

# Vision what?



# Was ist Visualisierung?

Die Basis des Vision Boards.

In der Psychologie wird unter Visualisierung der Umstand verstanden, bei dem detaillierten Wünschen und Vorhaben ein Bild gegeben wird, das man sich so real wie möglich vorstellt. Bereits Mitte des 19. Jahrhunderts beobachtete der englische Arzt und Neurowissenschaftler William Carpenter den Effekt, dass bloßes Betrachten einer Bewegung tatsächlich auch eine Bewegung im reduzierten Ausmaß auslöst. Dasselbe passiert auch bei der Vorstellung einer Aktion. Wer kennt es nicht? Man denkt nur an den Burger, den man sich gleich im Lokal bestellen möchte und schon läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Unser Gehirn kann nicht zwischen Realem und der bloßen Vorstellung unterscheiden.

Diesen Effekt kannst du beim Visualisieren für dich nutzen. Dein Gehirn speichert mentale Bilder zusammen mit deinen Gedanken und den damit verbundenen Emotionen in deinem Unterbewusstsein ab. Das retikuläre Aktivierungssystem (ein Netzwerk von über 100 Kernen im Hirnstamm) agiert im nächsten Schritt als eine Art Filter. Es ist dafür verantwortlich, dass dein Gehirn nur so viele Informationen aufnimmt, wie es verarbeiten kann. Dementsprechend ist deine Wahrnehmung der Welt selektiv und du nimmst das wahr, was deinem Unterbewusstsein und deinen Glaubenssätzen entspricht. Das ist auch der Grund, weshalb 95 % unserer Entscheidungen aus dem Unterbewussten hervorgehen. Das bedeutet, wenn du zum Beispiel selbst davon überzeugt bist, dass du ein Ziel erreichen wirst, wird es eher in Erfüllung gehen, als wenn du nicht an die Zielerreichung glaubst. Bei der Erstellung eines Vision Boards ist es also entscheidend, dir deine Visionen vor Augen zu führen und sie mit positiven Emotionen und Glaubenssätzen zu koppeln, die du auch ehrlich so empfindest.



# Praktische Tools fürs Dranbleiben



## Tool 1: Buchtipp

Um Ziele zu erreichen, ist es wichtig (neue) Gewohnheiten zu etablieren. Laut *European Journal of Psychology* dauert es zwei Monate bis sich Gewohnheiten verfestigen. Lass dich doch zu diesem Thema von James Clear in seinem Buch „Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung“ inspirieren.

## Tool 2: Canva

Du möchtest dein Vision Board digital verwalten und immer bei dir haben? Dann erstelle dir auf [Canva](#) deinen gratis Account und erstelle dir ganz nach deinen Vorstellungen dein digitales Board.

## Tool 3: Insight Timer

Dir fehlt die Geduld fürs Meditieren? Mit der App Insight Timer wirst du in kurzen und knackigen Sequenzen angeleitet. Vor allem Affirmationen können dich dabei unterstützen, an deinen Zielen dran zu bleiben. Formuliere dazu passend zu deinen Zielen Affirmationen, die du in deine geleitete Meditation einbaust.

## Tool 4: Podcast hören

Du bist eher Team Podcast? Kein Problem. Podcasts wie „The Mindful Sessions“ von Sarah Desai oder „Happy, Holy & Confident“ von Laura Malina Seiler sind eine großartige Quelle der Inspiration und können dir dabei helfen, deine Vorhaben in die Realität umzusetzen.

**#ichwill2023**

# Quellenangaben

<https://lauraseiler.com/4-schritte-zu-deinem-visionboard/>

<https://www.luru.ch/stadt/detail/article/wie-funktioniert-der-carpenter-effekt-00194171/>

<https://dailymentor.de/persoenliches-wachstum/visualisieren-lernen/>

<https://www.anahana.com/de/meditation/visualization-meditation>

<https://karrierebibel.de/ziele-setzen/>

<https://www.dranbleiben-erfolgjournal.de/blogs/erfolgjournal-blog/ziele-erreichen>

<https://www.freeletics.com/de/blog/posts/gewohnheiten-in-21-tagen-andern/#gsc.tab=0>