

Übung Dreamboard: Die Kraft der Visualisierung nutzen



Wer eine Vision hat, braucht einen Arzt, meinte einst Alt-Bundeskanzler Helmut Schmidt. Doch wer großen Träumen folgen möchte, sollte alle Möglichkeiten ausschöpfen, die einem helfen können, diese umzusetzen. Ein wichtiger Aspekt dabei ist, dass wir sowohl unseren rationalen als auch unseren emotionalen Teil auf Schiene bringen. Sich selbst ein Ziel zu setzen, einen Plan auszuarbeiten oder einen eigenen Vertrag der Veränderung zu schreiben, bedient sehr stark den rationalen Teil in uns. Sie helfen unseren Transformationsprozess zu ordnen und rationale Verpflichtungen für uns selbst aufzubauen. Doch wie schon einmal erwähnt, ist der emotionale Part in uns wesentlich stärker.

Eine geeignete Variante, dies zu tun, ist es, seine Träume bzw. Ziele zu visualisieren. Es gilt dabei Bilder im Kopf bzw. eine ganze Geschichte in seinem Kopf entstehen zu lassen. Geschichten wecken in uns Gefühle und Gefühle sind die stärkste Waffe gegen alle Widerstände. Wenn positive Gefühle unseren Körper durchfluten, dann fängt unser Herz an, schneller zu schlagen, im Kopf entsteht ein angenehmes Krabbeln und im ganzen Körper macht sich eine angenehm wohlige Wärme breit. Kurz gesagt, wir werden mit positiver Energie durchströmt. Dies schenkt uns die nötige Kraft, die wir für jeden Wandel benötigen.

Im Fachjargon unter den Veränderungsexistenzialisten spricht man beim Visualisieren von Image Streaming. Dabei gilt es einfach, die Augen zu schließen und sich das entsprechende Ziel bzw. den Zustand bereits vorzustellen und laut auszusprechen. Entscheidend ist dabei, sich alles in der Gegenwart vorzustellen, so als wäre der ideale Tag oder die ideale Woche schon Realität. Wichtig dabei ist, dass du dabei alle Sinne in Anspruch nimmst. Auch in unserer Vorstellung sind wir fähig, alle Sinne zu benutzen. Wenn dein idealer Tag ein Tag am Strand ist, dann beschreibe diesen bis in alle Details. Was hörst du? Was riechst du? Was machst du? Mit wem verbringst du den Tag? Beschreibe die Umgebung, das Wetter, die Menschen, das Essen und noch vieles mehr.

Mit dieser Visualisierungsübung manifestierst du deinen Veränderungswunsch in dein Unterbewusstsein. Auch wenn sich dieser nicht bis ins Detail umsetzen lässt, so kann dich die Übung deinem Wunschleben doch ein gutes Stück näherbringen. Du kannst bei der Übung deine Zeit, dein Thema und vor allem deine Motivation selber bestimmen. Wenn dir das Sprechen zu blöd vorkommt, kannst du dies auch weglassen und als Alternative alles auf ein A4-Blatt niederschreiben. Danach kannst du dir Gedanken machen, was du jeden Monat machen kannst, um deinem Ziel freudig näherzukommen. Diese Übung kann gute Inputs für den Umsetzungsplan bringen.

Eine andere Möglichkeit, seine Wünsche aufs Papier zu bringen, wäre ein sogenanntes Dreamboard. Dabei erstellst du eine Collage aus Bildern, die für dich dein Traumleben darstellen. Bilder, die dich motivieren, dein Ziel zu erreichen. Bilder, die dich ins Träumen und Schwärmen kommen lassen. Gestalte es mit vollem Herzblut. Es soll richtig gut aussehen, sodass du es gerne ansiehst und vor allem auch aufhängen magst. Denn wenn es jetzt einen Platz ziert, den du immer wieder ansiehst, wirst du immer wieder auf imaginative Weise an dein Ziel erinnert. Es dient dir als grafischer Anker, der dich im stürmischen Prozess der Veränderung unterstützt.

Beispiele:

