



Vision Board

Erstellung & Verwendung

Mit Checkliste für maximalen Erfolg



Meine Bauchgefühle



- ✓ 5 Schritte zur Erstellung
- ✓ Checkliste zur Verwendung
- ✓ 7 Tipps für maximalen Erfolg

✓ Vision Boards sind eine tolle und kreative Möglichkeit, deine Ziele und Träume zu sammeln, festzuhalten und an ihrer Erfüllung zu arbeiten.

Im Folgenden lernst du die 5 einfachen Schritte, dein eigenes Vision Board zu erstellen oder ein bestehendes noch inspirierender zu gestalten. Die beigefügte Checkliste hilft dir bei der Verwendung deines Vision Boards. Noch dazu erhältst du 7 Tipps für maximalen Erfolg beim Visualisieren.



Was ist ein Vision Board?

Oft schwirren so viele Wünsche und Ziele in unserem Kopf herum, dass der Gedanke daran, sie zu verfolgen, überfordernd sein kann. Oder sie erscheinen so unerreichbar, dass wir sie nicht einmal ernst nehmen – geschweige denn, darauf hinarbeiten, sie zu erfüllen.



Um die Überforderung oder den fehlenden Glauben an ihre Umsetzbarkeit zu überwinden, müssen wir uns zunächst Klarheit darüber verschaffen, was genau unsere Ziele/Wünsche eigentlich sind – bzw. wohin wir wollen. Ohne sie zu kennen, können wir ihnen nicht näher kommen oder einen „Plan“ entwickeln.

Sobald du Klarheit über deine Ziele hast, ist es wichtig, sie im Blick zu behalten. Das gelingt mithilfe eines Vision Boards, das eine bildliche Darstellung deiner Wünsche und Ziele ist. Es liefert dir einen „Leitfaden“ für die Erfahrungen und Gefühle, die dir im Leben wichtig sind und hilft dir, dein ideales Leben zu visualisieren.

Warum ein Vision Board?

Indem du deinen Wünschen Zeit und Aufmerksamkeit schenkst, signalisierst du deinem Gehirn, dass du diese ernst nimmst und daran interessiert bist, ihnen zu folgen. So programmierst du dein Gehirn darauf, bewusst und unbewusst nach Möglichkeiten zu suchen, diese zu erreichen und verfügbare Ressourcen zu entdecken.

Diese Ressourcen sind bereits vorhanden, werden oft jedoch übersehen, weil man z. B. glaubt, dass ein Ziel unerreichbar ist oder man es nicht verdient hat, es zu erleben. Anhand dieser und ähnlicher Überzeugungen filtert das Gehirn die unzähligen Informationen, die es in jeder Sekunde wahrnimmt und liefert uns nur diejenigen, die im Einklang mit unseren Überzeugungen sind.



Aber weißt du, was das bedeutet? Du hast es in der Hand! Denn du bestimmst, worauf du dich konzentrierst und was dein Gehirn registrieren und dir mitteilen soll. Sobald du die nötigen Ressourcen wahrnimmst, kannst du entscheiden, wie du weiter vorgehst.



Die Gestaltung eines Vision Boards aktiviert deine rechte Gehirnhälfte, die für Kreativität, Neugier und Gefühle zuständig ist. Wenn du dein Vision Board an einer Stelle platzierst, die du jeden Tag siehst, visualisierst du, wenn du es siehst, automatisch dein ideales Leben und aktivierst dein Unterbewusstsein und deine Kreativität.



Wie wirkt ein Vision Board?

Dein Vision Board jeden Tag zu sehen, stärkt deinen Glauben daran, dass es möglich ist, deine Ziele zu erreichen. Das motiviert und inspiriert dich zum Handeln und öffnet die Tür für unerwartete Dinge, die auf dich zukommen und dich in Richtung deiner Ziele katapultieren können.

Wie verwende ich mein Vision Board?

Wenn du etwas aktiv visualisierst (dir bildlich vorstellst), entstehen dieselben Gefühle und Emotionen wie bei der tatsächlichen Erfüllung dieser Wünsche. Dein Gehirn kennt keinen Unterschied zwischen etwas, das „wirklich“ passiert und etwas, das du dir lebhaft vorstellst. Beim Visualisieren laufen daher – als Folge deiner eigens produzierten Emotionen – dieselben Prozesse im Körper ab, als hättest du dein Ziel bereits erreicht. Auf diese Weise kannst du deinen Körper „umprogrammieren“ und darauf vorbereiten, diese Ziele zu erreichen.

Um die Visualisierung besonders wirkungsvoll zu machen, ist es wichtig, alle deine Sinne beim Visualisieren zu aktivieren: Was siehst, hörst, riechst, fühlst und schmeckst du in der Situation/in dem Leben, das du dir vorstellst?

Achtung:

Wenn es um Ziele geht, stoßen wir oft auf die Hürde, dass wir uns (bewusst oder unbewusst) nicht würdig fühlen, das zu erhalten, was wir uns *wirklich* wünschen. Glaubenssätze wie „das wäre zu schön, um wahr zu sein“ oder „ich bin dafür nicht schlau/stark/mutig genug“ halten uns oft davon ab, unsere Träume zu verwirklichen oder Dinge, die wir uns wünschen, empfangen zu können.

Es kann daher sein, dass du zunächst die Wahrnehmung einprogrammieren musst, all dies „verdient“ zu haben, um dafür empfänglich zu werden. „Verdient“ nicht im Sinne von: *Ich habe so viel getan, also habe ich es verdient*, sondern im Sinne von *Ich bin würdig, es zu empfangen*. (Denn das bist du!)



Vision Board in 5 einfachen Schritten

Überlege dir zunächst, ob du ein allgemeines (z. B. dein ideales Leben) oder einzelne, spezifischere Vision Boards erstellen möchtest (z. B. Traumurlaub oder bestimmtes Ziel/Projekt). Wenn du unsicher bist, starte mit einem allgemeinen Vision Board und wende dich danach detaillierter, verschiedenen Bereichen zu.

1. Klarheit

Mach dir bewusst, was du dir *wirklich* wünschst, indem du dir in verschiedenen Bereichen deines Lebens (z. B. Gesundheit, Beziehungen, Beruf, Liebe & Romantik, Freizeit, persönliche Entwicklung, Soziales etc.) Fragen stellst, wie:

- Welche Ziele möchte ich erreichen?
- Was möchte ich fühlen?
- Was möchte ich erleben?
- Wie sieht für mich ein erfülltes Leben in diesem Bereich aus?



2. Bildersuche

Sammele Bilder, die deine Ziele beschreiben oder etwas symbolisieren, das du dir wünschst. Schneide sie aus Zeitschriften aus, durchstöbere das Internet, verwende Fotos, die du selbst gemacht hast oder zeichne sie selber. Bilder, die du suchen könntest:

- Orte, die du besuchen möchtest
- Erfahrungen, die du machen möchtest
- Bisherige Erfolge und Leistungen auf die du stolz bist/die dich motivieren
- Dinge, die du bereits hast und für die du dankbar bist
- Dinge, die du dir wünschst
- Ein Foto von dir in einem glücklichen Moment (aktuell oder von früher)

3. Inspirierende Worte

Verwende Affirmationen, inspirierende Zitate oder Wörter (z. B. Freiheit, Gesundheit, Liebe, Mut, Kreativität). Du kannst sie ausschneiden, -drucken oder selber schreiben. Auf den Seiten 7 und 8 findest du einige Vorschläge für Affirmationen und Wörter, die du als Inspiration verwenden oder direkt auf dein Vision Board kleben kannst.

4. Collage

Ordne alle Bilder und Wörter als Collage auf einem großen Pappkarton, einer Magnet- oder Pinnwand an und befestige sie.



5. Kreativität

Lass deiner Kreativität freien Lauf. Es gibt keine kreativen Grenzen. Achte jedoch darauf, dass dein Vision Board nicht zu überfüllt und chaotisch wird.

Benötigtes Material: Schere, Pappkarton und Kleber *oder* Pinnwand und -nadeln

Checkliste

Anhand der folgenden Checkliste kannst du überprüfen, ob du bei der Erstellung deines Vision Boards an alles gedacht hast:



- Mein Vision Board enthält meine Ziele und Wünsche in allen Bereichen meines Lebens oder in einem bestimmten Bereich, auf den ich mich gerade konzentrieren möchte.
- Die gewählten Bilder repräsentieren oder symbolisieren die Erfahrungen und Gefühle die ich erleben möchte.
- Ich habe positive Affirmationen, inspirierende Worte und Zitate verwendet.
- Mein Vision Board ist ordentlich und inspirierend.
- Ich habe mein Vision Board an einer Stelle befestigt, die ich mehrmals täglich sehe, z. B. über dem Bett oder Schreibtisch. (Solltest du es nicht so „öffentlich“ präsentieren wollen, kannst du es z. B. in deinen Kleiderschrank hängen).
- Ich nehme mir jeden Tag Zeit, zu visualisieren, zu fühlen und an das Erreichen meiner Ziele zu glauben. (Die Zeit direkt nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen ist dafür besonders wirkungsvoll.)
- Ich fühle schon jetzt die Dankbarkeit über das Erreichen meiner Träume.
- Ich bin dankbar für alles, was ich in meinem Leben bereits erreicht habe.
- Ich habe das Datum der Erstellung notiert und kann, wenn ich will, jedes Jahr ein neues Vision Board kreieren.
- Ich spreche die inspirierenden Affirmationen oder Zitate zweimal täglich laut aus.
- Ich sehe und fühle mich wie die Person, die das Leben auf meinem Vision Board lebt.
- Ich erkenne jeden noch so kleinen Erfolg an und feiere alle Fortschritte.
- Ich gehe mit Spaß an die Sache ran und glaube an mich und meine Kraft.
Ich schaffe das!

Konntest du einige Punkte dieser Liste abhaken? Wenn ja, super! Wenn nicht, keine Sorge! Such dir ein paar Punkte aus, die du gerne noch umsetzen möchtest und tu dies Schritt für Schritt. Gib dir Zeit und sei geduldig. Lass dich durch die „Vorgaben“ nicht überfordern. Es kann etwas dauern, neue Gewohnheiten zu bilden. Finde die für dich beste Art und Weise, mit deinem Vision Board umzugehen.

7 Tipps für maximalen Erfolg

Die folgenden 7 Tipps helfen dir, dein Visualisieren so wirkungsvoll wie möglich zu machen:

1. Sprich deine Affirmationen oder inspirierenden Worte oder Zitate *laut* aus. (Extra-Punkte, wenn du sie dir laut vor dem Spiegel sagst – z. B. morgens und abends).
2. Schließ deine Augen und spüre, wie sich dein ideales Leben oder die gewünschte Situation anfühlt.
3. Verwende alle deine Sinne! Was siehst, hörst, riechst, fühlst und schmeckst du?
4. Fühle die Emotionen: Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du dein Ziel erreicht hast?
5. Lasse deine Ziele nach der Visualisierung los und versuche nicht, sie zu kontrollieren. Sei offen für Wunder und Hilfe von außen.
6. Konzentriere dich nach dem Visualisieren darauf, im gegenwärtigen Moment zu sein und dein jetziges Leben in vollen Zügen zu erleben.
7. Notiere alles, was passiert in einem Tagebuch, um Fortschritte und Synchronizitäten festhalten und nachverfolgen zu können.



Affirmationen für dein Vision Board

Beispiele für Affirmationen, die du verwenden könntest:

- ✓ Ich bin genug.
- ✓ Ich liebe mein Leben.
- ✓ Ich vertraue meiner Intuition.
- ✓ Ich bin dankbar für mein Leben.
- ✓ Ich bin liebenswert und wertvoll.
- ✓ Ich bin klug, stark und selbstbewusst.
- ✓ Ich habe den Mut, meine Träume zu leben.
- ✓ Mein Körper sagt mir, was er braucht und ich höre auf ihn.
- ✓ Die Dinge auf meinem Vision Board sind auf dem Weg zu mir.
- ✓ Ich lasse alles los, das mich in der Vergangenheit hält und belastet.
- ✓ Ich verstehe die Sprache meines Körpers und folge meinen Bauchgefühlen.
- ✓ In jeder Situation habe ich die Wahl, wie ich reagieren möchte.
- ✓ Ich bin bereit, die Grenzen meiner Komfortzone auszuweiten.
- ✓ Ich öffne mein Leben für Wunder und neue Erfahrungen.
- ✓ Ich akzeptiere und liebe mich so wie ich bin.
- ✓ Ich finde für jedes Problem eine Lösung.
- ✓ Ich glaube an mich und meine Kraft.
- ✓ Ich bin bereit, zu empfangen.
- ✓ Ich lebe im Hier und Jetzt.
- ✓ Ich darf mich gut fühlen.
- ✓ Ich schaffe das.



Wörter für dein Vision Board

Beispiele für Wörter, die du verwenden könntest:



Freude



Vertrauen



MUT



Liebe



Kreativität



Freiheit



Inspiration

CREATE

Du willst deine Ziele noch schneller und erfolgreicher erreichen und noch tiefer gehen? Dann vereinbare ein kostenloses Erstgespräch mit mir. Darin können wir verschiedene Möglichkeiten besprechen, wie ich dich als Coach beim Erreichen deiner Ziele unterstützen kann.

Du willst mehr über das Meine Bauchgeföhle Coaching-Modell erfahren? Dann klicke [hier](#).



Kontakt:

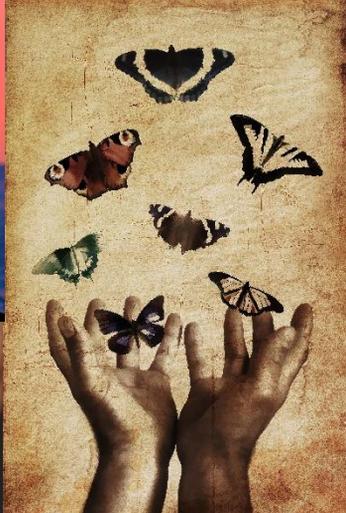
Meine Bauchgeföhle
Marina Becker

Mobil: +49 (0)176 - 568 77 883
E-Mail: marina@meinebauchgefuehle.de
Web: www.MeineBauchgefuehle.de



MEINE BAUCHGEFÖHLE
Ernährungs-Coaching für Körper & Seele
marina.becker





THINK OUTSIDE THE BOX

SUCCESS

