

## Vorstellungskraft & Erfolg (1/3) – So arbeiten Sie intelligenter



### **Geht beruflicher Erfolg ohne harte Arbeit?**

Im ersten Moment mag diese Behauptung unglaublich klingen:

Erfolg hat nichts mit harter Arbeit zu tun, sondern lässt sich auch rein mit unserer Vorstellungskraft erreichen?

Wissenschaftliche Studien dazu sprechen eine deutliche Sprache. Erfahren Sie hier, wie Sie durch Ihre Vorstellungskraft Ihren Autopiloten auf Erfolg einstellen.

### Warum Ihr Mindset so wichtig ist

Unter allen Lebewesen hat schließlich nur der Mensch die Möglichkeit, bewusst zu denken, zu planen und zu gestalten. Nur er kann sich selbst, sein Schicksal und seine Zukunft gezielt beeinflussen. Das Mindset setzt sich aus unseren Denkweisen, Überzeugungen und Verhaltensmustern zusammen, es handelt sich dabei also um die innere Haltung uns selbst, aber auch unserer Umgebung gegenüber. Es ist ausschlaggebend für ein erfolgreiches und glückliches Leben.

Aber zurück zur Frage:

*Geht beruflicher Erfolg ohne harte Arbeit?*



Mindset-Coach und Autorin Katrine Hütterer vom Team Huetterer sagt „Ja“.

In ihrem Buch „Geschafft! Erfolgreich durch Manifestation ([https://www.amazon.de/Geschafft-Erfolgreich-Manifestation-Annahme-Neville-ebook/dp/B084XX87ZB/ref=sr\\_1\\_3?](https://www.amazon.de/Geschafft-Erfolgreich-Manifestation-Annahme-Neville-ebook/dp/B084XX87ZB/ref=sr_1_3?))

hat sie verschiedenste Geschichten von Menschen gesammelt, die ihre Vorstellungskraft für ihren Erfolg in unterschiedlichen Lebensbereichen nutzen konnten. Bevor Sie sich diese Erfolgsgeschichten gönnen, für Sie einige Denkanstöße vorab.

## Ihr Autopilot für Ihren Erfolg

### Programmierung Ihres Erfolgs

Der Mensch kann sein Mindset trainieren, können wir uns demnach mithilfe unserer Vorstellungskraft auch auf Erfolg programmieren?

Wissenschaftliche Studien aus dem Bereich des Sports geben durchaus Grund zu dieser Annahme. Sie belegen beispielsweise, dass mentale Techniken wie das Visualisieren ohne zusätzliches körperliches Training zum Aufbau von Muskeln führen können, weil dabei im Gehirn ähnliche motorische Areale aktiviert werden wie bei der tatsächlichen Ausführung des Trainings.

Es scheint also unerheblich, ob wir eine Handlung tatsächlich ausführen bzw. eine Situation tatsächlich erleben oder einfach nur mental in unserer Vorstellung geschehen lassen.

Wenn es also für Sportler möglich ist, ihr Training rein im Kopf zu absolvieren, warum sollte es für uns nicht auch möglich sein, diese Techniken in die Business-Welt zu übertragen? Zahlreiche erfolgreiche Business-Mindset-Coaches wie Tony Robbins, Bodo Schäfer oder Hermann Scherer sind davon ebenfalls überzeugt und lehren diese Methoden seit langem. Nicht zuletzt, da auch im Neurolinguistischen Programmieren (NLP) gerne damit gearbeitet wird.

Auch über erfolgreiche Unternehmer wie Amazon-Erfinder Jeff Bezos oder Tesla-Mitbegründer Elon Musk ist bekannt, dass sie sich während ihrer Arbeitszeit für einige Zeit in die Stille zurückziehen, um mental an ihren Visionen und ihrem Erfolg zu arbeiten.

### Aber, wie geht das?

Wie können Sie nun vorgehen, um sich gleichfalls auf Erfolg zu programmieren?

Mit dem bewussten Trainieren Ihrer Vorstellungskraft.

Sie können dabei sowohl Bilder als auch Geräusche, Gerüche, Gefühle und Bewegung imaginieren. Die Imaginationskraft steigt mit der Fähigkeit, alle Sinneskanäle einzusetzen. So wird es auch für Sie möglich, sich mental auf Erfolg zu programmieren, wie es für Spitzensportler schon seit vielen Jahren üblich ist.



Liegt eine schwierige Situation wie ein wichtiges Meeting, eine Verhandlung, eine öffentliche Rede oder ein Konfliktgespräch vor Ihnen? Stellen Sie sich diese Situation möglichst genau vor – und zwar so, wie sie idealerweise verlaufen soll. Erleben Sie Ihre Vorstellung mit allen Sinnen.

Dazu ziehen Sie sich zurück, gehen in die Stille, lassen ihren Verstand beiseite und entspannen sich. Dann lassen Sie diese ideale Variante Ihrer beruflichen Herausforderung wieder und wieder vor Ihrem geistigen Auge ablaufen. Die Entspannung des Geistes und des Körpers ist bei dieser Technik unerlässlich. Wenn Sie in Ihrer Vorstellungskraft genug trainiert haben, wird sich Ihre Imagination schließlich auch in Ihrem Außen realisieren.



Sie können davon ausgehen, dass Menschen, die große Taten vollbracht haben, sich immer mental darauf vorbereitet haben. Sie haben sich befreit von Beschränkungen, haben Zweifel losgelassen, Ängste abgebaut und sich selbst beeinflusst – und dies immer zuerst in ihrer Vorstellungskraft und erst dann in der Realität.

Wie sagte einst Neville Goddard:

*„Entspanne mehr, versuche weniger.“*

Wenn Sie mehr dazu erfahren wollen gönnen Sie sich das Buch von der wunderbaren Katrine Hütterer:

Geschafft! Erfolgreich durch Manifestation mit dem Gesetz der Annahme nach Neville Goddard,  
Independently published, ISBN: 9798614229467 oder besuchen Ihre [Webseite](http://www.team-huetterer.com) (<http://www.team-huetterer.com>).

Das Thema interessiert Sie? Dann können Sie sich auf den 2. Artikel zu dieser Serie freuen, der in wenigen Tagen erscheint.



#### FEEDBACK

Wenn Sie inhaltliche Fragen oder Anregungen zu diesem Beitrag haben, dann freuen wir uns auf Ihr [Feedback](mailto:info@jbt.de) (<mailto:info@jbt.de>).



#### KONTAKT

Rufen Sie uns gerne an oder nutzen Sie einfach unser Kontaktformular auf dieser Seite.

---

#### Das könnte Sie auch interessieren

- [Sich selbst verändern – aber wie? Die 7 wichtigsten Regeln](https://www.jbt.de/sich-selbst-veraendern-aber-wie-die-wichtigsten-7-regeln/) (<https://www.jbt.de/sich-selbst-veraendern-aber-wie-die-wichtigsten-7-regeln/>)
- [Jahresrückblick – Persönliches Performance Coaching](https://www.jbt.de/jahresrueckblick/) (<https://www.jbt.de/jahresrueckblick/>)
- [Sport für Manager: So halten Sie sich fit](https://www.jbt.de/sport-fuer-manager-so-halten-sie-sich-fit/) (<https://www.jbt.de/sport-fuer-manager-so-halten-sie-sich-fit/>)
- [Unwillkürliche Prozesse verändern](https://www.jbt.de/unwillkuerliche-prozesse-veraendern/) (<https://www.jbt.de/unwillkuerliche-prozesse-veraendern/>)
- [Das Beste aus sich machen – Turbo-Tipp](https://www.jbt.de/das-beste-aus-sich-machen-turbo-tipp/) (<https://www.jbt.de/das-beste-aus-sich-machen-turbo-tipp/>)