



Leitfaden – Vision Board

Bringe die Künstlerin in Dir zum Vorschein – kreiere Dir Dein persönliches Vision Board.

Um mit der Sammlung der Materialien zu starten, ist es wichtig, dass Du Dir im Vorfeld darüber Gedanken machst, für welche Lebensbereiche Du Dir Dein Vision Board erstellen möchtest.

Hier ein paar Ideen



Dieser Leitfaden soll Dir dabei helfen, Deine wichtigsten Themen herauszufiltern und diese noch besser einzugrenzen.

Wir empfehlen Dir die folgenden 6 Übungen.



1. Reflektieren

Bei der Auswahl Deiner Themen ist es besonders wichtig, für einen Moment zurückzublicken und die vergangenen Jahre zu reflektieren.

a) Meine Pain Points

Mache es Dir ganz bequem, nimm Dir einen Zettel und einen Stift und beantworte die folgenden Fragen:

- *Woran hast Du in der Vergangenheit nicht gerne gearbeitet?*
- *Was fühlte sich schwierig an?*
- *Was fühlte sich schlecht an?*
- *Was möchtest Du nie wieder tun?*
- ...

b) Meine Vorsätze

Und nun stelle Dir diese Frage:

- *Was möchtest Du ändern?*

Mögliche Antworten, die Dich inspirieren können:

- *Ich kümmere mich um mich selbst.*
- *Ich gönne mir jede Woche ein heißes Bad.*
- *Ich laufe täglich 10.000 Schritte.*
- *Ich esse täglich eine warme Mahlzeit.*
- *Ich trinke ausreichend Wasser.*
- *Ich beende die Projekte (kleine und größere), die ich beginne.*
- *STOP STARTING! START FINISHING!*
- *Ich setze mir realistische Ziele.*
- *Ich bin geduldig.*
- ...



c) Meine Glücksmomente

Um die folgenden Fragen zu beantworten, schlagen wir Dir vor, einen Spaziergang von circa 20 bis 30 Minuten zu machen (am besten allein).

Versuche dabei, Dich an möglichst viele positive Erlebnisse aus dem letzten Jahr zu erinnern.

Mögliche Fragen, die Du Dir stellen kannst:

- Was hat Dir besonders viel Spaß gemacht?
- In welchen Momenten warst Du richtig glücklich?
- Woran hast Du im vergangenen Jahr gerne gearbeitet?
- Welches Buch hat Dich inspiriert?
- Welche Mahlzeiten haben Dir gutgetan?
- Welche angenehmen Düfte hast Du für Dich entdeckt?
- Gab es Momente besonderer Kreativität?
- Welche Menschen haben Dir gutgetan?
- Womit hast Du andere inspiriert?

Im Anschluss an Deinen Spaziergang schreibe alle Dinge auf einen Zettel, die Dir während des Spaziergangs eingefallen sind. Nimm Dir dafür ausreichend Zeit (Stichpunkte genügen). Lege Deinen Zettel zur Seite.

2. Pause

Mache eine kleine Pause von 5 bis 10 Minuten – trinke Wasser, Tee oder Kaffee und ruhe Dich aus.



3. Träumen

Jetzt darfst Du anfangen zu träumen.

Für diese Übung benötigst Du ein Notizbuch oder Blätter und einen Stift. Mach es Dir für diese Übung richtig gemütlich..... Es ist ganz egal, wo Du diese Übung ausführst – auf Deinem Lieblingsküchenstuhl, in Deinem Bett oder in der Badewanne –, das Wichtigste ist, dass Du diese Übung an einem Ort machst, an dem Du ungestört bist und, dass Du diese Übung schriftlich machst, denn Du bist Dir gegenüber verbindlicher, wenn Du Deine Gedanken verschriftlichst.

Stelle Dir nun vor, Du hast:

- + unbegrenzte Möglichkeiten,
 - + unbeschränkte finanzielle Mittel
 - + und eine unfassbar gute Gesundheit.
-
- *Wie sieht Deine Zukunft aus?*
 - *Wovon träumst Du?*
 - *Was/Wer möchtest Du sein?*
 - *Was tust Du, wenn Du nicht scheitern kannst?*
 - *Zu welchen Projekten und neuen Erfahrungen sagst Du „Ja“?*

Nimm Dir für diese Übung 10 bis 20 Minuten Zeit und schreibe alles auf, was Dir dazu einfällt. Du kannst Dir dafür auch nochmals anschauen, welche Vorsätze und Glücksmomente Du Dir zu Beginn notiert hast.

Und denke daran:

TRÄUME GROSS – DU HAST KEINE BEGRENZUNGEN.

Schreibe alle IDEEN, TRÄUME und MÖGLICHKEITEN auf.



4. Pause

Lege die Notizen zur Seite und gehe für 5 bis 10 Minuten an die frische Luft spazieren.

5. Filtern

Jetzt geht's ans Konkretisieren.

Nimm Dir Deine Notizen aus Übung 3 ("Träumen") zur Hand und überlege, mit welchen Themen Du Dein Vision Board gestalten möchtest. **Höre dabei auf Dein Herz.**

- *Bei welchen Themen hast Du das Gefühl, dass es Zeit für eine Veränderung ist?*

Wir empfehlen Dir, mit 1- 2 Themen zu starten.

6. Visualisieren

Du hast nun für Dich definiert, welche Themen Du auf Deinem Vision Board darstellen möchtest.

Im nächsten Schritt darfst Du anfangen zu sammeln. Gehe in den nächsten Tagen ganz aufmerksam durch Deinen Alltag und lege Dir alles zur Seite, was Dich an Deine Themen erinnert. Das können Zeitschriftenartikel, Kritzeleien, Fotos aus Deinem Familienalbum oder Glückskekssprüche sein – einfach alles, was Dir auf Deinem Weg in den Sinn kommt.

So bist Du gut vorbereitet, um Dein eigenes Vision Board zu erstellen.