“Tu mal so, als ob…”

Diese so beliebte Technik “so tun als ob” kommt ursprünglich von Hans Vaihinger und ist einer der wirkungsvollsten und einfachsten Intervention in jedem guten (NLP)Coaching [NLP = Neurolinguistisches Programmieren]. Das können Sie für sich auch im Alltag nutzen, wenn es darum geht, selbstgesteckte Ziele zu erreichen.

Paul Watzlawik erklärte, warum diese Methode so wirksam sei: Das liegt daran, dass das „so tun, als ob“ eine handlungsleitende Funktion hat, die an den sozialpsychologischen Mechanismus der selbsterfüllenden Prophezeiung erinnert. Dabei ist es so, dass das erwartete Verhalten anderer Personen oder Ereignissen durch das eigene Verhalten (und dem vorherigen Denken daürber) beeinflusst wird.

Was bedeutet das jetzt für uns im Alltag?

Um all die Wünsche, Ziele oder Vorstellungen (zum Beispiel etwas erreichen zu wollen oder haben zu wollen bzw. zu können), die jeder von uns hat, zu erreichen, tun Sie folgendes:

1. Stellen Sie sich nun also vor, wie es sein wird, wenn sie ihr Ziel bereits erreicht haben. Tun Sie so, als ob Sie es bereits zu 100% erreicht haben! Mit allen Sinnen. D.h. sehen Sie vor Ihrem inneren Auge jedes Detail, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, hören Sie was Sie dann hören werden und vor allem fühlen Sie, wie es sich anfühlt, es geschafft zu haben und das Ziel erreicht zu haben. Lassen Sie ihren Film in ihrem Kopfkino so real wie nur eben möglich werden. Schreiben SIE das Drehbuch für ihren “Zielfilm”, in dem Sie der Hauptdarsteller sind.

2. Fragen Sie sich “Wenn ich das, was ich erreichen möchte, schon jetzt erreicht hätte, was GENAU hat sich dann (für mich) verändert? Woran genau merke ich das?

Das “so tun als ob wir es bereits geschafft haben” führt dazu, dass wir uns anders verhalten und handeln und somit auch andere – nämlich die gewünschten – Ergebnisse bekommen.

Und wenn wir uns in diesem Sinne anders verhalten, also so tun, als ob wir es schon haben, dann werden wir es auch erreichen. Warum? Weil wir uns so verhalten und handeln, wie wir es erwarten würden, wenn wir es schon hätten. Und weil wir uns so verhalten und handeln, wie wir es erwarten würden, wird das Ereignis auch (früher oder später) eintreten – eine sich selbst bestätigende Vorhersage oder anders: eine selbsterfüllende Prophezeiung.

Glauben Sie nicht? Dann tun Sie mal so, als ob..:-)

In diesem Sinne eine erfüllende, erfolgreiche Woche!

Ihre Erfolgsmentalistin

Sonja Volk