

# Zielerreichung durch Fokussierung - Wie uns die Visualisierung im Alltag weiterhilft

Wie können wir unsere Gedanken gezielt im Alltag einsetzen, um unsere Ziele damit zu erreichen? Oft kennen wir nur den gegensätzlichen Fall: Unsere Gedanken beeinträchtigen unser Leistungsvermögen wie zum Beispiel häufig in Prüfungssituationen. Wie wir diese jedoch für unsere Zwecke schulen und trainieren können, zeigt die Visualisierung. Auch Entspannung und ein besseres Stressmanagement ist mit dieser Technik möglich.

Die **Visualisierung** (oder „Imagination“) ist eine psychologische Technik, die immer mehr Anwendung in der Entspannung und im Sport findet. Dabei wird diese Methode vielfältig genutzt.

## Unter anderem zur:

- Verbesserung oder Vertiefung technischer Abläufe,
- Verinnerlichung von Wettkampfabläufen auf der Basis bestimmter Vorstellungen,
- Förderung der Motivations- und Konzentrationsfähigkeit,
- Steigerung des Vertrauens in den eigenen Körper
- Anspannungs- und Emotionsregulation.

Die Anspannungs- und Emotionsregulation stellt für uns dabei einen wichtigen Ansatz auch für das alltägliche Erleben dar, gerade, wenn es um Stress- und Belastungsbewältigung geht. Unser Geist hat einen großen Einfluss auf unseren Körper. Wenn wir an etwas Positives oder Negatives denken, mixt unser Gehirn sozusagen einen Hormoncocktail zusammen, der unsere körperliche und emotionale Verfassung über Minuten, vielleicht sogar über Stunden und Tage beeinflusst. Dies wirkt sich sehr auf unsere Leistungsfähigkeit aus.

## Warum funktioniert diese Technik?

In einer Studie aus dem Jahr 2000 konnten Wissenschaftler belegen, dass bei Patienten, die unter Tinnitus (Ohrengeräuschen) leiden, das Gehirn nicht gut unterscheiden kann, ob der Nervenimpuls tatsächlich von einem echten Geräusch oder von einem „Phantomgeräusch“ ausgelöst wird. In einem anderen Experiment wurden Probanden zu einem mehrwöchigen Experiment eingeladen. Dabei mussten sich die Teilnehmer mehrmals pro Woche in Gedanken vorstellen, wie sie ihren rechten Arm stark anspannen. Ein zusätzliches Krafttraining wurde nicht absolviert. Die Ergebnisse zeigten eine signifikante Kraftsteigerung bei diesen Personen.

Diese beiden Beispiele zeigen bereits, dass Impulse in unserem Nervensystem unabhängig davon, ob diese innerlich oder äußerlich bestehen, zu einer Anpassungsreaktion führen. Das bedeutet, dass allein das Denken an einen bestimmten Prozess auch die körperliche Reaktion mitbedingen kann. In der Wissenschaft bezeichnet man dies als Ideomotorik oder auch als Carpenter-Effekt. Alleine das Sehen oder das Vorstellen einer bestimmten Bewegung führt zu der Tendenz der Ausführung eben dieser Bewegung. Das bedeutet, wenn wir uns gedanklich eine motorische Bewegung vorstellen, kommt es zur physiologischen Aktivierung der Muskeln für diese – ohne dass eine „wirkliche“ Bewegung ausgeführt wird.

Dieses Prinzip können wir uns für die Entspannung zu Nutze machen. Die Vorstellung von angenehmen und wohltuenden Dingen oder Entspannung führt zu einer Lockerung der Muskulatur. Dadurch, dass wir in der Vorstellung eine Entspannung erschaffen, stellt sich der Körper darauf ein und wird ebenfalls eine physische Entspannung entstehen lassen.

Die Visualisierung wird in der Psychotherapie neben dem wichtigen Entspannungstraining in der Behandlung von Angststörungen, chronischen Schmerzen, Depressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen, Schlafstörungen und begleitend zu chronischen Erkrankungen oder der Krebstherapie angewendet.

**Weiterführende Links:**

[Training: Visualisierung](#)

[Training: Umgang mit Gedanken](#)

[Training: Meditation](#)

[Lernmappe: Meditation und Visualisierung](#)

*Foto: Uwe Leder*