

# (Smartare)

# Omfamna hindren!

Woopa dig till dina mål i 4 steg.

TEXT KARIN SKAGERBERG ILLUSTRATION GRAHAM SAMUELS

När den tyskfödda psykologen Gabrielle Oettingen kom till USA på 1980-talet överraskades hon av attityden som genomsyrade samhället: *the american dream* och att allt är möjligt bara man tänker positivt. Hon bestämde sig för att studera fenomenet och gjorde under tjugo år motivationsstudier i USA och Tyskland, om allt ifrån viktne­dgång till återhämtning efter operationer. Hon konstaterade att ju mer människor dagdrömde och fantiserade om sitt mål – desto mindre troligt var det att de uppnådde det.

Resultaten gjorde henne nedslagen. Detta i synnerhet eftersom studierna också konstaterade att positivt tänkande och dagdrömmar hade andra positiva effekter: De

sänkte blodtrycket och gjorde människor mer avslappnade i stunden.

Gabrielle Oettingen funderade på hur detta ändå skulle kunna användas för att generera handling, i stället för att bidra till passivitet. Svaret visade sig vara det hon kallar för mental kontrastering, som innebär att man kontrasterar sin dröm mot hindren som står i vägen för den. Att på detta sätt förankra fantasierna i verkligheten, utan att förlora drömmens positiva effekter, fungerade. Personerna i hennes studier blev mer motiverade att bland annat sluta röka, gå ner i vikt och arbeta för bättre betyg.

Men det var först på 1990-talet, när Gabrielle

Oettingen slog ihop sin idé om mental kontrastering med den forskning som hennes man, psykologiprofessorn Peter M. Gollwitzer, höll på med som saker verkligen började hända. Peter M. Gollwitzer studerade *implementation intentions*, en metod där människor hjälps att nå sina mål, bland annat genom en "om i fall att-plan", där man har en på förhand bestämd handling att ta till när man stöter på hinder.

När de två strategierna slogs ihop till en kunde människor nå sina mål i ännu större utsträckning.

Gabrielle Oettingen har sammanfattat strategierna i fyra steg som hon kallar för WOOP: *wish* (önskan), *outcome* (resultat), *obstacle* (hinder), *plan* (plan). Hennes tips är att börja

#### WOOP-APP

Vill du ha extra hjälp med ditt woopande så finns appen WOOP app att ladda ner gratis.



**VISUALISERA**  
Att undersöka dagdrömmar kan vara ett bra sätt att identifiera vad du längtar efter.

## (Smartare)

med en kortare 24-timmars-WOOP. Det kan vara allt ifrån "jag vill äta en god middag med min partner" till "jag vill bli klar med projektet på jobbet". Detta är din önskan, *wish*. Vilket är då bästa tänkbara scenario om du lyckas med ditt mål, *outcome*? Tänk ordentligt och visualisera det, exempelvis: "Jag kan ta helt ledigt i helgen med gott samvete." Identifiera sedan det största hindret, *obstacle*, kanske: "Att jag blir distraherad av kolleger på jobbet." Nästa steg är att skapa en plan, till exempel: "Om jag känner att jag börjar bli distraherad, ska jag gå och sätta mig någon annanstans." De första gångerna du wooper kan du också skriva ner din plan och de olika stegen.

Här följer en guide för att gå från tanke till handling med hjälp av WOOP-metoden, eller som Gabrielle Oettingen säger: *Woop your life!*

**1** W som i wish. Dagdrömmar är härliga, men tyvärr hjälper de oss inte att gå från tanke till handling. Det första steget till handling är W, som i *wish*, och handlar om att identifiera, formulera och konkretisera din dröm, din önskan, din vilja. Skriv gärna ner den. Genom att rannsaka dina vanligaste dagdrömmar kan du också hitta en djupare kärna. Om du på jobbet ständigt dagdrömmer om att resa på en romantisk weekend – handlar det om att du är trött på ditt jobb eller om att du längtar efter någon att dela helgerna med? Önskningar kan således vara allt ifrån "Jag vill hitta ett nytt jobb" till "Jag vill hitta en partner".

**2** O som i outcome. Nu ska du ta fantasin till nästa nivå och fundera på bästa

## "WOOP kan hjälpa oss att förstå vilka av våra önskningar som är orimliga"

möjliga resultat. "Att mitt jobb blir roligare, med mer utmanande arbetsuppgifter" eller "att jag hittar någon att dela vardagen med", är till exempel rimliga utfall av rimliga önskningar. "Att jag vinner på lotto och blir miljonär" eller "att gå ner tio kilo på en månad" är det inte. Redan här bör du kunna utesluta orimligheter och finjustera dina önskningar, alternativt lägga ouppnåeliga drömmar åt sidan, åtminstone för tillfället. Var ärlig och använd ditt sunda förnuft.

**3** O som i obstacle. Då har det blivit dags för hindren. Det viktiga här är att du är ärlig inför dig själv – för det här steget kan vara tufft. Att inse att ens största hinder för att bli klar med arbetsuppgifter är att man tillbringar en stor del av arbetsdagen på sociala medier är trist, ja. Och du kan i detta steg få korn på jobbiga tankar hos dig själv – som insikten att det som hindrar dig från att träffa en partner är rädsla för att bli sårad. Tungt, men kanske lättare än du tror att göra något åt? För på samma sätt som WOOP kan få oss att förstå vilka önskningar som är orimliga, så kan det fungera på motsatt sätt och få oss att inse att vissa saker faktiskt inte är ouppnåeliga, när vi väl är

ärliga vad gäller vilka hinder som står i vägen. Och du – du behöver inte berätta för någon annan om dina hinder.

**4** P som i plan. Vad gäller planen lyder Gabrielle Oettingers formel såhär: Om X händer, så ska jag Y. Till exempel: Om jag blir rädd för att släppa en annan människa nära så ska jag tänka på att jag blivit sårad, men att det ligger i det förflutna. Eller: Om jag känner att jag blir hungrig så ska jag tillåta mig att ta ett nyttigt snack. Upprepa planen tyst för dig själv flera gånger tills den är ordentligt inpräntad. Skriv ner den om det behövs. Här gäller det att vara lika ärlig som när du skrev ner dina hinder.

NÄR DU KLARAT AV ett par 24-timmars WOOP:ar är det dags att göra tänket till en vana – kanske en ny WOOP varje arbetsdag? Gabrielle Oettingen tycker att det är bäst att planera sin WOOP på morgonen, för att hålla fokus under dagen. Ditt nästa steg blir att testa en längre WOOP med ett mål som sträcker sig över en vecka, en månad eller ett år. Prova också WOOP på olika typer av önskningar, kanske relationella (jag vill träffa min bästa vän mer), arbetsrelaterade (jag vill undvika att jobba övertid den här veckan) eller hälsosamma (jag vill sluta snusa). Gabrielle Oettingen menar att WOOP är vad psykologer kallar *content neutral*, alltså att metoden går att applicera på vilket innehåll som helst – så det är bara att testa.

Karin Skagerberg är redaktör på Modern Psykologi. Läs mer i Gabrielle Oettingens bok *Rethinking positive thinking: Inside the new science of motivation* (Current 2014).

## #psykoterapimassan

### Psykoterapi viktigare än någonsin!

– Missa inte mötesplatsen för det senaste inom kvalificerat psykoterapeutiskt arbete!

24-25 september på Stockholmsmässan

Bland talarna möter vi:



Paul Gilbert



Anna Gerge



Poul Perris



Marie Åsberg



Åsa Nilsson



Sue Johnson



Allan Linnér



Luis de Miranda

Arrangörer:

Psykoterapi  
Stiftelsen

– utövar för framgång av psykisk hälsa genom psykoterapi –



Akademikerförbundet SSR

Svensk  
Chefsförening

EN DEL AV AKADEMIERFÖRBUNDET SSR

Insight  
Events  
sweden

Organiseras av: