Du nimmst dir vor, abends wieder zu lesen statt am Handy zu hängen. Die erste Woche klappt. In der zweiten kommst du müde von der Arbeit, setzt dich aufs Sofa – und das Handy liegt schon in deiner Hand. Am Freitag denkst du: Jetzt ist es eh egal. Beim **Mentalen Kontrastieren mit Wenn-dann-Plänen aus der Motivationspsychologie**, kurz **WOOP** (*mental contrasting with implementation intentions*: Wish, Outcome, Obstacle, Plan), malst du dir dein Ziel kurz aus, suchst dann ehrlich das Hindernis in dir, das dich am ehesten stoppt – und legst fest: Wenn es kommt, dann tue ich Folgendes. Nimm dir einen einzigen Vorsatz vor. Es geht nicht darum, ihn jeden Tag zu schaffen, sondern ihn öfter umzusetzen als bisher.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Motivationspsychologie fühlt sich schon ein bisschen am Ziel, wer sich das Ziel nur schön ausmalt. Das ist angenehm, bereitet aber nicht auf den Alltag vor: Das Hindernis kommt unvorbereitet, im schlechtesten Moment – müde, auf dem Sofa, das Handy schon in der Hand. Dann gewinnt das Bequemste, und nach ein paar Abenden kommt „Jetzt ist es eh egal“. Das hat nichts mit Schwäche zu tun. Es fehlt nur der Plan für genau diesen Moment.

„Ich will mehr lesen.“ – und davon träumen
das Hindernis kommt unvorbereitet

→

Ziel + Hindernis + Plan
wie der Wetterbericht vor der Wanderung: Gipfel vor Augen, Jacke eingepackt

So geht es

1. **Wunsch und bestes Ergebnis (am 1. Tag):** deinen Vorsatz in einem kurzen Satz, dir wichtig und machbar. Dann ein, zwei Minuten ausmalen, was das Schönste daran wäre.
2. **Das Hindernis in dir:** Was in mir hält mich am ehesten ab? Such das Hindernis in dir – eines, das du selbst beeinflussen kannst. Nicht „Die Arbeit ist zu anstrengend“, sondern „Ich komme müde heim und greife nach dem Handy“. Auch das kurz ausmalen.
3. **Dein Wenn-dann-Satz:** „Wenn ich heimkomme, lege ich das Handy in die Küche und das Buch aufs Sofa.“ Der Dann-Teil darf auch deine Umgebung verändern.
4. **Ab Tag 2 jeden Morgen eine Minute:** Was könnte mir heute dazwischenkommen – und was tue ich dann? Abends ein Haken und ein Satz: Was kam wirklich dazwischen? **Am 7. Tag** behältst du deinen besten Wenn-dann-Satz.

Wenn es nicht gleich klappt

Das Hindernis lag außen und du kannst es nicht ändern (zum Beispiel Spätdienst an jedem Abend)? Mach das Ziel kleiner oder leg es auf eine andere Tageszeit. Dein Wenn-dann-Satz war zu vage? Schreib einen konkreten Ort und eine konkrete Handlung hinein. Du hast den Plan vergessen? Häng einen Zettel an die Tür, durch die du abends heimkommst.

Was geprüft ist: Geprüft wurde WOOP in vielen Studien mit Vergleichsgruppe, bei Lernzielen, Online-Kursen und Gesundheitsverhalten – nicht direkt an Neujahrsvorsätzen. Im Schnitt war die Wirkung klein bis mittel, mit Anleitung durch eine Person etwas größer als nur schriftlich. Bei sehr starken Gewohnheiten wirkten Wenn-dann-Pläne in einer Studie nicht. Wie gut das Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand eigens untersucht. Wenn dein Vorsatz groß ist und du dir Unterstützung wünschst: Episode 2. Wenn du nach einem Ausrutscher meist ganz aufgibst: Episode 3.

Wichtig: Ein Ausrutscher ist normal. Am nächsten Tag geht es weiter. Fällt dir fast alles schwer? → Episode 9. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Erst das Hindernis finden. Dann: Wenn es kommt, tue ich …

Mein Vorsatz-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du deinen Vorsatz ausfallen lassen?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dich jedes Mal neu überwinden müssen?	3	2	2
3. Wie oft kam dir etwas dazwischen, für das du keinen Plan hattest?	3	2	1
4. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist es eh egal?	2	2	1
5. Wie sehr hast du dich für einen Ausrutscher selbst schlechtgemacht?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein WOOP (ein Vorsatz · Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan)

W Mein Wunsch (ein Satz, mir wichtig, machbar)
Ich will abends wieder lesen.

O Das beste Ergebnis (1–2 Minuten ausmalen)
ruhiger einschlafen, Kopf frei
statt Bilder vom Handy im Kopf

O Mein Hindernis (etwas in dir, das du beeinflussen kannst)
Ich komme müde heim und greife
ganz automatisch nach dem Handy.

P Mein Plan: Wenn …, dann …
Wenn ich heimkomme, lege ich das Handy
in die Küche und das Buch aufs Sofa.

2 · Tag 2 bis 7: morgens 1 Minute WOOP für heute, abends eine Zeile

Tag	**Hindernis heute** (morgens)	**Wenn-dann** (morgens)	**gemacht** ✓	**Was kam wirklich dazwischen?** (abends)
2	müde nach der Arbeit	Handy in die Küche, Buch aufs Sofa	✓	nichts, ging gut
3	nur kurz aufs Handy schauen	dann lese ich zuerst 2 Seiten	✓	Handy lag doch im Wohnzimmer
4	Besuch, es wird spät	dann 1 Seite im Bett	–	zu müde, gleich geschlafen
5	müde nach der Arbeit	Handy in die Küche	✓	Anruf, danach gelesen
6	eine Sendung nach der anderen	Sendung endet → ausschalten, Buch	✓	eine Sendung mehr, dann gelesen
7	müde nach der Arbeit	Handy in die Küche	✓	nichts

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher Wenn-dann-Satz hat am besten funktioniert? Den behalte ich.
Wenn ich heimkomme, lege ich
das Handy in die Küche.

Was kam öfter dazwischen, als ich dachte?
späte Abende mit Besuch
→ nächste Woche eigener Wenn-dann-Satz

Dazu: Episode 2: Unterstützung · Episode 3: Ausrutscher

BEISPIEL

Erst das Hindernis finden. Dann: Wenn es kommt, tue ich …

Mein Vorsatz-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du deinen Vorsatz ausfallen lassen?			
2. Wie sehr hast du dich jedes Mal neu überwinden müssen?			
3. Wie oft kam dir etwas dazwischen, für das du keinen Plan hattest?			
4. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist es eh egal?			
5. Wie sehr hast du dich für einen Ausrutscher selbst schlechtgemacht?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein WOOP (ein Vorsatz · Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan)

W Mein Wunsch (ein Satz, mir wichtig, machbar)

O Das beste Ergebnis (1–2 Minuten ausmalen)

O Mein Hindernis (etwas in dir, das du beeinflussen kannst)

P Mein Plan: Wenn …, dann …

2 · Tag 2 bis 7: morgens 1 Minute WOOP für heute, abends eine Zeile

Tag	**Hindernis heute** (morgens)	**Wenn-dann** (morgens)	**gemacht ✓**	**Was kam wirklich dazwischen?** (abends)
2				
3				
4				
5				
6				
7				

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher Wenn-dann-Satz hat am besten funktioniert? Den behalte ich.

Was kam öfter dazwischen, als ich dachte?

Dazu: Episode 2: Unterstützung · Episode 3: Ausrutscher