

Vorstellungskraft & Erfolg (3/3): So imaginieren Sie sich Ihren Erfolg



So imaginieren Sie sich Ihren Erfolg

Wenn Sie unsere Artikelserie zum Thema „Vorstellungskraft & Erfolg“ bisher verfolgt haben, dann wissen Sie bereits, dass Ihr Mindset ausschlaggebend für Ihren Erfolg ist. Das, was Sie über sich und Ihr Umfeld denken und annehmen zeigt sich auch in Ihrer Realität.

Aber wie kann ich mein Mindset ändern?

In diesem Artikel verrät uns Katrine Hütterer 5 Schritte, um sich Erfolg zu imaginieren.

5 Schritte, um sich Erfolg zu imaginieren

Mindset-Coach & Autorin Katrine Hütterer vom Team Huetterer lebt und lehrt die Methoden Neville Goddards, kurz: das Gesetz der Annahme, welches davon ausgeht, dass es jedem Menschen möglich ist, seine Welt durch seine Vorstellungskraft nach seinen Wünschen zu gestalten. Dies gilt selbstverständlich auch für Ihren Erfolg im Business.

1. Leben Sie Dankbarkeit

Es mag banal klingen, aber der erste Schritt zu einem erfüllten Leben und auch zum erfolgreichen Imaginieren ist es, sich dankbar zu zeigen. Wissenschaftliche Studien haben belegt, dass gelebte Dankbarkeit die Produktion der Glückshormone Dopamin und Serotonin ankurbelt und unsere Art zu denken positiv verändert. Dankbare Menschen ziehen außerdem mehr Glück und Erfolg in ihr Leben. Fangen Sie also noch heute damit an, Dankbarkeit zu praktizieren – indem Sie zum Beispiel ein Dankbarkeitstagebuch führen, in dem Sie täglich notieren, wofür Sie dankbar sind. Ein besonderer Kniff besteht darin, sich im Voraus für die Dinge zu bedanken, die gerade (noch) nicht so gut laufen. Sie werden überrascht sein, wie schnell sich hier Veränderung einstellen wird.



2. Finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen

Auch dieser Tipp mag trivial erscheinen, aber wissen Sie eigentlich wirklich ganz genau, was Sie wollen?



Ist es nicht viel eher so, dass Sie wissen, was Sie **nicht** mehr wollen? Oder aber sagen Sie sich schlicht: „Ich will erfolgreich sein, egal wie“?

Nun, am besten setzen Sie sich einmal in Ruhe hin, nehmen ein Blatt Papier, teilen dies in zwei Spalten und notieren sich in der linken Spalte alles, was Sie in Bezug auf Ihre berufliche Situation NICHT mehr wollen.

Im nächsten Schritt tragen Sie in der rechten Spalte jeweils das Gegenteil ein, also das, was Sie sehr wohl erreichen oder haben möchten. Die Notizen in der rechten Spalte sind nun Ihr Ideal in Bezug auf Ihre berufliche Lage. Sie wissen nun, was Sie erreichen möchten.

3. Nutzen Sie die „Szenetechnik“

Im nächsten Schritt erschaffen Sie sich eine Szene, die impliziert, dass alle Ihre Notizen aus der rechten Spalte bereit erfüllt sind. Es muss eine Szene sein, die auf natürliche Art und Weise auf die Wunscherfüllung folgen würde.

Stellen Sie sich dazu die Fragen:

„Was würde passieren, wenn XY bereits erfüllt wäre?“

„Wie würde ich mich fühlen, wenn XY bereits erfüllt wäre?“ und

„Wie würden andere Menschen (Freunde, Verwandte, Kollegen, ...) auf mich reagieren, wenn XY bereits erreicht wäre?“.

Finden Sie eine kurze Szene, die dann eintreten würde, wenn Sie all Ihre beruflichen Wünsche erreicht hätten.

4. Gehen Sie mit Ihrer Szene in die Stille

Ein wichtiger Punkt ist das regelmäßige Zurückziehen in die Stille, in den Dämmerzustand, in die Meditation. In diesen Entspannungszustand lassen Sie schließlich Ihre zuvor erschaffene Szene wieder und wieder vor Ihrem geistigen Auge abspielen. Sobald sich Ihr Verstand einschalten will, bringen Sie ihn liebevoll zur Ruhe und führen Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft wieder zu Ihrer Szene zurück.

5. Bleiben Sie beständig

Kennen Sie den Spruch „Übung macht den Meister“?

Dies gilt auch für unsere Vorstellungskraft. Sie erwarten schließlich auch nicht nach dem ersten Fitness-Studio-Besuch gleich ein sichtbares Sixpack. Dies gilt auch fürs Imaginieren. Wir trainieren unsere Vorstellungskraft wie einen Muskel. Beständigkeit siegt.

Abschließender Tipp:

Das Geheimnis des erfolgreichen Imaginierens ist es, sich in der inneren Vorstellung so zu **fühlen**, als wäre der Wunsch bereits in Erfüllung gegangen und **in diesem Gefühl des erfüllten Zustandes zu verbleiben**.

Viel Erfolg!

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

[Einfach Manifestieren – Das Gesetz der Annahme leicht erklärt](https://www.amazon.de/Einfach-Manifestieren-Gesetz-Annahme-erkl%C3%A4rt/dp/B0863VQ5DP/ref=pb_bxgy_img_2/258-4369303-0613733?_encoding=UTF8&pd_rd_i=B0863VQ5DP&pd_rd_r=e29d9757-46d4-419d-9c78-f6e2471d5f0f&pd_rd_w=bBk7x&pd_rd_wg=PqyYD&pf_rd_p=4490d326-3239-499b-8c8a-0dd8d6ad582a&pf_rd_r=4NHZTYHGW2F2EZV5B1RC&pvc=1&refRID=4NHZTYHGW2F2EZV5B1RC) (https://www.amazon.de/Einfach-Manifestieren-Gesetz-Annahme-erkl%C3%A4rt/dp/B0863VQ5DP/ref=pb_bxgy_img_2/258-4369303-0613733?_encoding=UTF8&pd_rd_i=B0863VQ5DP&pd_rd_r=e29d9757-46d4-419d-9c78-f6e2471d5f0f&pd_rd_w=bBk7x&pd_rd_wg=PqyYD&pf_rd_p=4490d326-3239-499b-8c8a-0dd8d6ad582a&pf_rd_r=4NHZTYHGW2F2EZV5B1RC&pvc=1&refRID=4NHZTYHGW2F2EZV5B1RC) nach Neville Goddard, Independently published, ISBN: 979-8635981962 oder besuchen Ihre [Webseite](http://www.team-huetterer.com) (<http://www.team-huetterer.com>).



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

- [Vorstellungskraft & Erfolg \(2/3\) – Kennen Sie schon die „Joseph Goddard Methode“?](https://www.jbt.de/vorstellungskraft-erfolg-2-3-kennen-sie-schon-die-joseph-goddard-methode/) (<https://www.jbt.de/vorstellungskraft-erfolg-2-3-kennen-sie-schon-die-joseph-goddard-methode/>)
- [Vorstellungskraft & Erfolg \(1/3\) – So arbeiten Sie intelligenter](https://www.jbt.de/vorstellungskraft-erfolg-1-3-so-arbeiten-sie-intelligent/) (<https://www.jbt.de/vorstellungskraft-erfolg-1-3-so-arbeiten-sie-intelligent/>)
- [Leadership Coaching – Die besten Gratis-Tipps](https://www.jbt.de/leadership-coaching-die-besten-gratis-tipps/) (<https://www.jbt.de/leadership-coaching-die-besten-gratis-tipps/>)

- Soziale Kompetenz als Karriere-Booster nutzen – Experten-Tipps (<https://www.jbt.de/soziale-kompetenz-als-karriere-booster-nutzen-experten-tipps/>)
- Bewerbungsgespräch Führungskraft – So können Sie sich „gut verkaufen“ (<https://www.jbt.de/bewerbungsgespraech-fuehrungskraft-so-koennen-sie-sich-gut-verkaufen/>)

(c) Jansen Beratung und Training - www.jbt.de