

VISUALISIERUNG

eine wichtige Grundtechnik

Die Visualisierungstechnik ist eine wichtige Grundtechnik des Mentalen Trainings. Wissenschaftler (in diesem Falle Neurowissenschaftler) haben festgestellt, dass das Gehirn, wenn die Reize sehr intensiv sind, nicht unterscheiden kann, was Wirklichkeit und was nur Vorstellung ist.

Wichtig ist, dass man das Visualisierungstraining mit VAKOG macht, d.h. es sollten die Sinne „Sehen“ (Visuell), „Hören“ (Auditiv), „Fühlen/Tasten/Spüren“ (Kinästhetisch), „Riechen“ (Olfaktorisch) und „Schmecken“ (Gustatorisch) unbedingt miteinbezogen werden.

Anwendungsgebiete für ein Visualisierungstraining:

- Ein bekanntes Gefühl (z.B. Sieg) wieder herbeizuführen und damit meine Stimmung zu beeinflussen
- Eine Bewegung einzulernen und zu automatisieren
- Die Selbstheilungskräfte im Falle einer Verletzung aktivieren
- Im Falle einer Verletzung das Gefühl für Bewegungsabläufe behalten
- Um sich etwas einzuprägen (Slalomkurs, Routen beim Klettern...)
- Mit Nervosität umzugehen, indem ich mir alles schon mal vorab vorstelle
- Umgang mit Stress, indem alle Eventualitäten vorab „durchgespielt“ werden
- Gewinn von Sicherheit, je öfter ich mir etwas vorgestellt habe, umso sicherer werde ich
- Zusatztraining, wenn der Körper schon zu müde ist oder wenn es keine Möglichkeiten mehr gibt, an Ort und Stelle zu trainieren, um Automatismen zu erreichen und zu festigen.
- Auf Gegner einstellen

Vorgehensweise:

- Aufschreiben, was ich und wie ich es tun will
- Ruhiger Ort
- Keine Ablenkung
- Zu Beginn tief und ruhig in den Bauch hineinatmen
- Lockere Gesichtszüge, am besten leicht lächeln bzw. Mundwinkel nach oben ziehen
- VAKOG einbringen (Wie schaut es aus? Wie hört es sich an? Wie fühlt es sich an? Wie riecht es? Wie schmeckt es?)
- Emotionen einbringen, Visualisierung emotional aufladen
- Mehrere Wiederholungen pro Visualisierung
- Festigen durch permanente/tägliche Wiederholung der Visualisierung = zur Gewohnheit machen
- Wenn möglich zu fixen/festen Zeiten
- Nicht dazu zwingen, sollte leicht und locker ablaufen
- Die Visualisierungen sollten mit dem übereinstimmen, was mir wichtig ist, was meinen Werten entspricht

Ich wünsche Euch viel Erfolg und freue mich schon auf den nächsten Tipp in der Ausgabe 9.



DER MENTALE
Axel Mitterer

Mag. Dr. Axel Mitterer
Akademischer Mentalcoach für Business & Sport
Dr. Stumpf Straße 20 · A-6020 Innsbruck
Tel. +43(0)664 205 86 00
office@axelmitterer.at · www.axelmitterer.at