

Die Kraft Deiner inneren Bilder!

Was sind innere Bilder?

Innere Bilder – sind alle Vorstellungen, die wir in uns tragen und die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Es sind konkrete, visuelle Vorstellungen, Ideen und Visionen von Ereignissen, Sachverhalten, Personen oder Objekten. Kurz, von allem was wir sind, was wir erstrebenswert finden und was wir vielleicht einmal erreichen wollen.

Oder auf den Punkt gebracht: **Es sind unsere Träume von der Zukunft.**

Die inneren Bilder sind im Gehirn abgespeicherte Muster, die wir benutzen, um uns in der Welt zurechtzufinden. Wir alle brauchen diese Bilder, um Handlungen zu planen, Herausforderungen anzunehmen und auf Bedrohungen zu reagieren.

Aufgrund dieser inneren Bilder erscheint uns etwas schön und anziehend oder hässlich und abstossend. Wir bewerten auf Grund unserer inneren Bilder, Vorstellungen und Erfahrungen.

Wie entstehen innere Bilder?

Der Begriff „Bild“ bezeichnet in der Psychologie das innere Bild oder Vorstellungsbild. Es entsteht aus der Verbindung von neuen und bereits gespeicherten Sinneseindrücken zu einer ganzheitlichen Vorstellung. Diese ist nicht nur visuell, sondern enthält auch auditive, kinästhetische und meistens auch emotionale Anteile. Wir unterscheiden:

Wahrnehmungsbilder: Entstehen, wenn das Bild sinnlich aufgenommen wird

Gedächtnisbilder: Sind gespeicherten Wahrnehmungsbilder, die aus dem Gedächtnis abgerufen werden

Die wenigsten Deiner inneren Bilder hast Du Dir vermutlich selbst ausgesucht. Sie stammen aus Erziehung, Schule, Medien, Umfeld und natürlich aus Deiner Erfahrung.

Die inneren Bilder siehst Du vor Deinem inneren Auge, in Deinen Gedanken.

Welche Wirkung haben innere Bilder?

Die besondere Eignung innerer Bilder liegt in der emotionalen Wirkung. Je stärker Dein inneres Bild, vor allem der Lebendigkeit, desto stärker der Einfluss des inneren Bildes auf Dein Verhalten.

Gedächtnisbilder haben einen starken Einfluss auf das Verhalten, weil in einer Entscheidungs- oder Handlungssituation diese abgerufen werden und durch Anschaulichkeit und emotionale Ausstrahlung stärker auf Dein Verhalten durchschlagen als sprachliche Einstellungen.

Wie kannst Du innere Bilder nutzen?

Unser Denken, das was wir glauben, über sich selbst oder über andere, bestimmt unser Handeln und letztendlich unseren Erfolg. Der Mensch ist und wird, was er denkt.

Glaubst Du, dass Du irgendetwas erreichen kannst, wenn Du Dir nicht in einem inneren Bild vorstellst, dass Du es erreichen kannst? Sei dies im Beruf, in den Finanzen, in der Beziehung oder bei der Gesundheit.

Darum beginne ab heute Deine inneren Bilder selbst zu bestimmen.

Denn dieses Denken ist immer eine Folge Deiner inneren Bilder.

Du weisst ja, etwas zu glauben, heisst für wahr zu halten, was noch nicht ist.

Die Neurobiologie hat längst nachgewiesen, dass immer neue Verknüpfungen im Gehirn, und damit neue innere Bilder, alleine dadurch entstehen, dass Du Dir etwas vorstellst und an deren Realisation glaubst. Leider haben die meisten Menschen Mühe mit Veränderungen.

Kennst Du dies aus Deinem Umfeld oder gar von Dir selbst?

Wir ändern nichts so ungern, wie unsere Gewohnheiten, auch wenn es schlechte sind. Du brauchst aber Dein Leben nicht gleich komplett auf den Kopf zu stellen. Aber überprüfe Deine Gewohnheiten.

Bringen sie Dich wirklich weiter und letztendlich an Dein Ziel?

Zu diesem Thema gibt es auch spannende Hinweise aus dem Beitrag «Ballast» vom März 2016 auf der Homepage www.mental-zum-erfolg.ch. Schau doch nochmals rein.

Stelle Dir positive, erfolgreiche Bilder vor und glaube an deren Verwirklichung!

**Sieh zu, dass Du ab heute Deine inneren Bilder selber wählst.
Deine Wünsche werden sich erfüllen.**

