

Die 12 stärksten Hacks für erfolgreiche Visualisierungen...

Sind meine Ziele und Werte authentisch?

- ✓ Will ich es wirklich? Entspricht meine Visualisierung meinen persönlichen Werten?
NICHT: "Was wollen die anderen?" Es geht nicht darum, es anderen recht zu machen!
- ✓ **Emotion-Check:** Habe ich ein gutes Gefühl beim Visualisieren? Brenne ich dafür?

Wie will ich visualisieren?

- ✓ **Prozess-Visualisierung:** Der Weg zum Ziel → Ablauf, Sport, Leistung, einstudieren
→ Direkte Umsetzung
- ✓ **Ziel-Visualisierung:** Das Endergebnis → Wünsche, Ziele, Zustände, Veränderungen
- ✓ Definieren, was ich erreichen will und die geeignete Methode wählen.

Kristallklare Vorstellung und Definition

- ✓ Den Wunsch in ein kristallklares Ziel umwandeln und schriftlich definieren.
- ✓ Bildlich umwandeln: Innere Bilder schaffen und äußere verwenden (Internet, Zeitschriften)
- ✓ Wie genau soll der Weg bzw. das Ziel aussehen?
- ✓ Wie würde ein Tag aussehen, wenn ich mein Ziel bereits erreicht hätte?

Blockaden erkennen und auflösen

- ✓ Welchen Einfluss hat mein soziales Umfeld?
- ✓ Zielführend denken, kommunizieren und handeln.
- ✓ Falsche Moralvorstellungen ablegen.
- ✓ Verhindernde Glaubenssätze auflösen.
- ✓ Einengende Referenzerfahrungen entschärfen
- ✓ Erfolgsinventar anlegen: Welche Erfolge habe ich bereits erzielt?

Visualisierung emotional aufladen

- ✓ Glücksgefühle zum Fließen bringen
- ✓ Wie würde es sich anfühlen, wenn ich meine Wunschsituation erreicht habe?
- ✓ Glückselige Dankbarkeit → Herzmeditation

Alle Sinne mit einbeziehen

- ✓ Je mehr Sinne, umso plastischer und lebhafter wird die Visualisierung.
- ✓ Sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen → regelmäßig üben

Ins Handeln kommen

- ✓ Den ersten Schritt machen!
- ✓ Was bringt mich heute meinem Ziel näher?
- ✓ Jeder Schritt zählt!

Visualisieren üben

- ✓ Mit kurzen und einfachen Visualisierungen anfangen.
- ✓ Einzelne Gegenstände visualisieren.
- ✓ Ein klares Bild vor dem geistigen Auge aufbauen.
- ✓ Sukzessive steigern.

Nur die eigene Realität visualisieren!

- ✓ Jeder Mensch sendet seine eigene Energie ins Universum und hat das Recht auf seine eigene Schöpfung!
- ✓ Liebe, Glück, Kraft, Erfolg, Gesundheit und wertvolle Erkenntnisse kann man anderen Menschen wünschen.

Wichtige Faktoren

- ✓ Regelmäßige Anwendung führt zum Erfolg.
- ✓ Absolute Ruhe und Entspannung bei der Anwendung.
- ✓ Niemals unter Stress oder Zwang visualisieren.
- ✓ Sämtliche Störfaktoren wie z.B. Handy, Klingel etc. ausschalten.
- ✓ Genug Zeit für die Anwendung einplanen.

Ideale Zeiten nutzen

- ✓ Wenn sich das Gehirn im Alpha- oder Theta-Zustand befindet.
- ✓ Morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Einschlafen.
- ✓ In oder nach der Meditation bzw. Entspannungsübung.

Unterstützende Hilfsmittel verwenden

- ✓ Bilder sammeln → Visionstafeln erstellen
- ✓ Power-Point-Präsentationen verwenden → Mind-Movie-Effekt
- ✓ Zielbilder für den Bildschirmschoner verwenden.
- ✓ Geführte Visualisierung per Audio.
- ✓ Erfolgstagebuch führen.

Was macht korrekt angewendete Visualisierungen so erfolgreich?

Das Gehirn kennt nicht den Unterschied zwischen dem, was wir in der physischen Realität erleben und dem, was wir vor unserem geistigen Auge Visualisieren.

Neurowissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass sowohl bei einer realen Erfahrung als auch bei einer imaginären Visualisierung, dieselben neuronalen Netze aktiv sind.

So kann das Gehirn die Visualisierung als Erfahrung abspeichern, wodurch die Umsetzung in der Realität viel leichter fällt und bei weitem erfolgreicher ist.

Aus diesem Grund wird Visualisierung häufig von Spitzensportlern erfolgreichen Unternehmern und Top-Managern angewendet.

Entscheidend ist die korrekte und regelmäßige Anwendung, wie es in den einzelnen Punkten der Visualisierungs-Checkliste aufgeführt ist.

Außerdem kann Visualisierung auch zur Entscheidungsfindung angewendet werden. Hierbei werden die entsprechenden Situationen mit allen Empfindungen visualisiert.

Ich wünsche Dir viel Spaß und maximalen Erfolg beim Visualisieren Deiner Prozesse, Wünsche und Ziele.

Mit besten Grüßen
Dein Stephan Zeeh

Übrigens: Nutze in jedem Fall das **Sofort-Erfolg-Videotraining** zur Visualisierungs-Checkliste. Das ist nochmal ein echter Erfolgs-Turbo!