

Mentale Visualisierungstechnik

Heute möchte ich Dir ein sehr machtvoll Instrument vorstellen, das Dich in die Lage versetzt, Deine Ziele schneller und sicherer zu erreichen.

Entwickelt wurde sie ursprünglich von der NASA, um die Astronauten, auf ihrem Flug zum Mond, mit allen Unwägbarkeiten so vorzubereiten, dass sie heil und sicher wieder zurückkehren konnten.

Später breitete sich dann die Visualisierungstechnik immer mehr im Spitzensport aus, ehe sie im Management und Vertrieb Einzug hielt und heute aus dem Leben vieler erfolgreicher Menschen nicht mehr wegzudenken ist.

Der ehemalige britische 100-Meter-Olympiasieger Linford Christie erklärte, nach seinem Olympiasieg 1992 in Barcelona, der überraschten Weltöffentlichkeit, dass er sich bereits vor dem Start geistig einen Meter hinter der Ziellinie sah und zwar so, dass er sie als Erster überquerte, dass die Zuschauer jubelten, dass er sich voller unbändiger Kraft über seinen Sieg freute usw. Ein wunderbares Beispiel für die Visualisierungstechnik.

Im Winter 1999/2000 arbeitete ich mit dem bekannten, österreichischen Ski-springer Andreas Goldberger zusammen. Er kam damals in Innsbruck mit seinem Manager Edi Federer auf mich zu und bat mich, mit ihm im Bereich des mentalen Trainings zusammenzuarbeiten. Dies führten wir dann auch circa ein halbes Jahr lang durch. Ziel dieser Zusammenarbeit war sein Wunsch, noch einmal einen Weltrekord zu springen.

1994 sprang er zwar als erster Mensch über 200 Meter weit, aber er wollte den Weltrekord – wir wendeten verschiedene mentale Techniken an, darunter die Visualisierungstechnik: Er sollte sich immer und immer wieder vorstellen, wie er auf dem Absprungsbacken sitzt, wie er extrem schnell die Sprungschanze hinunterfährt, wie seine beiden Beine extrem starke und zusammengepresste Stahlfedern sind, er den optimalen Absprungzeitpunkt auf der Schanze erwischt, wie er auf einer Wolke weit nach unten getragen wird – und schließlich in neuer Weltrekordweite sicher landet. Danach dann der Jubel der Zuschauer, sein positives Gefühl über den neuen Rekord, die Ehrung, usw. Tatsächlich sprang er dann mit 225 m einen neuen Weltrekord in Planica.

Oder nehmen wir das Beispiel von Jack Nicklaus, einen der drei größten Golfer aller Zeiten (neben Arnold Palmer und Tiger Woods). Er führt noch heute seinen Erfolg zu 50 % auf die Visualisierungstechnik zurück. So hat er immer und immer wieder „geistig gesehen“, wie er optimal den Ball abschlägt, dieser weit nach vorne getragen wird und in unmittelbarer Nähe des nächsten Loches zum Liegen kommt. Beim Einputten stellte er sich vor, immer und immer wieder bevor er den Schlag ausführte, wie der Golfball schließlich direkt in das Loch hineinfällt.

Warum wirkt diese mentale Visualisierungstechnik so gut? Dein Unterbewusstsein denkt ausschließlich in Bildern. Dabei ist es für das Unterbewusstsein vollkommen egal, ob das Bild Realität ist, also wirklich gesehen wird, oder ob Du es Dir in Deiner Fantasie vorstellst. Machen wir ein kleines Experiment:

Ich gebe Dir jetzt einige Anweisungen, Du schließt dann Deine Augen und stellst Dir diese Anweisungen exakt vor. Dabei beobachtest Du, ob und wie Dein Körper reagiert. Einverstanden? Dann geht's los:

Visualisierungsübung:

Stell Dir vor, Du hast eine saftige gelbe Zitrone vor Dir liegen, Du schneidest sie in zwei Hälften, nimmst eine Zitronenhälfte in die Hand, legst Deinen Kopf in den Nacken, öffnest den Mund, nimmst die Zitrone und hältst sie über Deinen geöffneten Mund, quetscht Deine Hand so zusammen, dass augenblicklich dieser saure Zitronensaft in Deinen Mund hineinfließt. Du schluckst diesen sauren Zitronensaft aber nicht hinunter, sondern lässt ihn ein wenig unter Deiner Zunge, in Deinem Mund.

Führe bitte jetzt die Übung exakt durch, also schließe Deine Augen, stell Dir alles möglichst bildhaft vor, was ich Dir eben mitgeteilt habe. Und dabei beobachte nun, was mit dem Speichelfluss in Deinem Mund passiert.

Übung durchgeführt? Falls nicht: Bitte jetzt noch durchführen!

Und wie war Dein Ergebnis? Wenn Du die Übung tatsächlich durchgeführt hast, sicherlich so, wie bei allen anderen Menschen: Du hast eine wesentlich stärkere Produktion von Speichel in Deinem Mund festgestellt. Aber warum? Du hattest ja in Wirklichkeit überhaupt keine Zitrone vor Dir liegen und Du hattest auch keinen Zitronensaft in Deinem Mund. Es war also eine rein fiktive, visuelle Vorstellung. Aber alleine diese visuelle Vorstellung, also ein Bild, sorgte bei Dir für diese körperliche Veränderung.

Dein Unterbewusstsein hat kein Gewissen und keinen Filter. Die Bilder und Vorstellungen, die Du dem Unterbewusstsein eingibst, werden als Wirklichkeit vom Unterbewusstsein angenommen und - wenn sie genügend oft wiederholt werden - entsprechend ausgeführt. Dein Unterbewusstsein ist ein Ausführungsorgan.

Und deshalb empfehle ich Dir, Deine ein bis drei wichtigsten Ziele täglich einmal, in zwei bis drei Minuten Zeit, visuell vorzustellen. Schließe Deine Augen und begib Dich auf Deiner Zeitachse in die Zukunft, so weit, bis Du an dem Punkt angelangt bist, wo Du gerade eben Dein Ziel erreicht hast. Und dann schaltest Du dabei möglichst alle Sinnesorgane ein:

Du siehst genau, wie Du Dein Ziel erreicht hast.

Du hörst alles was Du hörst, wenn Du Dein Ziel erreicht hast.

Rieche, schmecke und fühle alles, was Du riechst, fühlst und schmeckst, wenn Du Dein Ziel erreicht hast.

Führe einmal täglich für fünf Minuten diese Mentaltechnik durch – und Du kannst es praktisch nicht mehr verhindern, Dein Ziel auch zu erreichen.