 · Jeden Abend eine Zeile – am 4. Tag den Plan nachschärfen

Ist das Hindernis aufgetaucht? Hast du deinen Plan genutzt? Wie viele Gläser waren es? Was machst du nächstes Mal anders?

Tag	**Hindernis aufgetaucht?**	**Plan genutzt? ✓**	**Gläser**	**Was mache ich nächstes Mal anders?**
1				
2				
3				
4 Plan nach-schärfen!				
5				
6				
7				

Gläser im Beispiel: ein Beispiel, kein Richtwert. Dein Ziel legst du selbst fest.

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Plan hat am besten funktioniert?

Wo brauche ich noch einen Plan?

Dazu Episode 1: Urge Surfing · Episode 2: Selbstkontrolltraining