

Visualisieren: Die wirksamste Methode zur Zielerreichung!

**«Alles was wir jetzt sind, ist das Resultat unserer Gedanken»
Buddha**

Wofür wird Visualisieren eingesetzt?

Visualisieren bedeutet, Dir im Geiste eine Vision der Zukunft vorzustellen, die so detailliert ist, dass sie Dir in diesem Augenblick schon real erscheint. Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, aus Gedanken und Träumereien Bilder zu machen. Dein Gehirn kann nicht zwischen Realität und Fiktion unterscheiden.

Dies kannst Du Dir perfekt zu Nutzen machen.

Ein Beispiel dafür ist das Lesen eines Buches. Während Du damit beschäftigt bist, entsteht nach und nach die Geschichte in Deinem Kopf. Die Darsteller sowie die Umgebung erwecken zum Leben, so entstehen Deine eigenen Bilder. Die Geschichte beginnt zu leben.

Sicher hast Du schon den Satz gehört: «Glaube, dass Dein Wunsch bereits erfüllt ist.». Das ist keine Zauberei oder blinder Glaube, sondern die Macht Deines Unterbewusstseins.

Ein hervorragendes Buch dazu ist von Dr. Joseph Murphy: «Die Macht Ihres Unterbewusstseins»

Die grösste Herausforderung beim Visualisieren ist, alte Glaubenssätze, welche Du vielleicht seit Geburt hast oder Dir von Eltern/Lehrpersonen etc. immer wieder erzählt wurden, zu identifizieren und aufzulösen.

Denn sie stehen Deinen Zielen im Weg.

Beim Visualisieren nutzt Du Deine Vorstellungskraft, um dich mental und emotional in eine von Dir gewünschte Situation hineinzusetzen.

Dabei fokussierst Du dich darauf, was Du siehst, wie Du Dich fühlst, handelst und was Du sagst oder denkst.

In der Psychologie werden mit Hilfe von mentalen Bildern Depressionen und Angstzustände behandelt.

Du kannst aber auch Deine sportliche Leistung steigern, oder Dein Selbstbewusstsein stärken.

Welche Arten gibt es?

Du kannst Visualisieren in einer geführten Meditation erfahren, oder Dir in einer eigenen Zeitreise selber vorstellen. Beides braucht ein wenig Übung.

Je entspannter Du bist, desto besser kannst Du Dein Unterbewusstsein beeinflussen, alte Glaubenssätze ändern und neue Wege vorgeben. Beginne deshalb am besten mit Tiefenentspannung, eventuell begleitet von Musik.

Dies verändert Deine Gehirnwellen. Du wechselst dann vom alltäglichen Betazustand hin zum Alphazustand. Im Alphazustand kannst Du Dein Unterbewusstsein erforschen. Durch das wiederholte Visualisieren Deiner Ziele speicherst Du Deine Vision im Unterbewusstsein ab.

Die Phasen kurz vor dem Einschlafen oder kurz nach dem Aufwachen eignen sich dafür besonders gut, denn in dieser Zeit bist Du näher oder schneller im Alphazustand.

Warum ist Visualisieren so wertvoll?

Wenn Du Dir Visualisieren zu einem täglichen Ritual machst, gestaltest Du Dein Leben aktiv und schaffst Raum um zu reflektieren, was Du im Leben wirklich erreichen möchtest. Gedanken gehen Worten und Taten immer voraus. Durch das Visualisieren beginnst Du, Deine Gedanken positiv zu beeinflussen.

Die wichtigsten Schritte zur effektiven Visualisierung.

1. Kenne Deinen Wunsch und definiere Dein Ziel
2. Beschreibe Deine Vision im Detail
3. Beginne zu visualisieren und verknüpfe Dein Ziel mit Emotionen, spüre sie mit allen Sinnen
4. Schreibe sie auf oder male ein Bild. Handle nach Deiner Vision
5. Glaube an die Erfüllung Deiner Vision

Unterschied zwischen Meditation und Visualisieren!!

Beim Visualisieren zeichnest Du bewusst ein Zukunftsszenario, einen Wunsch zur «Realität» werden lassen. Bei der Meditation geht es darum, im Hier und Jetzt zu sein und seine Gedanken zur Ruhe zu bringen.

Zusammenfassung:

Visualisieren ist eine sehr effektive Methode, wie Du alte eingesessene Glaubenssätze umprogrammieren kannst, um Dein Bild zum Positiven zu wandeln und Deine Träume und Ziele zu erreichen.

Melde Dich bei mir, so dass auch Du von der Kraft der Visualisierung profitieren kannst.

Damit Dein Leben im Fluss bleibt!

