

Kreiere dir das Leben, von dem du träumst - mit deinem Vision Board

Es gibt Menschen, die wissen ganz genau, was sie in den nächsten drei Monaten, drei Jahren oder in einem Jahrzehnt erreichen wollen. Ander wiederum haben eine grobe Idee, auf die sie hinarbeiten. Und wieder andere wissen zwar, was sie sich wünschen, aber lassen sich leicht im Alltag von ihren Träumen ablenken. Egal, zu welcher Kategorie du gehörst, ein sehr gutes Mittel um deine Ziele zu erreichen, ist die Visualisierung. Denn so wirken deine Ziele realer, greifbarer und somit erreichbarer.

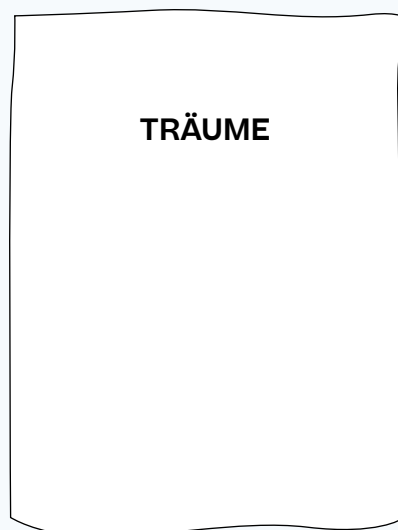
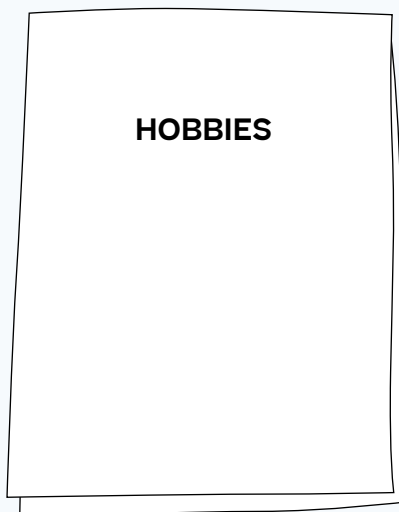
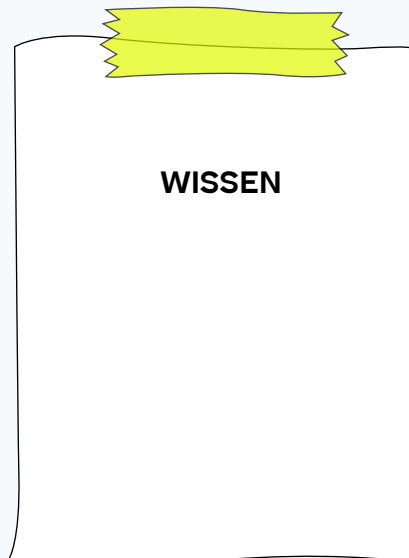
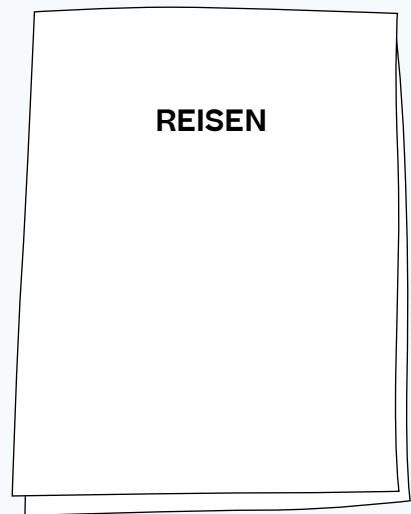
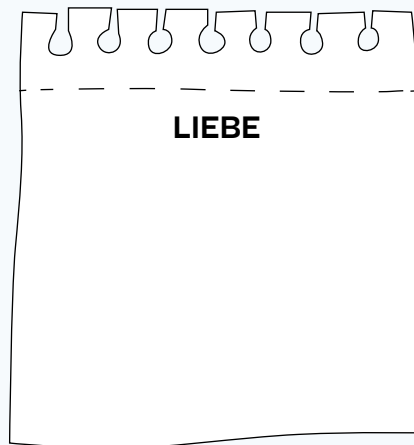
Ein tolle Methode hierfür ist ein sogenanntes Vision Board. Du kannst dieses digital oder analog anlegen, die Schritte sind in jedem Fall die gleichen:

- 1.** Überlege dir, was du erreichen möchtest, zum Beispiel im Hinblick auf deine Karriere, deine Gesundheit, deine Beziehungen oder deine Finanzen. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
- 2.** Suche dir Bilder, die deine Träume zeigen. Du kannst Fotos verwenden, Bilder aus Zeitungen ausschneiden oder sie ausdrucken. Was immer dich inspiriert, gehört auf dein Vision Board! Auch inspirierende Zitate oder Affirmationen sowie die Worte für Emotionen wie "Liebe" oder Werte wie "Respekt", die dir wichtig sind, solltest du einfügen.
- 3.** Fertige nun Collage aus all diesen Bildern an. Du kannst sie an einer Pinnwand anbringen, auf Pappe kleben oder direkt an einer Wand aufhängen. Wichtig ist, dass du sie an einem Ort platzierst, an dem du sie leicht betrachten kannst. Wenn du dein Vision Board lieber digital anlegen willst, bieten sich Plattformen wie Canva oder Pinterest an. Deine digitale Version kannst du nun als deinen Handy- oder Laptop-Hintergrund einstellen.
- 4.** Achte auf ein gewisses Maß an Ordnung auf deinem Vision Board. Denn du möchtest vermutlich auch keine chaotische Zukunft haben, oder?
- 5.** Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, dein Vision Board zu betrachten und dir so deine Ziele vor Augen zu führen. Integriere diesen Vorgang in deine Routine, etwa beim morgendlichen Kaffee oder abends beim Zähneputzen.

Um dir die Erstellung deines eigenen Visions Boards zu erleichtern, haben wir auf der folgenden Seite eine Vorlage für dich erstellt. Du kannst sie dir ausdrucken oder dich einfach nur an ihr orientieren. Wenn du eine eigene Kreation erstellt, findest du auf Seite 3 eine Checkliste, anhand derer du dein Vision Board noch einmal überprüfen kannst.

Inspiration, Ideen und Denkanstöße für dein Vision Board findest du unter anderem bei [Canva](#) oder auch [Pinterest](#). [Pixabay](#), [Pexels](#) und [Unsplash](#) eignen sich, um nach Fotos und Bildmaterial zu suchen.

Dein Vision Board Template



VITAMIN

Deine Vision Board-Checkliste

- Mein Vision Board zeigt meine Ziele und Träume in sämtlichen Bereichen meines Lebens bzw. in einem ganz bestimmten Bereich, auf den ich mich konzentrieren möchte
- Die Bilder, die ich ausgewählt habe, visualisieren die Erfahrungen, Gefühle und Besitztümer, die ich mich für mein Leben wünsche und die ich anziehen möchte
- Auf meinem Vision Board befinden sich positive Affirmationen, inspirierende Worte, Zitate und Gedanken, mit denen ich mich identifiziere
- Ich habe die Worte und Bilder für mein Vision Board verwendet, die meine Ziele und meine Zukunft, wie ich sie mir erträume, am besten repräsentieren und die allesamt positive Gefühle in mir auslösen
- Mein Vision Board ist aufgeräumt und ich habe alle Elemente darauf bewusst ausgewählt und platziert
- Ich bewahre meine Vision Board gut sichtbar auf, z. B. neben meinem Bett, meinem Schreibtisch oder als Hintergrund auf meinem Handy
- Ich nehme mir jeden Tag Zeit, um mein Vision Board zu betrachten und mir so meine Ziele vor Augen zu rufen
- Ich lese mir meine Affirmationen und inspirierenden Worte mindestens einmal am Tag laut vor
- Ich glaube daran, dass all die Dinge, die ich auf meinem Vision Board platziert habe, in mein Leben treten werden
- Ich fühle mich gut beim Betrachten meines Vision Boards
- Ich sehe mich in dem Leben, das ich auf meinem Vision Board für mich entworfen habe