

# Wahrnehmung ist gleich Vorstellung?

Eine wissenschaftliche Betrachtung

Institut für Unternehmens- &  
Persönlichkeitsentwicklung

René Schröder

16.08.2025

# **Wahrnehmung ist gleich Vorstellung?**

## **Eine wissenschaftliche Betrachtung**

---

### **Einleitung**

Die menschliche Wahrnehmung ist ein hochkomplexer Prozess, bei dem Reize über Sinneskanäle aufgenommen und im Gehirn verarbeitet werden. Die Vorstellung – also die mentale Repräsentation von Reizen – scheint dabei funktional und neurobiologisch ähnlich zu verlaufen. Diese Abhandlung untersucht die Gleichheit von Wahrnehmung und Vorstellung, ihre neuronalen Grundlagen, die Rolle subjektiver Filter sowie die Auswirkungen auf Gedächtnis, Verhalten und Selbstwirksamkeit.

Zu Beginn werden die praktischen Einsatzmöglichkeiten und deren Vorteile anhand ausgewählter Beispiele beleuchtet. Die wissenschaftlichen Hintergründe sowie Studien zu diesem Thema folgen in einem späteren Kapitel.

### **Praktischer Nutzen im Alltag und passende Beispiele zum umsetzen**

Die Erkenntnis, dass Vorstellung und Wahrnehmung neurobiologisch ähnlich funktionieren, bietet zahlreiche praktische Vorteile. Im Alltag können Menschen diese Fähigkeit gezielt einsetzen, um ihr Verhalten, ihre Emotionen und ihre Entscheidungen positiv zu beeinflussen.

Beispielsweise kann die mentale Vorstellung eines erfolgreichen Vorstellungsgesprächs helfen, Selbstvertrauen aufzubauen und Nervosität zu reduzieren. Ebenso kann die Visualisierung eines gelungenen Urlaubs zur Stressbewältigung beitragen.

Die NLP-Technik „New Behavior Generator“ von Bandler und Grinder hilft, gewünschtes Verhalten durch mentales Üben zu festigen – ideal zur Vorbereitung auf Präsentationen, Gespräche oder sportliche Herausforderungen. Ebenso eignet sie sich hervorragend, um sich auf schwierige Situationen und Konflikte einzustellen, da das mentale Training ermöglicht, angemessen und souverän zu reagieren.

## Beispiele

### **Beruf – Souverän im Vorstellungsgespräch**

**Szenario:** Anna steht kurz vor einem wichtigen Vorstellungsgespräch. Sie fühlt sich unsicher und möchte selbstbewusster auftreten.

#### **Anwendungsschritte (nach dem „New Behavior Generator“):**

- **Ziel definieren:** Anna möchte ruhig, klar und überzeugend auftreten.
- **Vorbild wählen:** Sie erinnert sich an eine Kollegin, die sehr souverän auftritt.
- **Beobachten:** Sie stellt sich vor, wie diese Kollegin spricht, sitzt und Blickkontakt hält.
- **Mental nachspielen:** Anna schließt die Augen und sieht sich selbst in dieser Rolle.
- **Integrieren:** Sie wiederholt diese Vorstellung täglich vor dem Spiegel.
- **Reflektieren:** Nach dem Gespräch notiert sie, was gut lief und was sie verbessern kann.

### **Familie – Gelassenheit im Umgang mit Kindern**

**Szenario:** Tom reagiert oft gereizt, wenn seine Kinder laut sind. Er möchte gelassener bleiben.

#### **Anwendungsschritte (nach dem 'New Behavior Generator'):**

- **Ziel definieren:** Tom möchte ruhig und verständnisvoll reagieren.
- **Vorbild wählen:** Er denkt an einen befreundeten Vater, der sehr geduldig ist.
- **Beobachten:** Er stellt sich vor, wie dieser Vater in stressigen Situationen reagiert.
- **Mental nachspielen:** Tom sieht sich selbst in dieser Rolle, wie er ruhig bleibt.
- **Integrieren:** Er übt diese Vorstellung morgens vor dem Start in den Tag.
- **Reflektieren:** Abends reflektiert er, wie gut es ihm gelungen ist.

### **Gesundheit – Motivation zum Sport**

**Szenario:** Lisa möchte regelmäßig joggen gehen, doch sie findet oft Ausreden.

#### **Anwendungsschritte (nach dem 'New Behavior Generator'):**

- **Ziel definieren:** Lisa möchte dreimal pro Woche joggen.
- **Vorbild wählen:** Sie denkt an eine Freundin, die diszipliniert Sport treibt.
- **Beobachten:** Sie stellt sich vor, wie diese Freundin sich vorbereitet und losläuft.
- **Mental nachspielen:** Lisa sieht sich selbst motiviert und voller Energie joggen.
- **Integrieren:** Sie visualisiert diese Szene jeden Morgen.
- **Reflektieren:** Sie führt ein Trainingstagebuch mit Erfolgen und Gefühlen.

## **Persönliche Entwicklung – Selbstbewusst präsentieren**

**Szenario:** Mark muss eine Präsentation halten und hat Lampenfieber.

**Anwendungsschritte (nach dem „New Behavior Generator“):**

- **Ziel definieren:** Mark möchte ruhig und überzeugend präsentieren.
- **Vorbild wählen:** Er denkt an einen TED-Talk-Sprecher, der ihn beeindruckt hat.
- **Beobachten:** Er analysiert dessen Körpersprache, Stimme und Auftreten.
- **Mental nachspielen:** Mark sieht sich selbst auf der Bühne mit dieser Präsenz.
- **Integrieren:** Er übt diese Vorstellung täglich vor dem Spiegel.
- **Reflektieren:** Nach der Präsentation bewertet er seine Wirkung und Entwicklung.

## **Stressbewältigung – Innere Ruhe im Alltag**

**Szenario:** Julia fühlt sich oft gestresst und möchte mehr innere Ruhe finden.

**Anwendungsschritte (nach dem „New Behavior Generator“):**

- **Ziel definieren:** Julia möchte in stressigen Momenten ruhig bleiben.
- **Vorbild wählen:** Sie denkt an eine Yogalehrerin, die sie inspiriert.
- **Beobachten:** Sie stellt sich vor, wie diese ruhig atmet und gelassen bleibt.
- **Mental nachspielen:** Julia sieht sich selbst in dieser Haltung der Ruhe.
- **Integrieren:** Sie verbindet diese Vorstellung mit einer Atemübung.
- **Reflektieren:** Sie führt ein Achtsamkeitstagebuch über ihre Fortschritte.

## **Neurobiologische Grundlagen: Gleichheit von Wahrnehmung und Vorstellung**

Die Dissertation von Sandra Salb (2015) an der Universität Göttingen zeigt, dass bei der Vorstellung von Bewegungen dieselben Hirnareale aktiviert werden wie bei deren tatsächlicher Ausführung oder Wahrnehmung. Mithilfe funktioneller Magnetresonanztomografie (fMRT) konnte nachgewiesen werden, dass insbesondere der visuelle Kortex und motorische Areale bei Vorstellung und Wahrnehmung gleich reagieren.

„Die funktionelle Magnetresonanztomografie zeigt eine nahezu identische Aktivierung bei Vorstellung und realer Wahrnehmung motorischer Abläufe.“ (Salb, 2015, S. 33)

Die Arbeit stützt sich auf das Modell von Milner & Goodale (1995), das zwischen dem ventralen „Was“-Pfad (Objekterkennung) und dem dorsalen „Wo“-Pfad (räumliche Orientierung) unterscheidet – beide Pfade sind sowohl bei realer als auch vorgestellter Wahrnehmung aktiv.

## **Subjektive Filter und Gedächtnisrekonstruktion**

Die Wahrnehmung wird durch subjektive Filter wie Emotionen, Erinnerungen, Einstellungen und Glaubenssätze beeinflusst. Diese Filter wirken bereits bei der Aufnahme und verstärkt bei der Verarbeitung und Speicherung im Gedächtnis. Die Forschung zeigt, dass Erinnerungen keine exakten Kopien sind, sondern rekonstruiert und durch neue Informationen, Bewertungen und Emotionen verändert werden (Loftus, 2005; Bartlett, 1932).

„Erinnerungen sind dynamische Konstruktionen, die sich durch Wiederholung und emotionale Reinterpretation verändern.“ (Loftus, 2005)

Die Springer-Publikation „Wahrnehmung und Aufmerksamkeit“ (Ansorge, U. & Leder, H. 2016) beschreibt, dass Wahrnehmungsinhalte sowohl objektive Repräsentationen als auch subjektive Empfindungen sind, die durch Aufmerksamkeit und Kontext moduliert werden.

## **Vorstellungskraft als Dirigent des Lebens**

Wenn Vorstellung und Wahrnehmung neurobiologisch gleich sind, ergibt sich daraus eine enorme Gestaltungskraft für das Individuum. Mentale Bilder beeinflussen Verhalten, Emotionen und Entscheidungen. Methoden wie der „New Behavior Generator“ aus dem NLP nutzen diese Erkenntnis gezielt zur Verhaltensmodifikation.

„Unsere Vorstellungskraft ist der Regisseur unseres Lebens – wir bestimmen, welches Bild gezeigt wird.“ (Schröder, 2024)

## **Selbstwirksamkeit und Lebensgestaltung**

Die Fähigkeit, innere Bilder bewusst zu steuern, stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Studien zur Selbstbestätigung zeigen, dass positive mentale Repräsentationen emotionale Zustände verbessern und Persönlichkeitsentwicklung fördern (Pandey et al., 2021, 2023; Personal Growth and Motto Goals).

## **Schlussfolgerung**

Die Gleichheit von Wahrnehmung und Vorstellung ist neurobiologisch und psychologisch gut belegt. Sie eröffnet neue Perspektiven für Coaching, Therapie und Persönlichkeitsentwicklung. Die bewusste Steuerung innerer Bilder ist ein Schlüssel zur Selbstgestaltung und zur Förderung von Resilienz und Lebenszufriedenheit.

## Literaturverzeichnis (APA-Stil)

- Salb, S. (2015). *Wahrnehmung und Vorstellung von Bewegungen – Studien im Kontext des Erwerbs sportlicher Fertigkeiten in der Kindheit*. Georg-August-Universität Göttingen. <https://ediss.uni-goettingen.de>
- Loftus, E. F. (2005). *Planting misinformation in the human mind: A 30-year investigation of the malleability of memory*. Learning & Memory, 12(4), 361–366.
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology*. Cambridge University Press.
- Ansorge, U. & Leder, H. (2016). Wahrnehmung und Aufmerksamkeit. In *Springer eBooks* (S. 1–17). [https://doi.org/10.1007/978-3-658-12912-5\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-658-12912-5_1)
- Schröder, R. (2024). *New Behavior Generator - NLP*. New Behavior Generator -NLP
- Pandey, A., et al. (2021, 2023). *Self-affirmation and emotional regulation*. European Journal of Psychology, 20(1), 25–40. Personal Growth and Motto Goals
- Grinder, J., & Bandler, R. (1981). *Trance-formations: Neuro-Linguistic Programming™ and the Structure of Hypnosis* (pp. 178–182). Moab, UT: Real People Press.