

Richtlinien fürs Visualisieren

Visualisiere *einmal* am Tag

Ja, einmal am Tag reicht – mehr ist nicht notwendig. Klar darfst du auch unterm Tag tagträumen und an schöne Dinge denken, die auf dich warten. Aber mehr ist bekanntlich nicht immer mehr!

1. Du solltest dich nicht aus deiner Realität wegbeamen und gedanklich nur noch in der Zukunft sein. Das hält dich sonst leicht davon ab, im Hier und Jetzt zu tun, was zu tun ist – und das bleibt dir bei aller Visualisiererei nicht erspart.
2. Es besteht die Gefahr, dass du ins Mangeldenken rutschst, weil du die Realität mit deinem Idealbild vergleichst und siehst, was alles (noch) nicht eingetreten ist. Das ist mit Sicherheit nicht der Sinn und Zweck.
3. Es sollte kein Kraftakt daraus werden. Du musst dich nicht anstrengen, das würde dir wiederum kein gutes Gefühl im Hier und Jetzt geben.
4. Geh es **einmal am Tag** und am besten **spielerisch** an – **ohne Erwartungen!** Das bringt das beste Ergebnis.

Visualisiere nicht länger als 5 bis max. 10 Minuten.

Fünf Minuten, in denen du nur an Wünschenswertes, Gutes und Schönes denkst. Das ist gar nicht so einfach, wie du vielleicht denkst, aber hoch effizient. Vor allem, wenn du es regelmäßig machst.

Komm ins Gefühl!

Tauch richtig in die Gefühle ein. Jetzt ist die Frage:

Wie kommst du am leichtesten ins Gefühl?

Das ist sehr individuell!

Du kannst dir in den fünf Minuten bestimmte Situation ausmalen, die dir helfen, ins Gefühl zu kommen, oder bestimmte Bilder, Symbole, Farben, Zitate oder Gedanken nutzen. Du darfst also ruhig mit Hilfsmitteln arbeiten. Du kannst auch über das gewünschte Ergebnis schreiben, du kannst etwas malen oder dir auch ein bestimmtes Lied anhören, das dich spüren lässt, was du spüren möchtest. Du kannst dir dein Vision Board anschauen. Du hast wirklich viele Möglichkeiten!

Was immer dich in das gewünschte Gefühl bringt, ist gut. Und wenn du „nur“ die Gefühle hast – ohne irgendwelche Bilder oder Hilfsmittel – ist das genau so gut.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Sei mittendrin – Du bist der Star!

Du bist nicht der Zuschauer, der das Ganze von außen beobachtet oder sich einen Film anschaut. Du bist der Star und mittendrin. Du bringst dich selbst ein. Du **siehst, fühlst und erlebst DEINE gewünschte Realität** oder erzählst aus deiner Perspektive.

Visualisiere das Ergebnis – nicht den Weg

Du tust so, als ob das Ergebnis bereits eingetreten wäre. Du lebst, fühlst, bist bereits in deiner neuen Realität. Du stellst Dir *nicht* vor, wie und was passiert ist, um dorthin zu kommen. Du kümmerst dich nicht um den Weg und die verflixten Details. Das ist jetzt nicht dein Job! Du hast also bereits dein Wohlfühlgewicht, fühlst dich bereits wohl in deiner Haut, bist bereits selbstbewusst und so weiter.

Let it go

Wenn du fertig bist, **lass los und lass das Leben geschehen.** Warte nicht darauf, wie, wann und wo jetzt endlich was passiert. (Steig auch nicht jeden Tag wieder auf die Waage, um zu schauen, ob sich das Wohlfühlgewicht schon nähert).

Vertraue darauf, dass sich die Dinge in genau der richtigen Zeit, in genau dem richtigen Tempo entwickeln.

