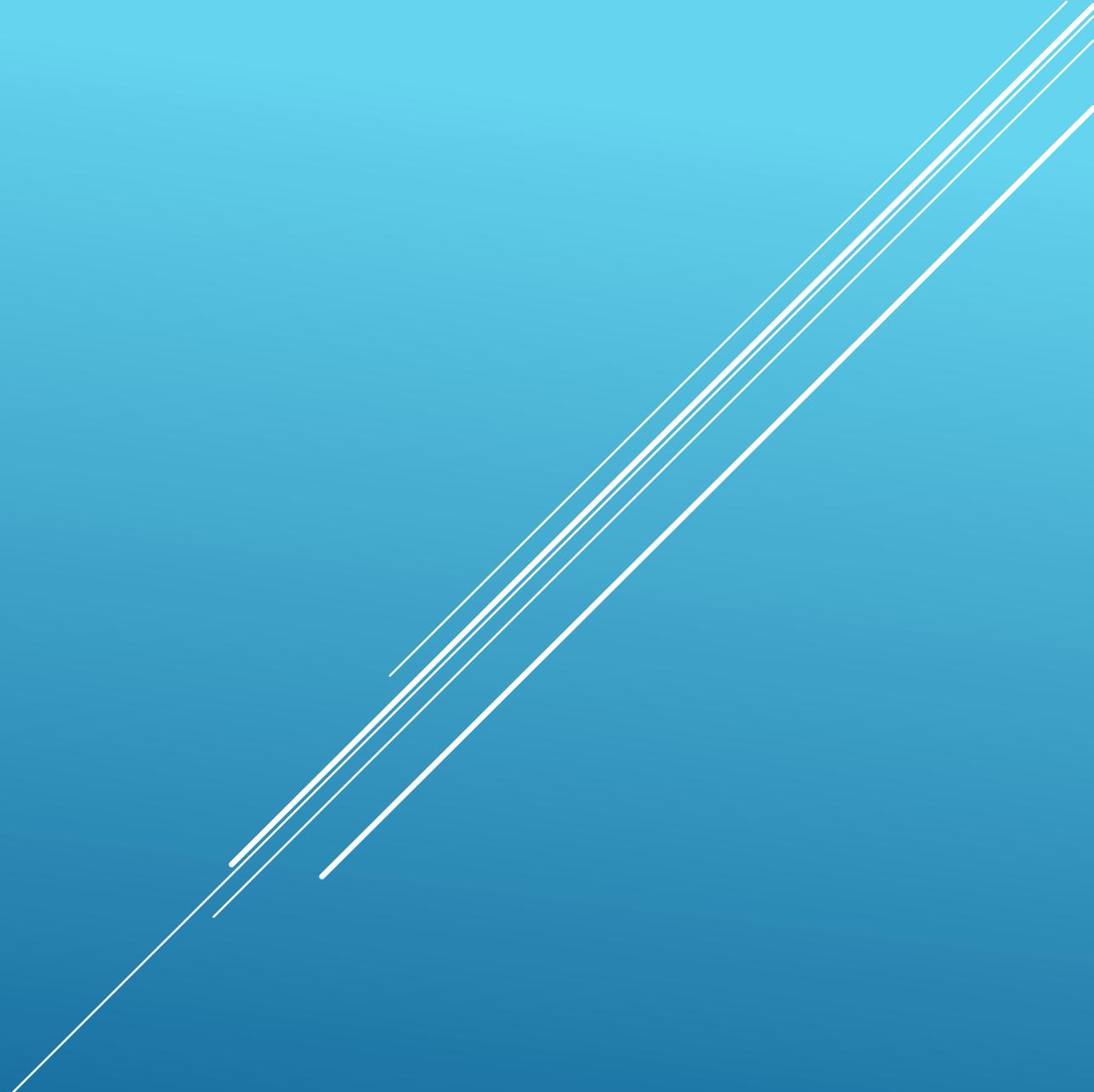


MENTALE BILDER

Kapitel 1



Mentale Bilder sind sehr mächtige Werkzeuge, wenn es darum geht, die eigenen Ziele zu erreichen.

Warum funktionieren mentale Bilder?

Unser Gehirn unterscheidet in unserer Wahrnehmung nicht zwischen «echt» und «unecht». Es registriert nur einen Reiz und verarbeitet ihn dann.

Deshalb können wir auch einen Science-Fiction-Film sehen und mit dem Held mitfiebern.

Das Gehirn klassifiziert unsere Wahrnehmung als «echt». Je mehr Sinne mit einbezogen sind, umso besser und «echter» wird Erfahrung. Das Gleiche passiert auch bei Virtual Reality.

Es gibt also nicht nur «eine Wahrheit». Zum Beispiel nehmen Menschen Rot-Grün-Schwäche spezielle Farben anders wahr.

Warum also nicht diese Interpretationsfunktion unseres Gehirns nutzen, um uns ein schönes Leben zu erschaffen?

Denn: Unsere Wahrnehmung bestimmt unser Leben.

Du kennst das sicher: Wenn Du Dich nur mit Leuten umgibst, die immer meckern, dann geht die Stimmung sehr schnell nach unten. Das Gleiche funktioniert auch mit positiven Situationen. Wie sähe Dein Leben aus, wenn Du Dich nur noch mit positiven Dingen und Situationen umgeben würdest?

Warum also nicht die Möglichkeiten nutzen und uns das Leben so gestalten, wie wir es schon immer erträumt haben?

Eine gute Zeit tut keinem weh und stell Dir nur mal vor, wie es wäre wenn Deine Wünsche, Träume und Ziele mit einmal Wirklichkeit werden?

So abwegig ist das nämlich gar nicht. Unsere mentalen Bilder unterstützen uns dabei.

MENTALE BILDER - EINLEITUNG

Mentale Bilder

- ▶ helfen, fokussiert zu bleiben
- ▶ reduzieren Stress
- ▶ motivieren, weil es die eigenen Bilder sind
- ▶ können vom Gehirn viel besser verarbeitet werden als reine Worte.

MENTALE BILDER – VORTEILE

1. Kaufe Dir ein schönes Buch, das noch leer ist.
2. Klebe nun Bilder hinein, die Deine Träume gut widerspiegeln.
 - ▶ Z. B. Reiseziele (in Form von Postkarten), Finanzen (Bilder von Geldscheinen), Kleidung aus dem Katalog, Motivationsprüche
3. Schreibe, male, zeichne, klebe alles hinein, was Dir hilft Deine Träume zu visualisieren.
 - ▶ Versehe dabei Deine Wünsche mit einem Datum. So kannst Du auch noch mehreren Jahren noch genau sagen, wann Du Dir was gewünscht hast.
4. Egal, wie absurd oder unwahrscheinlich Dein Wunschtraum auch aktuell ist: Visualisiere ihn.
 - ▶ Wer möchte ich sein? Was möchte tun? Was möchte ich besitzen?
5. Aktualisiere Dein Traumalbum nach und nach.
 - ▶ Hab so richtig Spaß dabei!
 - ▶ Tipp: Wenn Du kein passendes Bild in Zeitschriften und Katalogen findest, dann suche doch einfach mal im Internet. Speichere einfach das gewünschte Bild und drucke es dann aus.

MEIN TRAUMALBUM ERSTELLEN

- ▶ Schau Dir Dein Traumalbum nun jeden Tag mindestens 1x an. Stelle Dir vor, wie Dein Leben in Zukunft aussehen wird. Versuche die Bilder in Deinem Kopf so lebendig wie möglich zu machen. Was siehst Du? Was riechst Du? Was schmeckst Du? Was fühlst Du?
- ▶ Dein Traumalbum wirkt am allerbesten, wenn es so persönlich wie möglich ist.

MENTALE BILDER – ÜBUNG

Entspannt am Strand

Ich stehe am Strand und blicke auf das Meer. Meine Füße versinken leicht im warmen, weichen Sand. Eine leichte Brise weht. Die Sonne scheint und lacht. Ich renne auf das Wasser zu und stürze mich in die Wellen. Das Wasser ist azurblau, kristallklar und warm, aber doch erfrischend. Mir geht es gut. Nach ein paar Minuten und mit einem etwas salzigen Geschmack im Mund steige ich aus dem Meer und laufe zu der kleinen Hütte aus Holz, die unter Palmen nahe am Strand steht. Ich bin nicht alleine auf der Insel. Bei mir ist eine Person, der ich vollkommen vertraue und mit der ich mich super wohlfühle. Sie hat ein paar süße Früchte zubereitet. Genau das richtige für mich. Wir setzen uns an den Strand und genießen. Nachdem wir gegessen haben, lege ich mich in die Hängematte zwischen zwei schattenspendenden Palmen und wiege leicht hin und her. Der Wind streichelt angenehm über meine Haut, ich lausche noch eine Weile dem Rauschen des Meeres, bis ich einschlafe.

Als ich erwache, versinkt die Sonne gerade hinter dem

Horizont. Die Farbe des Abendhimmels ist unglaublich. Ein warmes Rot-Orange. Ich setze mich zu meiner Begleitung ans Feuer. Sie lehnt ihren Kopf bei mir an und ich lege meinen Arm um sie. Ich fühle mich so frei und glücklich. Jetzt spüre ich unsere beiden Herzen. Eins schlägt langsam immer schneller, jetzt auch meins. Noch bevor ich weiter darüber nachdenken kann, werde ich zart, aber doch Leidenschaftlich auf den Mund geküsst. Ich erwidere den Kuss, dann lasse ich mich in den warmen Sand fallen und gebe mich vollkommen der Situation hin. Unsere Körper schmiegen sich innig aneinander. Ich genieße die Berührungen und den Moment. Die Energie zwischen uns ist gewaltig. Wir haben beide unsere Höhepunkte. Dicht an einander gekuschelt, schlafen wir beide ein.

Ich öffne meine Augen nicht sofort, als ich von einer zärtlich streichelnden Hand geweckt werde. Trotzdem spüre ich, wie meine Begleitung mich anlächelt. Ich lächle auch, denn ich bin einfach nur dankbar für diesen Moment. Als ich meine Augen öffne, bin ich wieder zurück im Jetzt. Ich bin entspannt und glücklich.

MENTALE BILDER – TEXTFORM