

Die Kraft der Visualisierung



“We can build anything in our imagination.
That's where all the creation begins in your life.”

- Bob Proctor -

Systemische Coaching Ausbildung
Herbst 2020, Köln
Larissa Ohliger
Abgabe 03/2021

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
Was versteht man unter Visualisieren?.....	2
Was sagt die Wissenschaft?.....	3
Wie können wir die kraftvolle Methode privat einsetzen?.....	4
Visualisierung im systemischen Coaching.....	5
Ziel Definition.....	6
Fragetechniken.....	7
Hypothetische Fragen.....	7
Zielorientierte und lösungsorientierte Fragen.....	7
Wunderfrage.....	8
Schlusswort.....	9
Quellenverzeichnis.....	10

Einleitung

Viele Menschen denken an mysteriöse Methoden aus dem Bereich der Spiritualität, wenn sie etwas von der „Kraft der Visualisierung“ hören.

Tatsächlich ist das Thema Visualisierung zu einem regelrechten Trend geworden und das nicht nur in der spirituellen Szene. Spitzensportler wissen schon lange von der Kraft des Visualisierens und nutzen sie, um Bestleistungen zu erzielen.

Auch im Bereich der Neurowissenschaften ist die Visualisierung angekommen und wird dort erforscht. Psychologen und Coaches haben die Methode aufgenommen und nutzen sie für ihre Arbeit mit Klienten.

Was bedeutet Visualisieren eigentlich? Was ist daran so kraftvoll? Gibt es wissenschaftliche Erklärungen? Und was hat das Ganze mit dem systemischen Coaching zu tun?

Was versteht man unter Visualisieren?

„Unter Visualisieren wird im Kontext der Psychologie das bildliche Sich-Vorstellen von Bewegungen, Gegebenheiten oder Situationen verstanden.“ (zhaw)

Beim Prozess des Visualisierens stellt man sich seinen Wunschzustand - das Ziel - vor und das am besten so detailliert wie möglich. Man taucht quasi in den Zustand ein und erlebt und fühlt ihn als wäre er gegenwärtig. Hier geht es also vielmehr um eine ganzheitliche Wahrnehmung mit allen Sinnen, als nur um eine rein bildliche Vorstellung.

- Wie sieht das Ziel aus?
- Was hörst du?
- Was riechst du?
- Was schmeckst du?
- Wie fühlt es sich an?

Stellen wir uns mal vor, der Wunsch wäre es, einen Garten zu haben. Die Person könnte sich vorstellen durch den Garten zu laufen und ihn mit allen Sinnen wahrzunehmen. Vögel zu hören, über das weiche Gras zu laufen, einen Apfel zu pflücken und zu essen, an einer Blume zu riechen, glücklich und zufrieden zu sein.

Weitere Beispiele für Visualisierung:

„*Ich gewinne den Marathon.*“ Die Person stellt sich vor wie sie fit und motiviert den Marathon läuft und stolz als erstes am Ziel ankommt, den Preis entgegennimmt und die Leute jubeln und gratulieren.

„*Ich wurde zur Teamleiterin befördert.*“ Die Person fühlt sich stolz und wertgeschätzt. Erzählt ihrer Familie davon, die sich sehr für sie freut. Sie sieht sich an ihrem neuen Schreibtisch, wie sie die neuen Aufgaben motiviert und glücklich angeht. Sie fühlt sich dankbar für das höhere Gehalt, mit dem sie einen tollen neuen Urlaub plant.

Was sagt die Wissenschaft?

Was sagt die Wissenschaft zum Thema Visualisierung? Kann man die Wirkung tatsächlich wissenschaftlich erklären und nachweisen?

Die Antwort lautet JA.

Es gibt wissenschaftliche Forschungen, die beweisen, dass Visualisierung funktioniert. Eine veröffentlichte Studie im Bereich der Neurowissenschaften ergab, dass die Vorstellung, bestimmte Körperteile zu bewegen, die Muskeln fast genauso trainiert wie die tatsächliche Bewegung. Visualisierung ist also erwiesenermaßen kraftvoll!

Unser Gehirn kann zwischen einer realen Erfahrung und einer Vorstellung nicht unterscheiden.

Forschungen haben gezeigt, dass es umso besser klappt je intensiver und detaillierter die Vorstellung ist. Am besten stellt man sich den Wunschzustand nicht nur bildlich, sondern mit möglichst allen Sinnen vor (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch). Das heißt, wenn wir uns eine Situation detailliert vorstellen und uns so sehr hineinversetzen und fühlen als wäre sie bereits real, speichert unser Gehirn es so ab als hätten wir es tatsächlich erlebt.

“The body doesn't know the difference between an experience and a thought. You can literally change your biology, neuro-circuitry, chemicals, hormones and genes, simply by having an inner experience.” Dr Joe Dispenza

Positiv konnotierte Visualisierungen lösen positive Gefühlszustände aus und sorgen dafür das Glückshormone ausgeschüttet und entsprechende neuronale Netzwerke aktiviert werden. Es entstehen neue neuronale Verbindungen im Hirn, die uns in eine handlungswirksame Stimmung versetzen und somit neue Verhaltensweisen möglich machen.

In unserem Unterbewusstsein werden positive Gefühle abgelegt, die wiederum zu neuen Gedanken führen. Unsere Denkweise – unser „Mindset“ – verändert sich. Neue Gedanken ermöglichen ein neues Verhalten, welches uns zukünftig unserem Ziel näherbringt. Motivationale Prozesse werden ausgelöst, die auf dem Weg unterstützen und antreiben.

Sportler nutzen die Kraft der Visualisierung zur Motivationssteigerung, um taktische Pläne vorzubereiten oder bestimmte Techniken zu erlernen. Die Wissenschaft bestätigt also, dass wir allein durch die intensive Vorstellung eines Wunschzustandes unserem Ziel näherkommen.

Wie können wir die kraftvolle Methode privat einsetzen?

Jeder Mensch kann sich theoretisch jederzeit Gedanken über seine Ziele machen. Wie wir aber bereits erfahren haben, klappt es umso besser, je detaillierter die Vorstellung ist und je intensiver die damit verbundenen Gefühle sind. Es gibt verschiedene Techniken, die wir bewusst einsetzen können, um die Kraft der Visualisierung für uns zu nutzen.

Hier drei Beispiele für den Alltag:

MEDITATION

Setze dich in Ruhe hin und schließe die Augen. Stelle dir mit allen Sinnen vor wie es ist, dein Ziel erreicht zu haben. Tauche vollkommen in diesen Film ein. Entspannende Musik kann dich dabei unterstützen, noch tiefer in den Zustand zu kommen. Zudem gibt es geführte Meditationen zum Thema Visualisierung.

JOURNALING

Nutze ein Notizbuch und schreibe deine Visionen auf. Schreibe im Präsens und fühle dich so in die Situation ein, als wäre sie schon gegenwärtig. Beispiel:

„Ich habe die Prüfung bestanden. Ich bin dankbar. Ich fühle mich erleichtert. Ich bin glücklich und stolz, dass ich es geschafft habe.“

Das Aufschreiben von positiven Affirmationen ist auch sehr kraftvoll und hilft dir in deinen Wunschzustand zu kommen. Beispiel:

„Ich bin intelligent. Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme. Ich bin motiviert.“

VISION BOARD

Gestalte ein Board mit Bildern, die deine Ziele und Träume repräsentieren. Hänge es an einen Ort, den du am besten täglich mehrfach siehst, um immer wieder an das Gefühl erinnert zu werden, wie es ist, dein Ziel erreicht zu haben.

Je regelmäßiger wir visualisieren, desto besser. Morgens zu visualisieren hilft, in das richtige „Mindset“ zu kommen. Es motiviert, die nötigen Schritte zu unternehmen, um deinem Ziel näher zu kommen. Abends vor dem Schlafen ist es besonders gut, damit die Visualisierung besser in das Unterbewusstsein eindringen kann. Durch Ausprobieren findest du heraus, welche Technik am besten zu dir passt und was du in deinen Alltag integrieren kannst.

Visualisierung im systemischen Coaching

Wie können wir diese Erkenntnisse für das systemische Coaching nutzen?

In welchen Ansätzen und Methoden wird Visualisierung eingesetzt?

Visualisierung ist auch im Coaching-Prozess sehr kraftvoll. Wie wir gelernt haben, löst das intensive Vorstellen des Wunschzustandes nachweislich Prozesse in uns aus, die uns in eine handlungswirksame Stimmung versetzen und neue Verhaltensweisen möglich machen.

Wenn man genauer hinschaut, findet man die Ansätze der Visualisierung an vielen Stellen, da der Prozess ziel- und lösungsorientiert ist. Der Coach kann den Visualisierungsprozess anregen und den Coachee unterstützen, seinen eigenen „Lösungsfilm zu drehen“.

Hierzu gibt es viele verschiedene Techniken und Methoden. Auf einige möchte ich im nachfolgenden Teil näher eingehen.

Ziel Definition

Der erste wichtige Schritt im Coaching-Prozess ist die Auftragsklärung und die Definition des Ziels.

Gibt es ein Ziel vor Augen, kann es klar benannt und anziehend ausgemalt werden, wird dessen Anziehungskraft erhöht. (Skript IK, S.35)

Bereits bei der Definition des Ziels können wir die Kraft der Visualisierung nutzen. Wenn ein Ziel attraktiv ist, erfreut uns schon die Vorstellung, an das Ziel zu denken. Die Wahrscheinlichkeit das Ziel zu erreichen steigt. Das Ziel sollte positiv, anziehend und ansprechend klingen.

„Denke an das, was Du willst, nicht an das, was Du nicht willst!“ (Skript IK)

Die Erkenntnisse der Kraft der Visualisierung werden bei der Zielfindung, Zielbeschreibung und Verfeinerung eingesetzt. Das Ziel sollte in einem Satz im Präsens formuliert werden, als wäre das Ziel schon gegenwärtig. Kein Konjunktiv, keine Zeitangabe oder Verbindlichkeit. Es hilft, wenn der Klient sich sein bereits erreichtes Ziel so detailliert wie möglich mit allen Sinnen vorstellt.

Ein Auszug aus dem Format „Zielrahmen“, ein Werkzeug, was bei der Zielfindung und Formulierung unterstützt, zeigt uns ebenfalls wie der Coach mit Visualisierung arbeiten kann:

Zielrahmen Formatablauf (Skript IK, S.37)

1. Ziel grob formulieren.
2. Ziel mit innerem Bild verknüpfen.
„Gestalte Dir ein inneres Bild, wie es aussieht, wenn du dein Ziel erreicht hast, dissoziiert. Wie ist deine Körperhaltung, wie bewegst du dich? Dein Gesichtsausdruck? Deine Stimme? Wie verhältst du dich? Lass das Bild wie einen Film ablaufen, der so positiv wie möglich ist und überprüfe dabei, was du noch verbessern könntest.“
3. Ausformulieren und Überprüfen: „Formuliere dein Ziel genau als Satz. Achte dabei darauf, dass unser Unbewusstes Aufgaben sehr wörtlich nimmt. Das Ziel ist erstrebenswert, positiv, unter eigener Kontrolle, realistisch und anziehend.“

Fragetechniken

Hypothetische Fragen

Bei den hypothetischen Fragen wird der Coachee dazu eingeladen, sich in die Lösungssituation zu versetzen, sprich sich diese also zu visualisieren.

Das hypothetische Gedankenspiel - die Visualisierung - der neuen Ideen, Blickwinkel und Lösungen baut neue neuronale Vernetzungen auf und hilft neue Verhaltensweisen und Wege zu ermöglichen.

Beispiele:

- *„Angenommen Sie würden bei der Arbeit mehr Unterstützung bekommen. Wie würde sich das auf Ihre Arbeitsweise auswirken?“*
- *„Stellen Sie sich vor, Sie kommen morgen in das Büro und das Problem mit Ihrer Kollegin wäre geklärt. Wie würden Sie sich am Arbeitsplatz fühlen?“*

Zielorientierte und lösungsorientierte Fragen

Einladungen zur Visualisierung finden wir auch bei anderen Fragetechniken. Zum Beispiel bei den ziel- und lösungsorientierten Fragen. (Skript IK)

- *„Woran merken Sie, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?“*
- *„Mal angenommen, Sie hätten Ihr Ziel erreicht. Was ist dann anders? Woran würden Sie das als erstes merken?“*
- *„Woran würden Ihre Freunde erkennen, dass es für Sie besser läuft?“*

Wunderfrage

Die Wunderfrage ist eine klassische systemische Frage. Sie wird gerne eingesetzt bei Unklarheit und Blockaden, wenn der Klient Schwierigkeiten hat, seine Ziele zu formulieren. Diese Methode soll ihm helfen, neue Wege zu erkennen und handlungsfähig zu werden. Der Coach lädt den Klienten ein, seinen eigenen „Lösungsfilm“ zu drehen, sein Lösungsbild zu visualisieren.

Wie wird die Wunderfrage angewendet?

Die Wunderfrage wird als etwas Außergewöhnliches, ein Experiment angekündigt. Es wird empfohlen, in einer „Trance-Sprache“ zu sprechen. Es kann hilfreich sein, dass der Klient seine Augen schließt, um sich die Situation einfacher und intensiver vorzustellen. Nach einer kurzen Einleitung* soll der Klient sich vorstellen, dass über Nacht ein Wunder passiert ist, welches das Anliegen zum Verschwinden bringt. Er bekommt davon nichts mit. Woran würde er am nächsten Morgen merken, dass etwas anders ist? Es wird genau erfragt, was nach dem Wunder passiert:

- *„Was fällt Ihnen als erstes auf, nachdem Sie aufgewacht sind?“*
- *„Woran merken Sie, dass die Situation anders ist?“*
- *„Was werden Sie anders machen?“*

Es wird nach Ausnahmen gefragt, die noch nicht passiert sind. Daher bietet sich diese Fragetechnik besonders gut bei Klienten an, die keine Ausnahmen berichten können.

Mit Hilfe von zirkulären Fragen werden andere relevante Personen miteinbezogen:

- *„Woran wird Person xy merken, dass sich etwas verändert hat?“*

Es wird nach Ausnahmen gefragt:

- *„Wo war das Wunder in der letzten Zeit schon mal ein klein wenig Realität?“*
- *„Was wäre jetzt notwendig, um so ein Wunder entstehen zu lassen? Was müsste geschehen...?“*

* Eine ausführliche Beschreibung zur Anwendung findet sich im Skript von In Konstellation S. 75 und im Buch „Mehr als ein Wunder“ von Steve de Shazer.

Schlusswort

Die Visualisierung ist erwiesenermaßen eine sehr kraftvolle Methode. Das intensive Wahrnehmen unseres Wunschzustandes löst nachweislich Prozesse in uns aus, die uns in eine handlungswirksame Stimmung versetzen und neue Verhaltensweisen ermöglichen. Visualisieren unterstützt und motiviert uns auf unserem Weg zum Ziel. Mithilfe von Techniken wie Meditation, Journaling, oder dem Aufhängen eines Vision Boards, können wir die Kraft der Visualisierung für uns nutzen und die Methode wirkungsvoll in unseren Alltag integrieren.

Im systemischen Coaching werden die Ansätze der Visualisierung an vielen Stellen eingesetzt, um den Coachee im ziel- und lösungsorientierten Prozess zu unterstützen. Von der Definition eines anziehenden Ziels bis hin zu Fragetechniken und Methoden im Prozess, die zur Visualisierung einladen, überall kann mit den Erkenntnissen gearbeitet werden.

In dieser Arbeit lag der Schwerpunkt auf dem innerlichen Visualisierungsprozess. Es gibt aber weitaus mehr Methoden, die im Coaching genutzt werden können, um diesen Prozess anzuregen, wie zum Beispiel der Einsatz von Zeichnungen, Gefühlskarten, Bildern, Figuren, Aufstellungen oder einem Zeitstrahl, um nur einige Methoden zu erwähnen.

Quellenverzeichnis

<https://www.zhaw.ch/de/psychologie/dienstleistung/sportpsychologie-mentaltraining/mentaltraining-laufsport/visualisierung/>

<https://blog.mindvalley.com/de/visualisierung/>

<https://www.forbes.com/sites/lidijaglobokar/2020/03/05/the-power-of-visualization-and-how-to-use-it/?sh=17aee1c76497>

https://files.www.soziothek.ch/source/FHNW%20MAS-Arbeiten/Schwegler_Die%20Kraft%20der%20Zielvisualisierung_2019.pdf

Skript InKonstellation, Systemische Coachinausbildung

- Ziel S. 35-39
- Hypothetische Fragen S. 78 + 85
- Wunderfrage S. 75 & separate PDF (Auszug „Mehr als ein Wunder“ von Steve de Shazer)
- Zielorientierte und lösungsorientierte Fragen (S. 79)