

Wie visualisiere ich gehirngerecht?

Warum ist Visualisieren so effektiv?

1.

Der menschliche Verstand kann nicht unterscheiden ob ein Erlebnis wirklich stattfindet oder nur in der Phantasie vorgestellt wird.

Beides, das reale Erlebnis und das Phantasieerlebnis wird von unserem Verstand gleich bewertet und als (Lern-) Erfahrung abgelegt.

Ereignis in Fantasie = reales Ereignis für Unterbewusstsein

Jedes Visualisieren --> Reale Lernerfahrung für Verstand

2.

Unser Verstand lehnt Neues am Beginn ab. Alles Neue bedeutet zuerst einmal Gefahr / Unbehagen. Durch Visualisieren können wir unseren Verstand an neue Dinge gewöhnen.

Wenn es dann nachher an die Praxis geht, dann ist es für den Verstand nicht mehr neu. Weil: Wir haben es uns ja vorher in der Phantasie oftmals vorgestellt.

3.

Durch wiederholtes Visualisieren, verbunden mit starken Emotionen, werden Wünsche, Ziele tief ins Unterbewusstsein *eingebrannt*.

Wenn Ihre Wünsche, Ihre Ziele erst einmal tief im Unterbewusstsein eingebrannt sind, wird es magisch...

^
--
Hier lochen
--
v

5 Fehler beim Visualisieren:

Viele Menschen...

...stellen sich das vor, was sie **nicht wollen**

...nutzen **negative Formulierungen**

...visualisieren im normalem oder im **gestresstem Zustand**

...sehen Bild ihrer **Vorstellung dissoziiert** (Blick auf Kinoleinwand)

...empfinden **keine Emotionen** beim Visualisieren

5 Schritte zum effektiven Visualisieren:

1.

Sie müssen ganz genau wissen, was Sie wollen

- Vorstellung detailliert und klar
- vorher sollten Ziele (gehirngerecht) schriftlich formuliert sein
- nehmen Sie jede Einzelheit in Vorstellung wahr

2.

Bringen Sie sich vor dem Visualisieren in den Alpha Zustand

- Verbindung zwischen bewusstem & unbewusstem Verstand
- bequeme Sitz- oder Liegeposition
- 3 bis 6 tiefe, bewusst wahrgenommene Atemzüge
- bringen Sie sich vor Visualisieren in einen entspannten Zustand

3.

Zwei Perspektiven - Visualisierung

1. Perspektive - assoziierte Vorstellung:

- Sie befinden sich **in Ihrer Vorstellung**
- Sie sehen das Bild Ihrer Vorstellung **aus Ihren eigenen Augen**
- Sie kreieren beim Visualisieren **Ihre perfekte Vorstellung**
- **detaillierte Wahrnehmung** durch 5 Sinne (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken)
- wenn **Gefühle verblassen** Wechsel zu 2. Perspektive

^
--
Hier lochen
--
v

2. Perspektive - aus der Sicht anderer Personen:

- Sie *springen* gedanklich in andere Person & sehen sich selbst
- Sie nehmen sich detailliert wahr aus Sicht der anderen Person
- Sie sehen sich selbst in Ihrer optimalen Zielsituation
- Sie spüren die Bewunderung, Dankbarkeit... der anderen Person
- wenn Gefühle verblassen Wechsel zurück zur 1. Perspektive

Wechseln Sie mehrmals zwischen Perspektive 1 und 2.

4.

Ihre Emotionen sind Schlüssel Nr. 1

- je stärker Ihre gefühlten Emotionen, desto stärker erfolgt Speicherung im Unterbewusstsein
- Je mehr Emotionen, desto wirkungsvoller ist Visualisieren

Wie kreierte ich starke Emotionen?

- durch die Veränderung der Submodalitäten
- Bild in Vorstellung heller, farbenfroher, größer machen
- Stimmen, Geräusche - Lautstärke stärker klarer machen
- sehen, hören, fühlen Sie jede Kleinigkeit detailliert
- probieren Sie es aus...

5.

Wiederholungen sind Schlüssel Nr. 2

- je mehr gedankliche Wiederholungen, desto stärker erfolgt die Speicherung im Unterbewusstsein
- Mindestens zweimal am Tag a 5 Minuten Visualisieren
- einmal Morgens, direkt nach dem Aufwachen
- einmal Abends, vor dem Einschlafen
- machen Sie sich ein neues Ritual aus dem täglichen Visualisieren
- Wiederholung ist die Mutter der Weisheit - Nicolaus Enkelmann



Mit dem täglichen Visualisieren lenken Sie Ihre Gedanken auf das, was Sie wollen, häufig gedachte Gedanken neigen dazu, sich zu realisieren, im positiven Sinne und auch im negativen Sinne.

Seien Sie vorsichtig, **jeder einzelne Gedanke zählt**, entweder im positiven Sinne für Sie, aber auch im negativen Sinne.

Fokussieren Sie sich immer mehr auf das, was Sie in Ihrem Leben erleben, erfahren, auf das, was Sie in Ihrem Leben haben oder erreichen wollen.

Meiden Sie Gedanken, Vorstellungen von Dingen, Personen, Erlebnissen, die Sie NICHT in Ihrem Leben haben wollen.

Ihre Notizen:

A series of horizontal dotted lines for taking notes.