



# ANGENOMMEN, DU DÜRFTEST TRÄUMEN

Manche Klienten sagen: Ich kann nicht visualisieren.  
Dann hilft es, wenn sie so tun, als ob.

VON EVI ANDERSON-KRUG

Um mich herum züngelten Flammen. Eingehüllt von Qualm schlug ich mit einem nassen Jutesack auf das brennende Gras. Nach wochenlanger Trockenheit hatte ein Buschfeuer die Farm im südlichen Afrika erreicht, auf der ich meine Ferien verbrachte. Mein Gesicht war notdürftig mit einem feuchten Tuch umwickelt, um halbwegs atmen zu können. Durch den Rauch sah ich meine Tante in einiger Entfernung aufs Feuer eindreschen. Es galt, die Flammen irgendwie zu löschen, bevor sie das Haus erreichten. Wir waren allein mitten in der Nacht, mitten in meinem Urlaub, mitten im brennenden Buschland.

Als mich eine heftige Rauchwolke erfasste, spürte ich Atemnot. Und Todesangst. War es nicht so, dass man erst erstickte, bevor man verbrennt? Der Gedanke schoss mir durch den Kopf, während ich einen Wimpernschlag lang fürchtete, ohnmächtig zu werden. Nein, nicht mit mir! Das hatte ich nicht gebucht, so nicht! Aus der Angst heraus bäumte sich Protest in mir auf: Das überlebst du! Hier stirbst du jetzt nicht! Im Trotz schossen mir Bilder von Freunden durch den Kopf, denen ich nach meiner Rückkehr vom Buschfeuer erzählen würde. Nach meiner gesunden Rückkehr! So viel war sicher. Als Heldin. Ich spürte Kraft, fast Übermut. Jetzt erst recht! Heil aus der Nummer herauskommen. Es gab keine Alternative.

So tun, als wäre es bereits geschafft. Ich weiß nicht, ob mir dieser trotzige Gedanke vor 25 Jahren das Le-

ben gerettet hat. Zumindest half er mir, durchzuhalten. Später lernte ich es als hilfreiche Denkweise des NLP kennen. Das Leben aus der Lösungsperspektive heraus zu betrachten. Ein Problem, in dem du gerade steckst, als gelöst zu visualisieren. Im Idealfall automatisch, ohne langes Nachdenken.

Hören oder sehen

Eine gute Visualisierung vermag Berge zu versetzen. Das ist quer durch alle Lebensbereiche belegt, im Leistungs- und Extremsport, bei der Heilung schwerer Krankheiten. Kein Erfolgstraining kommt ohne Visualisierungen aus. Klingt gut. Zumindest in der Theorie.

Denn es gelingt nicht jedem so ohne Weiteres, Erfolg und Reichtum, die Lösungen für ein Problem oder eine glückliche Zukunft zu visualisieren. Als Trainerin und Coach sehe ich einige meiner Teilnehmer und Klienten mit Leichtigkeit visualisieren und andere dabei verzagen. Wie kann ich als Coach hier unterstützen?

Zunächst einmal: Was meint „visualisieren“ oder „so tun als ob“? Beides wird häufig synonym verwendet. Visualisierung als Mentaltechnik meint dabei das Erzeugen innerer Bilder einer gewünschten Lösung bzw. eines angestrebten Ziels. Das leistet der visuelle interne Kanal. „So tun als ob“ umfasst hingegen alle Sinne, nicht nur innere Bilder. Wir hören, spüren, riechen und schmecken die Vorstellung. Wir können fühlen, wie es sein wird am Ziel zu sein. Erfolgsratgeber benutzen die Begriffe weitgehend synonym, das tue auch ich,

meine aber stets die Anwendung mit allen Sinnen.

Wobei diese begriffliche Unklarheit – „den Erfolg visualisieren“ – meiner Ansicht nach eine Hürde aufbauen kann: Manche Klienten nehmen es wörtlich. Sie suchen ihre Erfolge mit inneren Bildern zu erschaffen, tun sich jedoch schwer mit dem visuellen Weg. Hier erweitere ich die verbalen Impulse auf alle Sinneskanäle, typischerweise lande ich bei einer Als-ob-Formulierung: *„... und nun tu so, als ob du das Ziel bereits erreicht hast – und nimm wahr, was es in der Situation zu sehen, zu hören, zu fühlen, vielleicht auch zu riechen und zu schmecken gibt.“* Das Wörtchen „vielleicht“ vermittelt dem Klienten, dass er etwas riechen und schmecken kann, es aber in Ordnung ist, wenn er dies in dem Moment nicht tut.

Ein Seminarteilnehmer mit einschlägiger schlechter Erfahrung rief nach einer solchen Als-ob-Reise erstaunt: „Ich hab tatsächlich visualisieren können! Ich konnte deutlich hören, wie mir mein Chef gratuliert!“ Er hatte also erfolgreich „audialisiert“, er bekam über das Hören Zugang zu seinem gewünschten Ergebnis.

Der individuell bevorzugte Kanal führt uns direkt in unsere innere Vorstellungswelt, und auch unsere Gefühle verändern sich dabei schlagartig, werden intensiver. Daran merken wir, dass wir ihn entdeckt haben.

Fehlende Leichtigkeit

Vor einiger Zeit meinte eine Seminarteilnehmerin, sie könne sich das gewünschte Ziel einfach nicht vorstellen. Sie hätte keine Bilder, auch ▶

mit Gefühlen käme sie nicht weiter. Und auditiv ginge ebenfalls nichts. Denkblockade. Sie wirkte tatsächlich gestresst, ernster Blick, zusammengepresste Lippen. Später, in der Mittagspause, saß sie in der Sonne, die Kopfhörer übergestülpt, mit geschlossenen Augen, und ein großes Strahlen ging von ihr aus. Als ich sie später drauf ansprach, erzählte sie mir, dass sie mit bestimmten Musikstücken ihren Tagträumen folgen und gut entspannen könne.

Tagträume also. Aha. Ich fragte nach, wie sich die Tagträume bei ihr äußerten. Sie erzählte von Urlaubserlebnissen, Sonne, blauem Himmel. Erinnerungen, auch Fantasien, Orte, an denen sie noch gar nicht war. Nur leider sei Tagträumen ja keine ernsthafte Sache, sagte sie. Ihre Mutter habe es früher als nutzlose Spinnerei abgetan. Es war ihr fast peinlich, dass sie als Erwachsene dem immer wieder nachhing.

Ich war verblüfft. Sie verfügte offensichtlich über ein unerschöpfliches Reservoir an Fantasie, vermochte sich aber konkrete Ziele nicht vorzustellen. Für sie war ein Ziel eine zu ernsthafte Angelegenheit, nicht vereinbar mit dem Spaß, den sie beim Musikhören hatte. Und auch der Zugang zu ihrer inneren Welt war nicht optimal. Während sie beim Versuch, innere Bilder mit Leben zu füllen, in Stress geriet, landete sie durch „absichtsloses“ Musikhören sofort in ihrem inneren Film, mit all den dazugehörigen kraftvollen Emotionen. Die Reihenfolge war also wichtig.

Hier half uns ein Selbstmodellierungstool, das ich von Ralf Stumpf lerne und das auf der Submodalitäten-Technik „Mapping Across“ basiert: landläufig mit „über Kreuz abbilden“ übersetzt. Dabei werden die Submodalitäten einer bestimmten Erfahrung (z.B. es muss schwer sein) durch die

Submodalitäten einer anderen Erfahrung (es darf leicht sein) ausgetauscht bzw. die Submodalitäten eines Inhalts auf einen anderen Inhalt übertragen. Der Inhalt selbst bleibt erhalten. Es wird nicht das „Was“ verändert, sondern das „Wie“.

Ich lud meine Teilnehmerin nun zu folgender Überlegung ein: „Angenommen, sich ein Ziel zu visualisieren, ist so einfach wie Tagträumen.“ Dann bat ich sie, jede dieser beiden Erfahrungen näher zu beschreiben. Sie benannte sie wie folgt:

*„Ein Ziel zu visualisieren heißt, sich Gedanken um die Zukunft zu machen, sich ernsthaft Details zu überlegen, alle wichtigen Aspekte zu beachten und konsequent planen und umsetzen zu müssen.“*

*„Tagträumen heißt, in Gefühlen zu schwelgen, sich mit Musik davontragen zu lassen, sich mit einem Grinsen im Gesicht die schönsten Details auszumalen, wie es sein könnte, an tollen Orten, mit wunderbaren Menschen.“*

Anschließend bat ich sie, die beiden Begriffe – Visualisierung und Tagträumen – auszutauschen und die Sätze mit der gleichen Ernsthaftigkeit und Schwere bzw. Leichtigkeit und Be-

mit Gestik zu unterstützen, schließlich sprach sie ihn mit einem Strahlen und ohne mit der Wimper zu zucken aus. Einer Visualisierung ihres Zieles stand nichts mehr im Wege.

### Raus aus dem Stuck State

Auch wer im Problem feststeckt, kann keine produktiven Lösungsansätze formulieren. Da ist alles wie einbetoniert, wie eine Klientin mir während des Lockdowns schrieb, schwer und unbeweglich. Sie sehnte sich nach Leichtigkeit, wollte ihre Zukunft und ihr Leben zurück. Und war doch nicht in der Lage, ihre Stärke – Ziele zu visualisieren und umzusetzen – zu nutzen. Sie kam buchstäblich nicht raus, nicht aus dem Haus und nicht aus dem „Beton“ ihres Stuck States. In ihrer Not hatte sie schon überlegt, sich von einer Astrologin im Internet die Karten legen zu lassen. Um einen Impuls zu bekommen und die Verantwortung abzugeben.

Dies brachte mich auf eine Idee. Was steckt dahinter, so fragte ich mich, wenn sich Menschen die Zukunft voraussagen lassen wollen? Ich vermutete, sie wollen einfach etwas Positives hören, eine gute Prognose. Keiner will eine negative Aussage hören. Also

müssten doch Resource-Karten hilfreich sein als Erste-Hilfe-Impuls, um aus dem Stuck State zu kommen.

Ich entwarf kurze Texte, mailte sie meiner Klientin zum Ausdrucken, sie schnitt sie aus und beklebte da-

mit ein ausrangiertes Kartenspiel. Fast täglich zog sie sich eine Karte und setzte den Impuls um. Nach einer Woche ging es ihr deutlich besser. Ich hatte darauf geachtet nur Ideen zu beschreiben, die sie schon selbst genutzt hatte. Und tatsächlich brachte sie der Umweg über das „Kartenziehen“ ins Tun. Wichtig war offenbar, dass sie die Karten „entscheiden las-

## Was würde Lorient aus deiner Situation machen? Wo steckt die Komik?

schwingtheit zu formulieren. Und sie hörte sich sagen: „Ein Ziel zu visualisieren heißt, in Gefühlen zu schwelgen, sich mit Musik davontragen zu lassen, sich mit einem Grinsen im Gesicht die schönsten Details auszumalen, wie es sein könnte, an tollen Orten, mit wunderbaren Menschen.“

Es brauchte einige Minuten Übung, den Satz immer neu zu betonen und

sen“ konnte. Einige habe ich hier zur Anregung mitgebracht:

*Humor:* Was würde Lorient aus deiner Situation machen? Wo steckt die Komik? Was ist das Absurde der Situation? (in Arbeit ersticken, immer mehr Papier produzieren, hektisch den Papierstapel sortieren, unter Papier verschwinden ...)

*Perspektiven-Wechsel:* Stell dich auf einen Stuhl, einen Tisch oder schau aus dem obersten Stockwerk zum Fenster hinaus und blick auf dein Problem, steig gedanklich in einen Zepelin, einen Heißluftballon, ein Flugzeug, ein Raumschiff: Wie sieht es von hier oben aus? Was brauchst du?

*Mentor/Mentorin:* Was würde dein Vorbild dir raten? Was würde dein Hero tun?

*Timeline-Karte:* Reise in die Zukunft, zwei Monate, zwei Jahre, zwei Jahrzehnte, zwei Jahrhunderte, zwei Leben: Was wirst du über den heutigen Tag denken?

*Impro-Karte:* Lauf durch deine Wohnung wie die Queen, wie ein Rockstar, wie ein kleines Kind, wie ein Teenager, wie ein Dieb, wie frisch verliebt ...

*Genusskarte:* Gönn dir dein Lieblingsessen, einen guten Kaffee oder Tee, ein Glas Prosecco ...

*Musik-Karte:* Hör dir eines deiner Lieblingsstücke an – tanze dazu, beweg dich, dreh die Lautstärke auf ...

*Dankbarkeits-Karte:* Wofür bist du heute dankbar?

Zugang zu unserer Vorstellungswelt verschafft. Und es funktioniert irgendwann automatisch, lösungsorientiert zu denken.

So wie bei mir damals, beim Feuerlöschen in Afrika. Da war es auch ein automatischer innerer Dialog. Voller Überzeugung. Und bald die Gewissheit, dass es so eintreten würde. Kein Gedanke daran, „was ist, wenn es schiefgeht?“, sondern eine blitzschnelle Entscheidung für das, wie ich es haben will. Und was zu tun ist, um gesund zu überleben. Damit nutzen wir mächtige und kraftvolle Möglichkeiten, uns das Leben zu erschaffen, das wir auch wirklich leben möchten. ◀◀

## Voll und ganz überzeugt sein

Was ist nun hilfreicher, Visualisierung oder Tun-als-ob? Das ist hier nicht mehr die Frage. In meiner Welt bedeutet es: von etwas voll und ganz überzeugt sein. Nicht nur so ein bisschen wünschen und wollen, ein bisschen positiv denken, sondern sich absolut sicher fühlen, dass es das Richtige sein wird, wenn es eintritt. Ob es nun Bilder sind, innere Dialoge – oder auch mal der Geschmack der Freiheit auf der Zunge – das ist zweitrangig. Da sind wir selbst unsere besten Coaches, indem wir die Version herausfinden, die uns den leichtesten

© Vukasin Latirovic



### Zur Autorin

#### Evi Anderson-Krug

Lehrtrainerin und Lehrcoach (DVNLP), bietet NLP-Seminare in Kooperation mit Landsiedel-Seminare und Coaching an. [www.anderson-krug.de](http://www.anderson-krug.de)