

## Station 5: Zeitreise

Eine besonders wirksame Technik, unangenehme Aufgaben zu bewältigen, ist die Zeitreise (in der psychologischen Forschung auch **WOOP** genannt: Wish – Outcome – Obstacle – Plan).



Foto: Pixabay/geralt

<b>1. Ziel:</b>	Wie immer beginnen wir mit einem Ziel, das du dir setzt, oder einer Aufgabe, die du erledigen musst.	Ich will jede Woche mindestens dreimal auf meinem Instrument üben.
<b>2. Gefühle:</b>	Wie wird es sich anfühlen, wenn du dein Ziel erreicht hast? Stell es dir so konkret wie möglich vor. Was wird deine Familie zu dir sagen? Was werden deine Freundinnen und Freunde über dich denken? Versuche, dich genau in diese positiven Gefühle hineinzusetzen!	Nach einem Monat werde ich stolz auf mich sein, weil ich mich so verbessert habe. Außerdem werden mich meine Eltern loben und das freut mich auch!
<b>3. Hindernis:</b>	Leider hast du dieses Ziel noch vor dir. Was steht dir im Weg? Welche Hürden musst du zuerst überwinden? Welche negativen Gefühle hast du, wenn du an diese Hindernisse denkst?	Nach der Schule bin ich oft müde und will lieber Computer spielen.
<b>4. Plan:</b>	Überleg dir für jedes Hindernis genau, wie du es aus dem Weg räumst, sobald es auftaucht. So bist du vorbereitet für den Moment und kannst nicht mehr überrascht werden. Verwende eine Wenn-dann-Formulierung.	Wenn ich nach der Schule zu müde bin, dann höre ich zehn Minuten lang Musik (Augen zu!) und bin wieder fit.

### Aufgabe:

**Wendet gemeinsam die Zeitreise auf eure eigenen Ziele an! Helft euch gegenseitig, einen passenden Wenn-dann-Satz zu formulieren!**