



MENTALTRAINING - IMAGINIEREN

"Ein Bild sagt mehr als tausend Worte."

"Bildhaftes Vorstellen" bewirkt, dass unser Unterbewusstsein sich auf bevorstehende Ereignisse einstellt.

Imaginiert werden können sowohl Bilder als auch Geräusche, Gerüche, Gefühle und Bewegung. Die Imaginationskraft steigt mit der Fähigkeit, alle Sinneskanäle einzusetzen.

Diese Fähigkeit kann trainiert und systematisch ausgebaut werden.

Auf diese Weise ist es auch möglich, sich mental "auf Erfolg zu programmieren", wie es z.B. im Spitzensport schon seit vielen Jahren üblich ist.

Wenn schwierige Situationen bevorstehen (z.B. Verhandlungen, öffentliche Auftritte oder Konfliktgespräche), stellt man sich diese Situation möglichst genau vor - wie sie idealer Weise verlaufen wird. Dabei sollen alle Sinne aktiviert werden.

Beispiel: Eine schwieriges Gespräch steht bevor. Stellen Sie sich diese Situation nun so vor, wie sie mit maximalem Erfolg verlaufen wird. Je konkreter und je mehr sinnlich wahrnehmbar, desto besser: Was sehen Sie, was hören Sie, was fühlen Sie, etc.

Je öfter diese Eindrücke imaginiert werden, desto stärker werden sie "geankert" und das Unterbewusstsein auf Erfolg programmiert.

Die Imaginationsfähigkeit kann trainiert werden, probieren Sie es einmal:

Stellen Sie sich vor.....

ein rotes Viereck.....eine goldene Kugel.....ein Lagerfeuer.....

Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt,

in einen kalten Gebirgsbach zu greifen.....eine Katze zu streicheln.....

einen Schneeball in der Hand zu halten.....durch einen Wald zu laufen.....

Stellen Sie sich den Geruch vor.....

einer Rose.....von brennendem Holz.....von frisch geschnittenem Gras.....

Stellen Sie sich den Geschmack vor.....

einer Banane.....von Vanille-Eis.....von Salz.....

Stellen Sie sich vor.....

Sie hören den Wind heulen.....Sie hören die Meeresbrandung.....Sie hören eine Polizeisirene....