

Vision Board – erkenne, wohin du wirklich willst

Als ich mit dem Studium fast fertig war, hatte ich absolut keinen Plan, was ich danach mit meinem Abschluss erreichen wollte. Zu welchem Arbeitgeber, welche Branche kommt für mich in Frage? Oder möchte ich erst noch etwas die Welt bereisen? Vielleicht geht es dir auch so und du befindest dich in einer ähnlichen Lage. Dann kommt jetzt gleich etwas Spannendes, was dir helfen kann.



» Jahre später lernte ich ein Tool kennen, das mir bei diesen Fragen sehr hilfreich zur Seite stand. Dieses Tool nennt sich „Vision Board“ und kann dich dabei unterstützen, während deines Studiums oder auch danach ein Bild zu generieren, wohin deine eigene Reise gehen kann, wer du sein willst, was deine nächsten Schritte nach dem Studium sein können.

Das Tool schafft für die Menschen, die es anwenden, Klarheit. Und mit Klarheit können Ziele einfacher generiert und auch erreicht werden.

VISION

Aber zuerst einmal: Was ist überhaupt eine Vision? Wozu benötigst du so etwas überhaupt?

Schon Erich Fromm sagte einmal: „Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man sich sehnt, dann gibt es auch kein Motiv, sich anzustrengen.“

Eine Vision ist eine motivierende, positiv formulierte Vorstellung des Zustandes, den du erreichen willst. Sie spiegelt deine Richtung wider, in die du dich entwickeln willst.

Sie umfasst mehr als nur materielle Dinge und ist ein wenig größer als du selbst. Du kannst sie dir vorstellen und sie liegt auch im Bereich des Möglichen. Dabei ist jedoch „Groß“ Denken stark gewünscht. Eine Vision spiegelt dein Lebensdrehbuch für die Zukunft.

Neurowissenschaftler und Quantenphysiker haben herausgefunden, dass wenn du es schaffst dein bildhaftes Gedächtnis zu erreichen, dass du dich dann zu einer Veränderung bewegen kannst. Dein Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden, ob du wirklich etwas erlebst oder nur ein Bild betrachtest und dir etwas vorstellst.

Dein Unterbewusstsein agiert als ein Befehlsempfänger und Informationsspeicher. Es reagiert auf Reales und Irrreales gleich und löst bei einer schönen Vorstellung positive Gefühle aus.

Es arbeitet mit Bildern und braucht regelmäßige Wiederholung zur Manifestation deiner Intentionen. Nur was dich emotional berührt, kann Veränderung bringen. Um dies zu erreichen benötigst dein Unterbewusstsein täglich einen visuellen Reminder.



Worte reichen dazu nicht aus. Daher ein Vision Board. Das Board ist ein Instrument für Entscheidungen und verstärkt deine Zielpläne nochmal.

WIE STARTEST DU NUN?

Wenn du noch keinen Plan für deine eigene Vision hast, dann beantworte dir folgende Fragen:

- Nach was sehnst du dich?
- Worauf hoffst du in deinem Leben?
- Worauf hättest du so richtig Bock?
- Stell dir vor eine Fee erscheint dir im Traum, und du hast 3 Wünsche frei, welche wären das?
- Was würdest du tun, wenn du nur noch 1 Jahr zu leben hättest?
- Was würdest du tun, wenn Geld keine Rolle mehr spielen würde, weil du finanziell frei bist?

Notiere dir die Dinge, die dir in den Sinn kommen. Eventuell musst du dir diese Fragen ein paarmal stellen. Sobald du deine Liste gefüllt hast, markiere dir die 10 wichtigsten Dinge davon. Mit dieser Liste startest du und erstellst dein Vision Board. Bedenke, dein Vision Board sollte bei dir eine positive Stimmung auslösen, dir als Kraftgeber dienen und deine Träume veranschaulichen, die dir jeden Tag durch das Board visuell vor Augen geführt wird. (Daher hänge das Board bitte gut sichtbar auf.)



Zuerst benötigst du eine Leinwand, eine Magnettafel, eine Korkwand oder ein großes Blatt Papier. Größe mindestens 40x50 cm. Je größer desto besser.

Im nächsten Schritt machst du dich auf die Suche nach Bildern, die deine Träume/Wünsche und Visionen symbolisieren. Dabei kannst du nach Bildern in Zeitschriften suchen, oder im Internet, dich bei Pinterest, Google und Co inspirieren lassen. Selbst wenn du noch nicht genau weißt, nach welchen Bildern du suchst, meistens finden dich die Bilder. Denke auch daran, dass die Bilder in dir ein positives Gefühl auslösen. Achte auf die Qualität der Bilder und verwende nur klare und strahlende Fotos ohne Knicke, Etselsohren etc.

Vergiss nicht ein Bild von dir und deinen Liebsten auszusuchen. Dieses klebst du dann zu Beginn ganz in die Mitte – denn du bist das wichtigste in deinem Leben!

Wenn du nicht nur alles bildlich veranschaulichen möchtest, kannst du dir auch kurze Texte raussuchen. Tipp dabei: „In der Kürze liegt die Würze“. Ein kleines Zi-

tel, ein Datum, bis wann du etwas erreicht haben willst, eine zusätzliche Bezeichnung, Einkommen, Ortsangabe, das ist alles ok. Jedoch: Dein Unterbewusstsein denkt wirklich in Bildern! Daher verwende mehr Bilder und nur wenige, dafür aber präzise Texte.

Wenn du alle Bilder hast, dann baue jetzt alles bei guter Musik, Kerzenschein, oder was auch immer dich in eine gute Stimmung bringt, zusammen.

Zuletzt suche einen Platz, an dem du dein Vision Board gut sichtbar für dich aufhängst. Vor deinem Bett, im Büro über deinem Schreibtisch, wo immer es auch präsent für dich ist. Gib deinem Board einen würdigen Platz eine „Pole Position“.

Und nun lass diesen Prozess wirken. Ich bin gespannt, ob es auch bei dir Wirkung zeigt. Für mich mache ich jedes Jahr ein neues Vision Board oder ergänze mein Altes.

Viel Spass dir beim kreativen Umsetzen.

Nadine Schwarz ist Expertin für Transformationen. Sie arbeitet als Coach, Trainer und Speakerin im Bereich der Potenzialentfaltung von Menschen. In ihrem täglichen Doing steht der Mensch für sie im Mittelpunkt. Ihre Berufung ist es, Menschen auf ihrer eigenen Entwicklungsreise zu begleiten, Potenziale zu entfalten und ihre Kunden bei deren Stärkung zu begleiten. www.nadine-schwarz.com

