

## Dein Vision-Board

Um Dir Dein Ziel so inspirierend und motivierend wie möglich zu machen, arbeite ich in meinen Coachings mit der Aufgabe, **ein Motivationsbild, ein sog. Vision-Board** zu erstellen.

Dieses Vision-Board soll Dich jeden Tag einige Male "anstrahlen" und Dich daran erinnern, wo Du hinwillst, was Du erreichen willst. Es ist also wichtig, dass Du es Dir so wunderschön und für Dich stimmig gestaltest wie möglich. Es soll Dir immer, wenn Du es betrachtest, **jede Menge positiver Energie** entgegenbringen.

Aber oft taucht irgendwann die Frage auf: "Ja, aber WIE gestalte ich denn so ein Vision-Board? Was mache ich da dran?"

Und weil diese Frage nicht immer einfach mit "Alles, was Dir gefällt und positive Energie gibt!" zu beantworten ist, habe ich Dir eine kleine Gestaltungshilfe mit einigen Fragen vorbereitet. So tauchen vielleicht Bilder und Ideen in Deinem Kopf auf, die Du umsetzen magst.

Du kannst an Dein Board physisch alles hinhängen: Stoffe, Postkarten, Bilder, Sprüche, Fotos, Kleidungsstücke, Zeitungsausschnitte – Dinge, die Du einfach gerne anschaust. Du kannst auch ganz kreativ werden und Bilder malen, Sprüche schreiben, Skizzen zeichnen ...

**Das Zentrum bildet Dein Zielstern** mit dem Datum und dem Gewicht, das Du bis dahin erreichst. (Nein, nicht "erreichen willst", sondern "erreichst". Du bist nämlich schon im TUN.)

Und darum herum positionierst Du all die positive Energie, die Dich auf Deinem Weg dahin unterstützt. Ich wünsche Dir dabei viel Freude!

**Deine Anja**



## Inspirationsfragen für Dein Vision-Board

Deine Lieblingsfarbe? \_\_\_\_\_

Welche Sinnsprüche findest Du gut? \_\_\_\_\_

Dein Lieblingstier? \_\_\_\_\_

Dein liebstes Kleidungsstück? \_\_\_\_\_

Dein liebster Urlaubsort? \_\_\_\_\_

Was/wo ist Dein Kraftplatz? \_\_\_\_\_

Ein Foto, auf dem Du Dir gefälltst? \_\_\_\_\_

Dein Lieblingsfoto? \_\_\_\_\_

Wer ist Dein bester Unterstützer? \_\_\_\_\_

Deine Lieblingsblumen? \_\_\_\_\_

Welche Bilder sprechen Dich an? \_\_\_\_\_

Dein Hobby? Deine Kraftquelle? \_\_\_\_\_

Deine liebste Jahreszeit? \_\_\_\_\_

Und zum Schluss: Welche Bilder verbindest Du mit diesen Wörtern:

Kraft, Stärke, Gelassenheit, Aufmerksamkeit, Mut, Entscheidung, Klarheit, Leben, Freude, Glück ?

Dein Zielstern

