

Stirn-Hinterkopf halten mit der Visualisierungstechnik“

Diese Übung kannst du immer dann anwenden, wenn dich irgendetwas belastet. Sie ist eine gute Methode Nervosität und Druck abzubauen. Die Visualisierung ist eine der effektivsten Methoden im Mentaltraining. Sie hilft dir dabei, dein Gehirn auf gewünschte Ergebnisse „vorzubereiten“, als hättest du sie schon erlebt.

Visualisierung bedeutet, dass du dir eine bestimmte Situation, Handlung oder ein Ziel bildlich, emotional und sinnlich so lebendig wie möglich vorstellst. Dein Gehirn unterscheidet kaum zwischen realem Erleben und intensiver Vorstellung – das ist wissenschaftlich belegt. „Was du dir oft genug vorstellst, beginnt dein Nervensystem als vertraut und machbar abzuspeichern.“

Übung:

Lege eine Hand auf die Stirn, die andere auf den Hinterkopf und schließe dabei deine Augen. Atme mehrmals ein und aus und stell dir eine Situation vor, die du meistern willst: Eine Prüfung, Präsentation, ein Bewerbungsgespräch oder eine sportliche Leistung?

Sieh dich selbst in dieser Situation – ruhig, fokussiert, kraftvoll.

Wie stehst du da? Wie atmest du? Welche Körpersprache zeigst du?

Was hörst du dich oder andere zu dir sagen?

Vielleicht: „Das hast du gut gemacht“ oder „Ich bin bereit.“

Fühle, wie sich Erfolg oder innere Ruhe anfühlt.

Wärme? Weite? Stärke?

Bleibe einen Moment in diesem Bild. Gib diesem Bild einen Rahmen. Welche Farbe, welche Größe, welchen Geruch hat dieser Rahmen und wie fühlt er sich an?

Speichere dieses Bild mit Rahmen innerlich ab – vielleicht mit einem Symbol oder einem Wort. Genieße diesen Moment, lächle und wenn du das Gefühl hast diese Übung war ausreichend, komm zurück ins Hier und Jetzt: Atme bewusst ein und aus, nimm deine Hände vom Kopf, öffne die Augen schüttle deine Hände und Finger und wenn du magst deinen ganzen Körper aus.

