

## LIFE-COACHING: WARUM VORSTELLUNGSKRAFT WUNDER BEWIRKEN KANN

VON ROGER J. FREI

Wissen ist Macht! Dieser Ausdruck wird dem englischen Philosophen Francis Bacon (1561–1626) zugeschrieben. Aber genügt Wissen alleine tatsächlich, um die Macht zu besitzen, Wille und Erfolg zu erzielen, Veränderungen zu erwirken, Ziele zu erreichen, spürbare Hoffnung konkret aufzubauen oder bei Krankheit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren?

Nach meiner Feststellung kann Wissen erst dann seine volle Kraft entfalten, wenn auch eine innere Überzeugung vorhanden ist. Und manchmal ist die innere Überzeugung sogar mächtiger als jedes theoretische Wissen, eine logische Erkenntnis um Etwas oder eine Fähigkeit! Man denke dabei nur mal an all die Topsportler, die ohne den starken Glauben an ihren Sieg niemals Spitzenerfolge erzielen würden!

Innere Überzeugung oder der konkrete Glaube an etwas, kann man aber weder verschreiben, noch verordnen oder sich

gar einreden, denn hier streikt unser Gehirn, für das etwas schlichtweg nicht existiert, wenn es nicht vorstellbar ist! Was also immer das Ziel eines Menschen ist, es muss für unser Denkorgan plastisch und konkret vorstellbar sein, sonst nützt alles Wissen nichts, um eine Veränderung zu bewirken.

Wie aber ist es möglich, innere Überzeugung, Glaube und Willen, aber auch Hoffnung und Motivation zu erzeugen? Z.B. bei Menschen mit Burnout, Depression, Motivationsmangel, aber auch bei Menschen mit Krankheiten, deren

Heilung nachweislich stark von der inneren Überzeugung an ihre Selbstheilungskräfte oder die Wirkung eines allfälligen Medikamentes abhängig ist?

Als sehr nützlich erweisen sich spezialisierte Methoden, die dazu dienen im Gehirn starke innere, mentale Bilder zu erzeugen. Dabei wird der Wunschzustand, die Veränderung oder das Ziel in

einem ganz bestimmten Vorgehen imaginiert, also sich vorgestellt. Dies funktioniert (im Gegensatz z.B. zu positivem Denken!) deshalb, weil unser Gehirn nicht zwischen real und phantasiert unterscheiden kann, in beiden Fällen werden die selben Hirnareale aktiviert. D.h., ob eine Vorstellung real ist oder nur sich vorgestellt: Unser Körper reagiert darauf und unsere Gehirn- und Körperchemie und somit unser neurobiologischer Zustand verändern sich. Sie glauben das nicht? Dann erinnern sie sich doch kurz an einen Moment, wo sie starke Angst fühlten. Jegliche Angst ist im Moment ihrer Entstehung nur eine Phantasie, die eine zukunftsbezogene Realität suggeriert. Das befürchtete Ereignis ist also noch nicht eingetreten, aber ihr Körper reagiert trotzdem schon mit erhöhtem Puls, Schweiß, Zittern, etc.. Ihre inneren phantasierten Bilder bewirken also eine sofort spürbare, reale Veränderung! Und was im negativen funktioniert, funktioniert auch im positiven! Weil das tatsächlich funktioniert, setze ich in meiner Arbeit mit den Klienten je nach deren Anliegen und Ziel eine spezielle und nach-

weislich wirksame Imaginationsmethode ein, die nicht nur innere, plastische Bilder neuronal verankert, sondern auch sämtliche Sinne mit aktiviert, was zu erstaunlichen Veränderungen führt! Damit lassen sich innere Überzeugung und Stärke, Hoffnung, Motivation und Selbstheilungskräfte (der wirksame Placebo Effekt beruht auf diesem Prinzip) auf natürlichem Weg erzeugen, aber auch Stress, Ängste und Körperschmerzen effizient abbauen, Schlafprobleme beheben, Autoimmunreaktionen reduzieren, uvm..

Fühlen Sie sich angesprochen und möchten Sie mehr über die vielen Möglichkeiten des Imaginationscoachings erfahren. Dann kontaktieren Sie mich für einen unverbindlichen Termin zu einem Erstgespräch.

### ROGER J. FREI

Triactive Coach & Psychologischer Berater  
Coach Neurolink + Schlafimagination  
Mitglied im Schweizerischen Berufsverband BSO  
Praxis: Marktgasse 76, 8400 Winterthur  
Telefon 076 710 10 00  
E-Mail: [KONTAKT@TRIACTIVE.COACH](mailto:KONTAKT@TRIACTIVE.COACH)  
Webinfo: [WWW.TRIACTIVE.COACH](http://WWW.TRIACTIVE.COACH)

