



Aha-Effekt

Bildwirkung für deinen Erfolg

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte. Allein diese prominente Erkenntnis deutet bereits auf die erstaunliche Wirkung von Bildern hin. Sie beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln und können uns in unserem Erfolg beflügeln. Nur: Wie funktioniert das genau? Was tut sich da im Kopf?

Auf Erfolg programmieren

Unser Gehirn reagiert auf visuelle Reize besonders stark. Stellst du dir ein Bild deiner Ziele vor, aktivierst du zugleich spezifische Gehirnregionen damit. Studien zufolge stärkt dies wiederum deine neuronalen Netze und lässt neue entstehen. Mit der Visualisierung deiner Ziele kannst du daher deine Gehirnstruktur umgestalten und dich förmlich auf Erfolg programmieren. Außerdem aktiviert die Zielvisualisierung auch dein Belohnungssystem im Gehirn. Indem du dir positive Bilder deiner Ziele vorstellst, setzt du Glückshormone wie etwa Dopamin frei, die dich motivieren und deine Entschlossenheit fördern.

Inspiration als zusätzliche Kraft

Die Bildwirkung auf das Gehirn geht selbstverständlich über die Zielvisualisierung hinaus. Auch inspirierende Bilder, die du mit dem Erreichen deiner Ziele, mit den positiven Folgen deines Erfolgs assoziierst, wecken positive Emotionen und steigern deine Motivation. Auch hier haben Studien gezeigt, dass bildliche Vorstellungen und visuelle Reize unser Denken, Fühlen und Handeln messbar beeinflussen.

Praxisnah

Zu guter Letzt folgen hier noch ein paar Tipps für dich, zur Entwicklung deiner persönlichen Zielvisualisierung. So werden deine Bilder, so wird dein Erfolgsfilm besonders wirksam.

1. Klarheit: Definiere deine Ziele präzise und positiv.
2. Sinneswahrnehmung: Füge Geräusche, Farben und Gerüche hinzu.
3. Emotionen: Verbinde positive Emotionen mit deinen Bildern.
4. Feinheiten: Mache deine Bilder lebendig und füge Details hinzu.
5. Übung: Visualisiere deine Bilder regelmäßig und integriere sie in deine Routine.

Entwickle kraftvolle Bilder, die deine Ziele lebendig machen. Nutze Sinneswahrnehmungen, positive Emotionen und Details, um deine Vorstellungskraft zu aktivieren. Wiederhole die Visualisierung regelmäßig, um deine Ziele zu festigen.

Fazit

Bilder wirken auf unser Gehirn. Mit bewusster Zielvisualisierung beeinflusst du deine Gehirnstruktur, stärkst neuronale Netze und aktivierst dein Belohnungssystem. Diese neurologischen Prozesse unterstützen dich in deinem Denken, Fühlen und Handeln und steigern deine Erfolgsaussichten.

Visualisiere deine Ziele lebhaft. Betrachte inspirierende Bilder, die deine Vision repräsentieren. Mit einem individuellen Erfolgsfilm funktioniert das besonders gut. Dein Gehirn wird darauf ansprechen und dich in deinem Erfolg stärken. Mach die Zielvisualisierung zu deinem täglichen Ritual. Und nutze die Kraft der Bilder.

Studien und Quellen: Kosslyn, S. M., & Ganis, G. (2019). Neural Foundations of Imagery (https://www.researchgate.net/publication/281297230_Neural_foundations_of_imagery). | Hassabis, D., Kumaran, D., Vann, S. D., & Maguire, E. A. (2021). Patients with hippocampal amnesia cannot imagine new experiences (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17229836>).

Format

Mit Aha-Effekt biete ich dir zusätzliche Informationen zum Download als PDF-Datei. Als Mehrwert für dich.

Stand

Juni 2023 | aha-effekt_bildwirkung
Für Anregungen: produktion@erfolgsfilm-boettcher.de