

# Mem

## Die Grundlagen der Aktiven Visualisierung.

Der Erfolg der Aktiven Visualisierung, bzw. die Form von Aktiver Visualisierung, die Sie hier lernen werden, ist wissenschaftlich erwiesen.

Besonders während der olympischen Festspiele 1980 wurden mehrere Versuche gemacht, Athleten entweder nur ihre körperlichen Trainingseinheiten absolvieren zu lassen, oder körperliches Training plus mentales Training vollführen zu lassen. Es stellte sich heraus, dass diejenigen Athleten, die gleichzeitig mit dem körperlichen Training auch ein mentales Training absolvierten, erheblich besser abschnitten, als diejenigen, die nur körperlich trainiert wurden.

Aktive Visualisierung wirkt sich in praktisch jedem Lebensbereich erfolgreich aus. Ob es nun darum geht, eine bessere Mutter oder ein besserer Vater zu werden, ein besserer Student oder die Karriere erfolgreich zu planen; für all diese Ziele ist Aktive Visualisierung ein hoch effizientes Werkzeug.

Aktives Visualisieren ist unbedingt notwendig, um Ziele zu erreichen. Mithilfe der Aktiven Visualisierung erschafft man Positive Identitäten. Es ist das, was nach dem Auflösen der Negativen Identitäten kommt. Wie wichtig dieser Schritt ist, wurde lange übersehen. Es genügt nicht, einfach nur Blockaden zu lösen und schon weiß das Gehirn, was es tun soll. Um langfristige Ziele mit Hilfe der Aktiven Visualisierung zu erreichen, ist es notwendig, Negative Identitäten, die uns im Wege stehen, aufzulösen, aber es ist ebenso wichtig, dem Gehirn und Körper eine positive Utopie zu geben. Dies beschleunigt den Lernprozess und den Prozess der persönlichen Weiterentwicklung rapide. Während die Passive Visualisierung dem Gehirn sagt: „Dies ist ein altes Muster, wir brauchen es nicht mehr“, ermöglicht Aktive Visualisierung uns, unser Gehirn so neu zu trainieren, dass Ziele, die wir vorher für vollkommen unrealistisch hielten, plötzlich erreichbar werden.

Aber, Aktive Visualisierung hat ebenso eine „Grammatik“ wie die Passive Visualisierung, die Sie bereits erlernt haben. Erfolgreiches Aktives Visualisieren erfordert bestimmte Schritte, die in einer

bestimmten Reihenfolge ausgeführt werden müssen. Wenn nur einer davon fehlt, funktioniert es nicht oder nicht so gut, wie es möglich wäre.

Aktives Visualisieren und die Vorzüge von mentalem Training sind seit langem bekannt. Aber, da es sehr wenige korrekte Anleitungen gibt, machen viele Menschen es „falsch“, sehen keine Erfolge und geben entmutigt auf. Daher lernen Sie hier die „gehirngerechte“, funktionierende Aktive Visualisierung.

## **Vor der Visualisierung:**

Um mit Aktiver Visualisierung zu beginnen, müssen Sie Folgendes tun (ja, ich weiß, ich höre das Wort „muss“ auch nicht gerne, aber es ist einfach für den Erfolg notwendig. Also, auch wenn ich jetzt „muss“ gesagt habe, tun Sie es, bitte!): Schreiben Sie auf, welche Eigenschaften Sie in der Zukunft entwickeln möchten, welche Ziele Sie anstreben. Notieren Sie diese Ziele. Ein Ziel wirklich aufzuschreiben, ist für das Gehirn etwas vollkommen anderes, als es einfach nur zu „denken“.

Dann beginnen die sechs Schritte der Aktiven Visualisierung:

## **Erster Schritt: Alpha-Zustand.**

Der Bewusstseinszustand Level IV, den wir als „Tagträumen“ kennen gelernt haben, ist durch eine bestimmte Gehirnwellenaktivität gekennzeichnet, den sogenannten Alpha-Zustand. Verschiedenen Formen der Gehirnwellenaktivität, beta, alpha, theta und delta entsprechen verschiedenen Bewusstseinszuständen. Dabei ist wichtig, welcher Zustand dominiert, denn prinzipiell sind immer alle vier Formen gleichzeitig aktiv. Die Beziehung zwischen diesen vier Frequenzen bestimmt unsere Emotionen, unsere Kognitionen und unser aktuelles Verhalten. Die Gehirnwellenaktivität wird in Hertz gemessen, das ist eine Maßeinheit für die Frequenz der Schwingungen pro Sekunde. Diese liegen zwischen 1-50 Hz. Das normale Alltagsbewusstsein ist durch eine Frequenz von 13-38 Hz gekennzeichnet, der tiefer entspanntere Alpha-Zustand durch eine Frequenz von 7-13 Hz. Aktive Visualisierung ist nur erfolgreich, wenn das Gehirn diesen Zustand oder noch entspanntere Zustände erreicht hat. Dies ist der Zustand den Sie zum Beispiel morgens, kurz nach dem Aufwachen ohne jegliche Anstrengung bereits erreicht haben. Tagsüber müssen Sie sich aktiv in diesem Zustand versetzen, aber auch das ist mit Hilfe von Meditationstechniken möglich. Jede Technik, die auf Aktive Visualisierung setzt, beginnt daher mit einer Induktion dieses Zustandes.

## **Zweiter Schritt: Der richtige Bildschirm.**

Wenn Menschen mit Aktiver Visualisierung beginnen, machen sie häufig einen Fehler, der sich fatal auswirkt. Sie versuchen, als Bildschirm ihrer Visualisierung die Augenlider zu nutzen, projizieren also ihre inneren Bilder auf die Augenlider. Damit erhält man ein sehr kleines, für das Unbewusste nicht

besonders überzeugendes Bild. Was man braucht, ist die Vorstellung, alleine in einem riesigen Kino mit einer riesigen Leinwand zu sitzen. Auf diese riesige, weiße, leere Leinwand projizieren Sie nun Ihr Bild.

### **Dritter Schritt: Dankbarkeit.**

Angenommen, Sie wünschen sich ein neues Auto: das Auto Ihrer Träume. Nehmen wir an, Sie wünschen sich einen schnellen, schnittigen BMW. Dann beginnen Sie mit der Dankbarkeit für das Auto, welches Sie im Moment fahren. Selbst wenn Sie nur eine mickrige kleine Ente fahren oder sogar überhaupt gar kein Auto haben, beginnen Sie, indem Sie sich leise aufzählen, warum Sie für Ihre Situation dankbar sein können. Immerhin sind Sie am Leben. Sie haben ein Dach über dem Kopf, was nicht selbstverständlich ist, Sie haben Zugang zu Nahrung, Wasser und Sanitäreinrichtungen, Sie können Auto fahren, Sie können sich fortbewegen... Fühlen Sie die Dankbarkeit dafür, dass Sie am Leben sind, und dass Sie fähig sind, diese Visualisierung vorzunehmen. Würdigen Sie das, was ist. Es mag Ihnen absurd erscheinen, aber solange Sie das negativ beurteilen, was Sie haben, arbeiten Sie gegen sich selbst. Dankbarkeit versetzen Gehirn und Herz in einen geöffneten, empfangenden Modus. Sie möchten ja, dass etwas Gutes geschieht. Also muss man sich für das öffnen, was geschehen soll und mit einer positiven Erwartungshaltung beginnen. Stellen Sie sich vor, Sie sind wütend und verbittert über die mickrige Ente und haben Ihr Herz gegen die Welt verschlossen. Ihre Aufmerksamkeit ist limitiert und in diesem Falle bleibt Sie auf dem haften, was Sie nicht bekommen haben. Physiologisch bedeutet das, dass jedes mal, wenn Sie an Ihr Auto denken, Ihr Körper eine Stressreaktion erlebt. Eine der Folgen von Stress ist eine verschlechterte Entscheidungsfähigkeit.

Die moderne Neurowissenschaft hat gezeigt, dass positive Erwartungen Ihr Gehirn in einen Zustand versetzen, in welchem es motiviert ist, die richtigen Schritte zu unternehmen.

### **Vierter Schritt: Alle Sinneskanäle nutzen.**

Viele Menschen sagen, dass sie große Schwierigkeiten haben zu Visualisieren. Bedanken Sie sich beim Fernsehen. Je besser die Fernsehbilder werden, die uns ins Haus flimmern, desto mehr beginnen wir unbewusst zu glauben, dass alle unsere inneren Bilder die Qualität eines HD Fernsehers haben müssen. Dieser Glaube wiederum löst Selbstzweifel aus, denn sehr häufig können wir diese Bilder nicht produzieren.

Hinzu kommt Folgendes: Jeder Mensch hat verschieden dominante Sinneskanäle. Für die meisten Menschen ist es der visuelle Kanal, aber andere bevorzugen den auditiven oder den kinästhetischen Kanal. Aktive Visualisierung muss nicht nur die Produktion von inneren Bildern beinhalten, sie kann in jedem Kanal erfolgen. Wenn Ihr dominanter Sinn der kinästhetische Kanal ist, also die Fähigkeit, etwas zu ertasten, oder der auditive, also die Fähigkeit im Inneren etwas zu hören, dann nutzen Sie diese Sinne. Es geht darum, wie Sie Sinnesinformationen in Ihr Unbewusstes einspeisen. Wenn Sie also beginnen, sich ihr neues Auto vorzustellen, nutzen Sie den visuellen Sinn, um sich das Auto auf

dem großen inneren Bildschirm, wie im dritten Schritt beschrieben, genau vorzustellen. Fügen Sie dann den Ton hinzu. Hören Sie, wie der Motor brummt und wie die Autotür klappt. Entscheidend ist, dass Ihre Aktive Visualisierung für Ihr Unbewusstes genauso real erfahrbar wird, als würden Sie wirklich die Autotür hören, bzw. dass es so real wie irgend möglich wird. Aktive Visualisierung bedeutet, dass man so deutlich wie möglich fühlt, wie man in dem angestrebten Auto sitzt, dass man fühlt wie man einsteigt, und das Leder der Autositze spürt und diese förmlich riechen kann.

Die Wissenschaft hat gezeigt, dass, wenn man eine Erfahrung in der Vorstellung sehr real macht, dann werden dieselben Zentren im Gehirn aktiviert, die auch aktiviert würden, wenn man die Erfahrung wirklich erleben würde. Weil das Gehirn beginnt, Ihre Visualisierung für real zu halten, hält es das Ergebnis für möglich und unterstützt Sie. Das ist die Sprache, die das Unbewusste versteht. Es ist dazu da, Sie zu unterstützen, es will Ihnen helfen, aber sehr oft versteht es nicht, was Sie ihm sagen möchten. Wenn es aber verstanden hat, was es tun soll, hilft es Ihnen. Sie beginnen, die richtigen Schritte zu unternehmen.

### **Fünfter Schritt: Emotionen hinzufügen.**

Einer der Gründe, warum so viele Menschen mit Aktiver Visualisierung gescheitert sind, ist der, dass sie diesen Schritt ausgelassen haben. Der möglichst realen Vorstellung des angestrebten Zieles müssen Emotionen hinzugefügt werden. Gedanken plus Gefühle bedeutet Anziehung. Gedanken, auch visuelle Gedanken, also innere Bilder, ohne Emotionen sind blutleer und verändern nichts. Zu viele Menschen, die sich mit Visualisierung und dem Gesetz der Anziehung beschäftigen, lassen genau diesen Schritt außen vor: Das Hinzufügen von Emotionen. Wenn man also das neue Auto visualisiert, dann muss man die Emotionen, die mit dem Erwerb des neuen Autos verbunden wären, jetzt schon real fühlen, ebenso die Emotionen, die man fühlen würde, wenn man es anmeldet, fährt, wenn man es ansieht und weiß: jetzt gehört es mir.. Real und wirklich fühlen. Die Aufregung, die Freude, die Begeisterung, das Glück.

### **Sechster Schritt: Loslassen.**

Der sechste Schritt der Aktiven Visualisierung ist der schwierigste Schritt. Nachdem man sich all diese wunderbaren und emotional reichen Vorstellungen gemacht hat, muss man die Anhaftung an diese Vorstellungen wieder gehen lassen. Anhaftung bedeutet der Glaube, dass es so kommen „muss“, dass wir nur glücklich werden können, wenn es so kommt. Es ist wichtig, die Visualisierung mit einer positiven Erwartungshaltung zu verlassen. Wir müssen aus der Visualisierungsübung mit einem offenen Herzen, einem Herzen, welches Gutes erwartet, auftauchen. Dies ist der schwierigste Schritt, weil wir, wenn wir häufig verletzt worden sind, unser Herz geschlossen haben und nichts Gutes mehr erwarten. Ohne die positive Erwartungshaltung können das Gehirn- und auch das Herz nicht dafür sorgen dass wir bekommen, was wir uns wünschen. Es mag kühn sein, das Herz wieder zu öffnen, nach langen Verletzungen, es ist ein tapferer Schritt, aber ohne ein offenes Herz, ohne die positive Erwartungshaltung, dass das, was wir uns wünschen auch geschehen wird, sind die vorangegangenen Schritte nicht wirksam.

Wenn wir in der Anhaftung an ein Ziel verharren, löst dieses „muss“ jetzt wieder Stress aus. Die große Paradoxie dieser Methode ist es, sobald man ein Ziel visualisiert hat, die Anhaftung daran wieder gehen zu lassen: Es kann so kommen, es kann auch anders kommen. Die Aktive Visualisierung wird mit folgendem Satz abgeschlossen: Lasse dies oder etwas Besseres geschehen. Das erlaubt dem Unbewussten, Ihnen das zu geben, was Sie während der Visualisierung angestrebt haben oder eben etwas Besseres.

Was man mit bewusster Absicht, mit Intention macht, ist wirksamer als wenn man es einfach nur so macht. Das Motto des sechsten Schrittes ist: Fühle dich verpflichtet, aber nicht gebunden.

## **Probleme in der Anwendung der Aktiven Visualisierung.**

### **Negative Identitäten, die dem Ziel entgegen wirken.**

Das größte Problem sind unbearbeitete Negative Identitäten. Wenn wir ein Auto visualisieren, kann es unbewusst sein, dass wir kein Auto haben dürfen, dass wir vor diesem Ziel Angst haben. Sei es, weil Vater oder Mutter alle reichen Leute als korrupt oder gierig beschrieben haben und wir diese Beschreibung der Welt übernommen haben. Das würden wir im Rahmen dieses Modells eine Negative Identität nennen. Nach neuesten Forschungsergebnissen beginnt unser Gehirn in diesem Falle die Motivation für die notwendigen Schritte in Richtung unseres Ziels zu unternehmen, abzublocken. Es verhält sich wie eine über beschützende Mutter. Besonders mit dem fünften Schritt, dem Hinzufügen von ungewohnt positiven Emotionen, haben viele Menschen große Schwierigkeiten, denn dieser Schritt triggert vorhandene Negative Identitäten besonders stark an.

Bevor die Aktive Visualisierung wirksam werden kann, muss diese unbedingt aufgelöst werden. Das geschieht mit Hilfe der Passiven Visualisierung.

### **Das „Neulandproblem“**

Wie schon dargestellt, besonders im fünften Schritt kommen häufig unangenehme Gefühle hoch, die Menschen dann davon abhalten, weiterhin zu visualisieren. Warum? Wenn man etwas erlebt, was man bisher noch nicht erlebt hat, betritt man Neuland. Und Neuland ist immer auch mit unangenehmen Gefühlen verbunden. Das ist ein alter Instinkt, der uns davor warnt, eine neue Höhle unverkrampft zu betreten, in der vielleicht ein Bär sein könnte. Wenn wir diese Gefühle überbewerten, halten wir uns davon ab, weiterhin zu visualisieren. Machen Sie weiter. Lassen Sie sich von etwas Gemaule des Gehirns nicht abhalten.

## Es wird zu selten visualisiert.

Viele Menschen hoffen, ihre Probleme zu lösen und ihre Ziele zu erreichen, wenn sie einmal oder zweimal vielleicht eine Coaching oder Therapiestunde nehmen. Wahr ist, dass nur sehr regelmäßige-, selbst initiierte Übung den Erfolg bringt. Während man Negative Identitäten sehr schnell auflösen kann und dies mit häufig langwierigem Erfolg, ist es nicht ganz so einfach mit Aktiver Visualisierung. Aktive Visualisierung erfordert, wenn sie erfolgreich sein soll, regelmäßige Übung. Es ist wie in dem Witz, in welchem ein junger Mann einen älteren auf der Straße fragt: „Wie kommt man zu den Berliner Philharmonikern?“ Und der ältere antwortet: „Üben junger Mann, üben“. Leider ist das Gehirn beim Menschen ein energiekonservatives Organ. Es ist sehr wohl fähig, sich zu ändern, aber das macht es gar nicht so gerne. Es schickt plötzlich Zweifel, ob das Ganze etwas bringt. In Wirklichkeit möchte es uns davon abhalten, uns zu ändern. Viele Weisheitslehren haben dies das „Ego“ genannt, oder die Wirksamkeit des Ego. Es gilt, Ablenkungsimpulse als das wahrzunehmen, was sie sind: Ablenkungsimpulse. Es gilt eine radikale Entscheidung zu treffen und diese auch durchzuhalten.

Es gilt, diese Zweifel wahrzunehmen und notfalls mithilfe der Passiven Visualisierung zu bearbeiten.

## Passive Erwartungshaltung.

Der folgende Fehler ist sehr häufig von Menschen begangen worden, die sich mit dem Gesetz der Anziehung beschäftigt haben, es aber falsch verstanden hatten. Aktive Visualisierung bedeutet, dass man sein Gehirn und sein Herz auf ein Ziel ausrichtet, und Gehirn und Herz helfen uns dann dabei, die richtigen Entscheidungen zu treffen, um dieses Ziel zu erreichen. Aber wir müssen dennoch selbst auch etwas tun. Sehr viele Menschen sind durch falsche Lehren passiv gemacht worden und haben gehofft, das Universum würde den BMW schon liefern, einfach deshalb, weil man ihn sich visualisiert hat. Das tut es nicht. Das Universum liefert den BMW nur, wenn wir dafür etwas tun. Aktive Visualisierung hilft uns, die richtigen Schritte in Gang zu setzen, aber es ersetzt diese nicht.