

Visualisieren lernen

Ein wichtiges Erfolgsgeheimnis ist Visualisieren lernen

Die Technik der Visualisierung wird von vielen als ein wesentlicher Erfolgsfaktor gepriesen. Andererseits haben Sie vielleicht auch den Artikel [Erfolgsgeheimnis](#) gelesen und wissen so um die Gefahren der Visualisierung.

Da stellt sich jetzt die Frage, was ist denn nun richtig und wie können Sie ganz persönlich Ihre individuellen Ziele umsetzen?

Dazu ist zunächst anzumerken, dass die Visualisierung von Zielen umso sinnvoller ist, je weiter weg ein Ziel ist. Dies liegt daran, dass je weiter weg ein Ziel ist, desto schwieriger ist es, sich die positiven Effekte aus der Zielerreichung vorzustellen.

Ohne die Vorstellung positiver Effekte fällt die Motivation jedoch ungleich schwerer.

Nehmen Sie ein einfaches Beispiel: wenn Sie am Ende eines langen Tages nach Hause kommen und den Luxus haben, keine weiteren Verpflichtungen zu haben, sind Sie wahrscheinlich wirklich froh, einfach die Füße hoch zu legen und nichts zu tun. Andererseits stellt sich am Ende eines langen Tages häufig auch ein menschliches Grundbedürfnis ein: Sie haben Hunger!

Dagegen hilft Essen – dies kann bedeuten, zu kochen oder auch zur nächsten Pizzeria zu gehen und etwas zu holen... In beiden Fällen müssen Sie sich vom Sofa wieder erheben und aktiv werden. Andererseits wird Ihnen dies angesichts der sofortigen „Belohnung“, es gibt etwas zu essen, wahrscheinlich vergleichsweise leicht fallen.

Nun nehmen Sie die gleiche Situation. Wiederum kommen Sie müde nach einem langen Tag nach Hause und haben Hunger. Darüber hinaus müssten Sie sich aber eigentlich zusätzlich auch noch auf die bevorstehenden Klausuren Ihres Abendstudiums vorbereiten!

Nun erhalten Sie aber für die Klausurvorbereitung keinerlei sofortige Belohnung. Selbst über das Bestehen der Klausur an sich erfahren Sie erst in ein paar Wochen und wahrscheinlich ist auch das nicht der entscheidende Grund für Ihre Motivation, die Klausur vorzubereiten.

Hier kommt nun die Visualisierung ins Spiel: Stellen Sie sich vor, wie Sie in ein paar Jahren dank eines höheren Gehaltes eine schönere Wohnung und mehr Freiheiten im Beruf haben. Das ist sicherlich ein Grund, trotz aller Müdigkeit doch noch einmal an den Schreibtisch zu gehen und zu „büffeln“, und vielleicht bestellen Sie sich für den Hunger als Belohnung Ihre Lieblingspizza und schon gelingt alles noch etwas leichter.

Deshalb ist die Visualisierung insbesondere für langfristige Ziele wichtig. Es ist wichtig, sich aufzuschreiben, was die konkreten, positiven Folgen sind, wenn Sie das Ziel erreicht haben werden.

Um nicht Gefahr zu laufen, dass dies dazu führt, dass Sie Ihre Anstrengungen reduzieren, sollten Sie allerdings auch über Folgendes nachdenken: was werden Ihre größten Herausforderungen in der Zielerreichung sein und wie können Sie damit umgehen?

Sowohl die positiven Aspekte, als auch die Herausforderungen, und wie Sie damit umgehen werden, sollten Sie ausführen. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Gedanken dazu auszuführen und zu Papier zu bringen. Am Ende werden Sie dankbar dafür sein.

Diese Übung machen Sie am besten zu Beginn des Zielerreichungsprozesses. Denn Sie werden merken, mit der Zeit werden die negativen Begleitumstände der Zielverfolgung, in unserem Beispiel auch am eigentlich freien Wochenende früh aufzustehen und zu lernen, höchst realistischer Alltag.

Deshalb ist es wichtig, sich die Früchte seiner Arbeit mit der Visualisierung immer wieder einmal vor Augen zu führen und dann am Ball bleiben und einen Schritt nach dem anderen auf dem Weg zu Ihrem Ziel zu machen.