



WOOPT

EUCH ZU BESSEREM SCHLAF !

Mit der WOOP-Methode findet ihr einen klaren, motivierenden Weg zu eurem Schlafziel. Sie hilft euch dabei, euren Wunsch greifbar zu machen, Hindernisse zu erkennen und einen konkreten Plan zu entwickeln – für besseren Schlaf für alle.

W

WISH – EUER WUNSCH

Was darf sich bei euch verändern?
Formuliert euren Wunsch **positiv**,
realistisch und **erreichbar**.



→ Beispiel: „Wir wünschen uns, dass unser Baby abends schneller einschläft und nachts seltener aufwacht.“

O

OUTCOME – DAS BESTE ERGEBNIS

Wie sieht es aus, wenn euer Wunsch in Erfüllung geht? Was würde sich im Alltag, in eurer Stimmung verändern?



→ Beispiel: „Wir fühlen uns erholter, sind tagsüber ausgeglichener und können unser Familienleben mehr genießen.“

O

OBSTACLE – EUER HINDERNIS

Was steht euch (innerlich) im Weg? Gibt es Unsicherheiten, innere Überzeugungen oder Ängste, die euch zurückhalten?



→ Beispiel: „Wir haben Angst, unser Baby schreien zu lassen, oder zweifeln daran, ob wir es 'richtig' machen.“

P

PLAN – EUER WENN-DANN-PLAN

Wie könnt ihr eurem Hindernis aktiv begegnen? Formuliert euren Plan als **Wenn-Dann-Satz**:



→ Beispiel: „Wenn wir nervös werden, atmen wir einmal tief durch und erinnern uns an den Fahrplan.“