



LESSON 6

ÜBUNG – NUTZE DIE KRAFT DER VISUALISIERUNG DEIN VISIONBOARD

Beim Visualisieren geht es darum, sich in Gedanken ein Bild von dem zu machen, was man erreichen möchte, die eigenen Ziele vor dem inneren Auge entstehen zu lassen. Dabei werden alle Sinne aktiviert, um das gewünschte Ergebnis so real wie möglich zu machen.

Indem wir das gewünschte Ergebnis immer wieder vorstellen, verankern wir es im Unterbewusstsein. Die bewusste Vorstellung und Verankerung im Unterbewusstsein lenkt dann das Denken und Handeln in die gewünschte Richtung.

Ein **Visionboard** ist eine wunderschöne kreative Methode, um Ziele und Wünsche zu visualisieren. Es soll dir dabei helfen, deine Ziele klarer zu definieren, dich zu motivieren und deine Aufmerksamkeit auf das zu richten, was du erreichen möchtest.

Das Board kann aus verschiedenen Materialien zusammengestellt werden. Bildern, Zeitungsausschnitten, Zitaten, Texten, anderen Gegenständen, die deine Ziele und Wünsche repräsentieren.

Es kann ein physisches Board sein, das später an der Wand hängt. Es kann aber auch ein digitales Board sein, das du dir auf dem Computer oder deinem Handy ansehen kannst.

Es ist hilfreich, wenn du dir dein Rad des Lebens anschaust und für deine dir wichtigen Lebensbereiche jeweils einen Bereich auf dem Visionboard reservierst.

Du kannst dein Visionboard auch für bestimmte Zeitspannen, also zum Beispiel für das nächste Jahr, für die nächsten 5 Jahre, 10 Jahre erstellen.



LESSON 6

ÜBUNG – NUTZE DIE KRAFT DER VISUALISIERUNG DEIN VISIONBOARD

1. Ziele und Visionen definieren

Nimm dir Zeit und Ruhe, um darüber nachzudenken, was du dir im Leben wünschst.

Was sind deine wichtigsten Lebensziele?

Was möchtest du in den nächsten Jahren erreichen?

Sei kreativ und lass deiner Fantasie freien Lauf!

Schreibe deine Ziele und Visionen auf, um sie zu verdeutlichen.

2. Bilder und Materialien sammeln

Suche nach Bildern, Zitaten und anderen Materialien, die deine Ziele und Visionen repräsentieren.

Du kannst Zeitschriften, Fotos, eigene Zeichnungen oder alles andere verwenden, was dir gefällt.

Achte darauf, dass die Bilder und Materialien positive Emotionen bei dir hervorrufen.

3. Dein Visionboard gestalten

Wähle eine Unterlage für dein Visionboard, z.B. ein großes Stück Pappe oder eine Leinwand.

Ordne deine Bilder und Materialien auf der Unterlage an, bis du mit dem Ergebnis zufrieden bist.

Du kannst Klebstoff, Marker, Farben oder andere Materialien verwenden, um dein Visionboard zu gestalten.

Sei kreativ und lass deiner Fantasie freien Lauf!

4. Einen Platz für dein Visionboard finden

Stelle oder hänge dein Visionboard an einen Ort, wo du es jeden Tag sehen kannst.

Dies wird dir helfen, deine Ziele und Visionen im Blick zu behalten und dich zu motivieren.



LESSON 6 MEDITATION - ZUKUNFTSREISE ZU DEINEM 90JÄHRIGEN ICH

Reflexionsfragen zu deiner “Zukunftsreise zu deinem 90jährigen Ich“:

Wo warst du an deinem 90. Geburtstag?

Wer war bei dir?

Wie hast du dich gefühlt?

Was hast du gesehen, als du auf dein Leben zurückgeblickt hast?

Wie sah dein Leben in der schönsten Version aus?

Welchen Ratschlag hast du bekommen?

Wie fühlst du dich jetzt mit diesem Wissen?

Meine Hausaufgabe für dich ist es, dass du dich jeden Morgen und jeden Abend mit diesem 90jährigen Ich verbindest, mit dieser Energie aus deiner Zukunft.

