



Aha-Effekt

Vorwegnahme positiver Zielzustände

Visualisierung hilft dabei, unsere Ziele zu erreichen. Und wir können diese Methode sogar steigern: durch die Vorwegnahme positiver Zielzustände. Hierbei denken, fühlen und handeln wir so, als hätten wir unsere Ziele bereits erreicht. Diese Technik geht foglich über die bloße Zielvisualisierung hinaus und ist daher besonders wirkungsvoll. In diesem Beitrag erfährst du, wie das genau funktioniert.

Die Kraft der Vorwegnahme

Indem wir uns schon heute vorstellen, unser Ziel bereits erreicht zu haben, programmieren wir uns auf Erfolg. Indem wir visualisieren, wie wir in diesem positiven Zielzustand auftreten, wie wir denken und fühlen, bringen wir unsere Vorstellungskraft und unsere Handlungen noch besser zusammen. Dementsprechend belegen auch Studien, dass diese Vorwegnahme positiver Zielzustände unsere Motivation, Entschlossenheit und Leistung steigert.

Unterschied zur Zielvisualisierung

Gegenüber der Zielvisualisierung stellt die Vorwegnahme positiver Zielzustände auf das bewusste Fühlen und Handeln ab. Während uns die Zielvisualisierung bei der Zielvorstellung hilft, fördert uns die Vorwegnahme darin, bereits jetzt so zu fühlen und zu handeln, als hätten wir das Ziel schon erreicht. Damit binden wir uns aktiv an unser Ziel und handeln noch fokussierter.

Praxisnah

Falls du dich der Vorwegnahme positiver Zielzustände widmen möchtest, erhältst du an dieser Stelle einige Empfehlungen dafür. Und ja: Diese helfen auch bei der Erstellung deines individuellen Erfolgsfilms.

1. Überlege dir, wie du dich in dem erreichten Zielzustand verhalten würdest. Was würdest du täglich unternehmen?
2. Spüre die Emotionen, die mit dem erreichten Ziel einhergehen. Stell dir vor, wie glücklich, stolz oder erfüllt du dich fühlst.
3. Passe deine Gedanken an den erreichten Zielzustand an. Denke positiv und konzentriere dich auf die Möglichkeiten und Chancen, die sich dir bieten.

Selbstverständlich ist die Vorwegnahme positiver Zielzustände individuell, da unsere Ziele individuell sind. Folglich sind deine eigenen Bilder für die Visualisierung ebenso wichtig wie die für die Vorwegnahme. Gleiches gilt für deine Gefühle und dein Handeln.

Fazit

Dank der Vorwegnahme positiver Zielzustände hast du die Möglichkeit, dein Gehirn auf Erfolg einzustellen. Mit ihr verbindest du deine Vorstellungskraft mit deinen Handlungen. Diese Technik steigert deine Motivation, Entschlossenheit und Leistung. Nutze diese Methode, um dich schon jetzt an den erreichten Zielzustand zu koppeln und entsprechend zu handeln.

Ein wichtiger Faktor der Vorwegnahme ist das gute Gefühl dabei. Öffne dich dafür. Es wird dich beflügeln und dir einen Extra-Schub geben.

Studien und Quellen: Beckmann, J., Heckhausen, H. (2010). Motivation durch Erwartung und Anreiz (https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-12693-2_5). | Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of General Psychology (<https://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LSS2005.pdf> – <https://psycnet.apa.org/record/2018-70034-003>).

Format

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

Stand

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