



„Image Streaming“

Ganz wichtig für die Vorbereitung, zumindest in den ersten Übungseinheiten: Werden Sie sehr ruhig und schalten Sie alle äußeren Ablenkungen aus. Es empfiehlt sich, eine beruhigende Atemübung zu machen, am besten eine solche, die zum bewussten Ausatmen und Loslassen führt.

Der Ablauf des **Image Streaming** selbst ist dann vielleicht fast enttäuschend einfach: Setzen Sie sich bequem und entspannt hin, schließen Sie die Augen und beschreiben Sie laut den Bilderfluss in Ihrem Geist. Sollten anfangs keine Bilder vor Ihrem geistigen Auge erscheinen, macht das gar nichts. Dann erfinden Sie einfach selber Fantasiebilder, die Sie beschreiben. Das wird den inneren Bilderfluss früher oder später automatisch in Gang setzen. Sie können also nichts falsch machen, außer...

Drei Dinge müssen Sie unbedingt beachten. **Dr. Wenger** nennt sie deshalb die Drei Gebote des Image Streaming:

1. **Sie müssen die inneren Bilder einem Zuhörer gegenüber laut beschreiben.** Dieser „Zuhörer“ kann eine Person sein oder auch nur ein elektronisches Aufzeichnungsgerät. Wenn Sie den Bilderstrom bloß in Gedanken stumm für sich beschreiben, verfehlen Sie den eigentlichen Zweck der Übung, weil dann die eigene Feedback-Schleife zwischen den Gehirnhälften fehlt.
2. **Sie müssen in Ihren Beschreibungen alle fünf Sinne berücksichtigen.** Wenn Sie also einen schneebedeckten Berg sehen, beschreiben Sie nicht nur sein Aussehen. Beschreiben Sie, wie der Schnee auf der Zunge schmeckt, der raue Fels sich anfühlt, das feuchte Moos riecht und der Wind kalt um den Gipfel heult.

3. **Beschreiben Sie alles im Präsens, der Zeitform der Gegenwart. So erhalten Sie über das Gehör ein Feedback in Echtzeit, das Ihrem Unterbewusstsein signalisiert, ‚Was ich sage, betrifft mich jetzt‘.**

Sie können Ihrem inneren Genius vor dem Bilderströmen eine gezielte Frage stellen und darum bitten, dass die gezeigten Bilder die Antwort darauf enthalten. Meist werden Sie diese im Verlauf des Image Streaming plötzlich intuitiv erkennen. Sollten Sie keine brennenden Fragen haben, können Sie trotzdem „frei“ **Bilderströmen** (und dies genießen). Sie werden immer neue Impulse erhalten, die Sie auf Ihrem Weg voranbringen.

Wenn Sie diese Übung des **Image Streaming** regelmäßig machen – zehn Minuten am Tag reichen aus –, dann wird sich Ihr Bilderstrom so massiv verstärken, dass Sie sich wundern, warum diese inneren Bilder vorher nicht „sichtbar“ gewesen sind. Denn sie waren ja immer da! Sie möchten Ihren ganz persönlichen Zugang zu innerer Führung und Inspiration? Entwickeln Sie die Verbindung zu Ihrem eigenen, inneren Selbst!

Idea Butterfly Net – das Ideen-Schmetterlingsnetz

Damit lernen Sie, Ihre Gedanken und Ideen besser einzufangen: Tragen Sie immer einen Stift und ein Notizbüchlein bei sich, damit Sie Ihre Beobachtungen, Geistesblitze und Ideen jederzeit sofort schriftlich festhalten können. Wenn Sie Ihre Aufzeichnungen von Zeit zu Zeit durchsehen und organisieren, verstärken Sie den Lernprozess zusätzlich. **Tipp:** Notieren Sie sich während fünf Tagen mindestens 50 Gedanken täglich – oder zumindest täglich 30 Gedanken während dreier Tage.

Windtunnel – im Windkanal

Diese Übung ist wirkungsvoller als Brainstorming und dazu gedacht, die Lösung für ein Problem oder die Antwort auf eine Frage zu finden: Schreiben Sie das Problem/die Frage nieder und notieren Sie sich dann drei untergeordnete Teilfragen dazu, die bestimmte Aspekte des Problems betreffen. Ihr Zuhörer wählt blind eine der drei durchnummerierten Fragen aus, jedoch ohne diese zu kennen. Jetzt beginnen Sie über alles zu reden, was Ihnen zu der Frage in den Sinn kommt. Ganz wichtig: Reden Sie schnell und ununterbrochen, möglichst ohne sich zu wiederholen. Lassen Sie keine Pausen entstehen! Nach sieben, acht Minuten werden Sie völlig „ausgeredet“ sein und nicht weiter wissen. *Dann unbedingt weitermachen*, denn erst jetzt, da Sie Ihren analytischen Verstand geleert haben, kann sich die Inspiration aus der **rechten Gehirnhälfte** ungehindert manifestieren!

Reden Sie im Ganzen mindestens zwölf Minuten lang. Anschließend notieren Sie sich, welche Erkenntnisse Sie aus der Übung gewonnen haben. Zur Unterstützung kann Ihr Partner wiedergeben, was er sich von Ihrem Reden notiert hat, darf Ihre Worte aber nicht mit eigenen Interpretationen vermischen.

Freenoting – Freies Schreiben

Wenn kein Partner für den Windkanal zur Verfügung steht, erfüllt *Freenoting* denselben Zweck: Schreiben Sie auf ein Blatt Papier Ihr Problem/Ihre Frage auf. Dann notieren Sie während zwanzig bis dreißig Minuten alles, was Ihnen dazu in den Sinn kommt. Schreiben Sie schnell und ohne Pausen. Korrigieren Sie nichts und haben Sie keine Angst vor Absurdem. Wiederholen Sie sich möglichst nicht. Lassen Sie sich von Ihren Gedanken treiben; es hilft, wenn Sie im Präsens schreiben, selbst über Vergangenes.

Diese Übung eignet sich übrigens auch hervorragend, um sich auf anstehende Prüfungen oder Vorträge und Reden vorzubereiten.

Hier kann man in Kontakt treten. Mal 250.- Franken auf der Seite haben dafür.

<https://www.image-streaming.org/angebot/>