

## Visualisering – drømme om fremtiden

At visualisere betyder, at man er i stand til at se noget for sit indre blik i vågen tilstand. At forestille sig en stor is på en varm sommerdag er for eksempel en visualisering, der for nogle kan få mundvandet at løbe.

Visualisering kan bruges som en teknik til at skabe et billede af en ønsket fremtidig tilstand (målet) og derved trække den visualiserende frem mod målet. Man kan sige, at der er en slags elastik mellem nuet og målet. Det skal forstås således, at når målet via en visualisering fremstår klart og vigtigt, vil underbevidstheden og dermed også de mindre reflekterede handlingerne i højere grad end ellers støtte på vej frem mod målet.

### Tidsramme

20-30 minutter.

### Instruktion

Mentor sætter rammerne for visualiseringen og sikrer sig, at mentee ender i nutiden, før mødet afsluttes. Det gøres enklest ved at sætte et bestemt tidsrum af til hvert af de skridt, mentee tager fra fremtiden tilbage til nutiden.

Mentee kan selv vælge, om visualiseringen gennemføres med åbne eller lukkede øjne. Mentor guider mentee ved at stille spørgsmål som:

- Forestil dig, at du har nået dit mål, og at du nu sidder et sted og nyder, hvad du har opnået. Hvordan ser der ud?
- Hvordan er stemningen?
- Hvem er til stede?
- Hvad føler du ved at have nået dit mål?
- Hvad er vigtigt for dig lige nu?

### Afrunding

En visualisering kalder på refleksion og kan være en stærk oplevelse. Derfor skal mentor afsætte tid til at snakke med mentee om, hvad der skete ude i fremtiden, og hvad "rejsen" kan afstedkomme. Tal også om, hvad der skal ske herefter.

### Erfaringer

Vi har ofte oplevet, at en visualisering fæstner sig i form af stærke billeder, og at den også lang tid efter samtalen kan udgøre en stærk drivkraft for mentee.