

Visualisatie oefening voor perfecte situatie waarin je je kwaliteiten volledig inzet, helpt met je mindset op het moment dat het lastig wordt.

Iedereen zoekt een plekje op waar hij lekker zit of ligt en sluit zijn ogen. De trainer stelt vragen die ze helpen om hun perfecte situatie voor zich te zien en hem helemaal te doorleven. Dit visualiseren helpt om het geleerde te verankeren en om in lastige situaties hun gewenste gedrag makkelijker te kunnen inzetten. Voorbeelden van vragen:

- Neem een situatie in gedachten waarbij je het belangrijk vindt dat je een stevige uitstraling hebt.
- Waar ben je? Kijk in gedachten even rond.
- Wie zie je?
- Wat wil je gaan doen?
- Wat wil je daarmee bereiken?
- Op welke kwaliteiten van jezelf ga jij volledig vertrouwen?
- Stel je voor dat dit moment helemaal gaat zoals jij wilt. Hoe voel je je?
- Hoe begin je?
- Het loopt lekker, waar ben je tevreden over?
- Ga eens naar het moment dat je bijna klaar bent. Wat vind je nog belangrijk?
- Het moment is afgelopen, je voelt je er erg goed over. Hoe sta je, of zit je?
- Welk woord komt er nu in je op?

Doe je ogen open, kijk even om je heen terwijl je aan dat woord blijft denken. Probeer straks in de praktijk als het belangrijk is dat je jezelf stevig neerzet, eens aan dat woord te denken en aan het beeld en gevoel dat het bij je oproept. Neem dat mee in de situatie. Sporters doen dit bijvoorbeeld heel veel om zich op de gewenste uitkomst te kunnen focussen en zo hun prestaties tijdens de wedstrijd te vergroten.