

Vision Board erstellen – in 3 einfachen Schritten

Mission und Vision im Leben / Von Matthias

Du möchtest ein Vision Board erstellen? Dieser Artikel hilft Dir, in drei einfachen Schritten, ein kraftvolles und strukturiertes Vision Board zu erstellen.

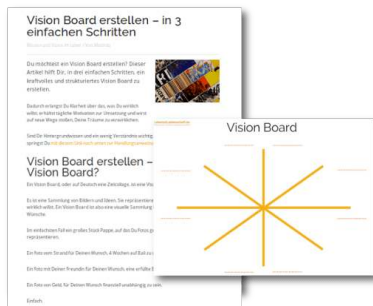


Dadurch erlangst Du Klarheit über das, was Du wirklich willst, erhältst tägliche Motivation zur Umsetzung und wirst auf neue Wege stoßen, Deine Träume zu verwirklichen.

Sind Dir Hintergrundwissen und ein wenig Verständnis wichtig, dann lese weiter. Ansonsten springst Du [mit diesem Link nach unten zur Handlungsanweisung](#).

Vision Board erstellen - kostenloses Starterpaket -

Du erhältst:



- ✓ Eine Schritt-für-Schritt Anleitung, um Dein Vision Board zu erstellen.
- ✓ Eine Vorlage für Dein Vision Board zum ausdrucken
- ✓ Jeden Tag eine Mail mit Tipps und Inspiration, wie Du Deine Lebensziele findest

Matthias

JA, HER DAMIT.

Vision Board erstellen – Was ist ein Vision Board?

Ein Vision Board, oder auf Deutsch eine Zielcollage, ist eine Visualisierung Deiner Ziele.

Es ist eine Sammlung von Bildern und Ideen. Sie repräsentieren das, was Du im Herzen wirklich willst. Ein Vision Board ist also eine visuelle Sammlung Deiner tiefsten Träume und Wünsche.

Im einfachsten Fall ein großes Stück Pappe, auf das Du Fotos geklebt hast, die Deine Wünsche repräsentieren.

Ein Foto vom Strand für Deinen Wunsch, 4 Wochen auf Bali zu verbringen.

Ein Foto mit Deiner Freundin für Deinen Wunsch, eine erfüllte Beziehung zu führen.

Ein Foto von Geld, für Deinen Wunsch finanziell unabhängig zu sein.

Einfach.

Vision Board erstellen – 5 Vorteile warum Du ein Vision Board brauchst

Bleibt die Frage wozu ein Vision Board gut sein soll.

Fünf Dinge:

Vision Board erstellen – Vorteil #1: Mehr Klarheit über Deine Träume und Wünsche.

Indem Du ein Vision Board erstellst, musst Du Dir zwangsläufig die Fragen stellen: „**Was will ich wirklich?** Wie sieht meine perfekte Welt aus?“

Eine Frage, der wir alle gerne ausweichen ;)

Während Du das Vision Board erstellst, öffnest Du Dich ganz bewusst für die großen (und kleinen) Träume Deines Herzens.

Dinge, die Du im Alltag als „unerreichbar“, „verrückt“, „unrealistisch“ oder „nicht so wichtig“ verwerfen würdest treten zu Tage.

Indem Du in Ruhe ein Vision Board erstellst, erhältst Du ein Blick darauf, wie Du Dir Deine Welt im Herzen vorstellst. Und dadurch einen Blick darauf, was Deine wahren Träume und Wünsche sind.

Vision Board erstellen -Vorteil #2: Entscheidungshilfe. Ein klarer Kompass für Dein Leben

Dein Vision Board hilft Dir (schwere) Entscheidungen zu treffen.

Denn: Es ist eine Sammlung Deiner tiefsten Träume und somit ein Fixpunkt in der Ferne, den Du anstreben kannst.

In jedem Moment kannst Du Dir die Frage stellen: Bringt mich diese Entscheidung näher zu meiner Vision, oder entferne ich mich von ihr?

Plötzlich weißt Du was Du willst! Und Du kannst Dein Verhalten glasklar danach ausrichten.

Vision Board erstellen – Vorteil # 3: Mehr Fokus, mehr Aktion.

Jeder von uns fällt in den Alltag zurück. Diese Momente, wenn auf einmal wieder zwei Wochen rum sind, und man gar nicht weiß, wo die Zeit geblieben ist.

„Scheiße, ich wollte doch schon längst...“

Indem Du Dein Vision Board prominent platzierst, über Deinem Bett, an der Wohnzimmerwand, auf dem Frühstückstisch, wirst Du täglich an Deine Lebensziele am Ende des Horizonts erinnert.

Das erleichtert Dir ganz praktisch den Fokus auf den Dingen zu halten, die Dir wirklich wichtig sind.

Mehr Fokus = Mehr Aktion.

Vision Board erstellen – Vorteil #4: Mehr Motivation im Alltag

Deine Träume zu erreichen ist nicht immer nur schön. Schwierige Entscheidungen warten auf Dich.

Manchmal wird es hart und Du musst da einfach durch.

Ein visuelles, kraftvolles Vision Board hilft Dir dabei, Dich zu motivieren. Es hilft Dir dabei, Dich an Deinen Sinn zu erinnern. An den tiefen, inneren Grund, warum Du auf der Reise bist. Dieser Sinn gibt Dir Kraft.

Dein Vision Board hilft Dir, Kraft zu schöpfen und den nächsten Schritt zu gehen, auch wenn es schwer fällt. Denn Du weißt jederzeit, warum Du unterwegs bist.

Vision Board erstellen – Vorteil #5: Inspiration für konkrete Schritte hin zu Deiner Vision

Unser Hirn ist ein Computer, der Lösungen auf die Fragen findet, die wir ihm stellen.

Dein Unterbewusstsein findet Lösungen auf die Probleme, die es als wichtig erachtet.

Jemals ein kniffliges Problem gehabt und Dir ist plötzlich auf dem Klo die Lösung eingefallen?

Herzlichen Glückwunsch. Das war Dein Unterbewusstes!

Das ist ein unglaubliches Potential, das Du in Dir trägst. Nutze es!

Wenn Du Dein Hirn täglich mit der Vision Deiner Wünsche fütterst, wird es automatisch Wege finden, diese Wünsche zu erreichen. Ganz nebenher.

Plötzlich fallen Dir Möglichkeiten auf, die Dir vorher nie in den Sinn kamen. Einfach nur, weil Dein Hirn begonnen hat, unterbewusst nach Lösungen zu suchen.

Dein Vision Board ist ein Werkzeug. Es hilft Dir dabei, Deine Wünsche klar zu formulieren und Deinem Unterbewussten einen klaren Handlungsauftrag zu geben.

Vision Board erstellen – Was Du unbedingt beachten musst

Ich persönlich mag eine strukturierte Version des Vision Boards. Normalerweise würdest Du alle Deine Träume wild durcheinander zu Papier bringen. Ohne Systematik oder Leitfaden.

Das ist zwar ein toll kreativer Ansatz, persönlich habe ich aber die Erfahrung gemacht, dass ich einfach wichtige Bereiche meines Lebens vergesse. Ich bin so im Fluss, dass ich irgendwann mich in eine Richtung vertiefe, zum Beispiel Finanzen, und dann andere Bereiche meines Lebens (zum Beispiel Gesundheit) vernachlässige. Dieses Vorgehen finde ich gefährlich. Denn ich glaube: Dein Vision Board sollte alle Bereiche Deines Lebens abdecken. Wie will ich zu einem glücklichen und erfüllten Leben kommen, wenn der Zielpunkt den ich anstrebe, nur ein Bruchteil von dem enthält, was mich glücklich macht? Richtig. Gar nicht. Wir müssen also aufpassen, dass wir von Anfang an alle Bereiche unseres Lebens abdecken, die uns wichtig sind. Wie machen wir das? Ganz einfach.

Um das zu erreichen, habe ich mich einer anderen Technik bedient. Nämlich der des „Lebensrades“. In Kürze: Beim Lebensrad gehen wir davon aus, dass wir nur ein erfülltes und glückliches Leben führen, wenn wir in allen Bereichen unseres Lebens (zumindest die, die uns wichtig sind) zufrieden sind. Was nützt Dir ein toller Job, wenn Deine

Gesundheit im Eimer ist? Was nützt Dir finanzielle Freiheit, wenn Du keine Beziehung hast, obwohl Du Dich nach Nähe sehnst? Was nützt Dir eine Beziehung, wenn schon seit Jahren keine Nähe und erfüllte Sexualität mehr gelebt wird?

Du siehst: Um rundherum glücklich zu sein, müssen viele Bereiche in Deinem Leben miteinander harmonieren. Genau deshalb halte ich es für wichtig, diese Bereiche direkt in das Vision Board zu integrieren. Wie Du das anstellst, erfährst Du im nächsten Absatz.

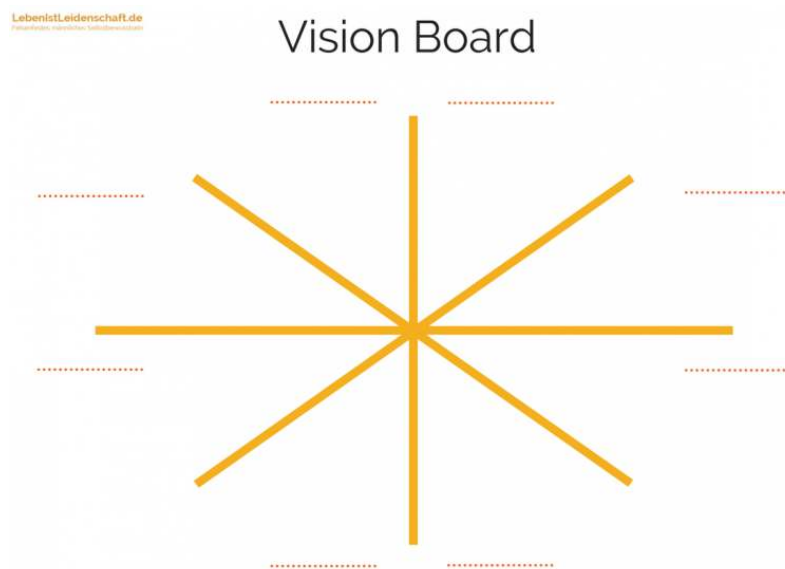
Vision Board erstellen – Schritt 1: Vorlage ausdrucken

Wie erstellst Du Dein Vision Board?

Ein Vision Board stellt eine allumfassende Vision Deines perfekten Lebens dar. Ich schlage vor, jedes Vision Board klar in die Lebensbereiche zu strukturieren, die Dir wichtig sind. Dadurch stellst Du sicher, dass Du nichts vergisst oder unter den Teppichkehrst. Diese Lebensbereiche können sein:

- » Familie
- » Freundschaften
- » Sexualität
- » Finanzen
- » Berufung
- » Karriere
- » Freizeit, Hobbies und Erholung
- » Spiritualität
- » Gesundheit
- » Liebesbeziehungen
- » Persönliches Wachstum
- » ...alles was Dir noch wichtig ist

Ich empfehle: Wähle bis zu 8 Bereiche, die Dir am wichtigsten sind. Du kannst entweder Deine eigene Struktur auf A4, besser A3, aufzeichnen, oder meine Vorlage nutzen. Klicke auf das Bild, um sie herunterzuladen.



So sieht die Vorlage für Dein Vision Board aus. Platz für 8 Kategorien, die Dir wichtig sind. Drucke Dir die Vorlage aus, oder zeichne sie nach. (Klicke auf das Bild für den Download.)

Vision Board erstellen – Schritt 2: Wild losträumen



Träume frei, um Dein Vision Board zu erstellen. Es gibt keine Grenzen. Schalte den inneren Kritiker bewusst ab. (Foto: [Benjamin Davies](#) auf [Unsplash](#))

Du hast die Vorlage für Dein Vision Board fertig? Sehr gut.

Jetzt beginnst Du, Dein Vision Board auszufüllen. Du gehst von Bereich zu Bereich und fragst Dich selbst: Wie sieht mein perfektes Leben aus?

Erlaube Dir, frei und fröhlich zu träumen. Es gibt keine Grenzen. Es gibt nichts, was nicht geht. Wie sieht Dein Leben aus, wenn jede Kleinigkeit und jede größte Begebenheit ganz genauso ist, wie Du es Dir wünschst?

Gehe so von Kategorie zu Kategorie und male ein Bild vor Deinem inneren Auge. Schließe die Augen und versetze Dich in Deine perfekte Situation. Was siehst Du? Was hörst Du? Was riechst Du? Was schmeckst Du? Was fühlst Du? Welche Menschen umgeben Dich? Wie siehst Du selber aus? Was tust Du? Wie interagierst Du mit der Situation? Versetze Dich so intensiv Du kannst in diese Situation. Beobachte. Achte auf Dein Gefühl! Dein Gefühl ist das bestimmende Element. Verändere die Situation vor Deinem inneren Auge so lange, bis Du Dich zufrieden und geborgen fühlst. Es ist ein himmelweiter Unterschied zwischen dem, was wir denken, dass uns glücklich macht und dem was es wirklich tut. Hör auf Dein Gefühl. Nicht Deinen Kopf. Wenn Du genug gesehen und gespürt hast, dann öffne Deine Augen und bringe zu Papier, was Du gesehen hast. Das kann in Wörtern, Sätzen, Karikaturen, Bildern oder wilden „Krakeleien“ sein, die nur für Dich Sinn ergeben. Es kann viel oder wenig sein. Egal. Wichtig ist, dass Du eine Verbindung zu dem Gefühl und den Bilder spürst, die Du eben erfahren und gesehen hast.

Das hört sich einfach an, fiel mir am Anfang aber überraschend schwer. Denn: Ich war konstant damit beschäftigt, meinen inneren Kritiker im Zaum zu halten. Der quatschte nämlich ständig dazwischen. Ich kam mir bescheuert vor, überhaupt so groß und „unrealistisch“ zu träumen. „Was soll das denn bringen?“, „Sowas Unnützes, das erreichst Du doch nie.“ sind nur zwei Sätze, die mir mein Kritiker ins Ohr flüsterte. Außerdem bekamen meine eigenen Wünsche, dadurch dass ich sie auf einmal schwarz auf weiß vor mir sah, ein ganz anderes Gewicht. Das machte mir Angst. Denn wenn ich weiß, was ich will, bin auch ich dafür verantwortlich, es zu erreichen. An anderen Stellen wusste ich einfach nicht, was ich wollte. Ich sah nur Schwärze und musste mich erst langsam auf meine Wünsche einlassen. All das ist ganz normal. Besonders, wenn Du zum ersten Mal ein Vision Board erstellst. Dich vielleicht sogar zum allerersten Mal in Deinem ganzen Leben so intensiv mit der Frage „Was will ich wirklich“ auseinandersetzt.

Mir fiel es leichter, mein Vision Board in mehreren „Sitzungen“ über mehrere Tage verteilt zu erstellen. Denn nach jeder Sitzung war ich komplett verausgabt. Wenn es Dir also ähnlich geht, dann keine Sorge. Das gehört alles dazu. Ein Vision Board kann ein

sehr intensiver Prozess sein. Aber das ist gut so. Je intensiver der Prozess für Dich ist, desto kraftvoller ist Dein Vision Board am Ende.

Vision Board erstellen Schritt – 3: Mit Bildern ergänzen



Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Ergänze Dein Vision Board mit aussagekräftigen Bildern, die Dir gefallen. Damit wird Dein Vision Board noch viel kraftvoller. (Foto: [Dan Gold](#) auf [Unsplash](#))

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Und: Dein Gehirn denkt in Bildern, nicht in trockenen Worten oder Sätzen. Mir fällt es wesentlich leichter, ein Gefühl mit einem Bild oder Symbol zu verbinden, als mit einem Satz. Ich empfehle Dir daher, Dein Vision Board mit Bildern zu ergänzen.

Wenn Du das Gefühl hast, einen ganz guten Überblick über Deine Lebensbereiche im Vision Board zu haben, dann mache Dich auf die Suche nach Bildern. Du möchtest Bilder suchen, (bei Google, in Deiner Familie, oder Deiner eigenen Fotosammlung), die genau das Gefühl ausdrücken, dass Du vor Deinem inneren Auge gespürt hast.

Wenn Du das Bild anschaust, sollte in Dir eine Lampe angehen. Eine Wärme entstehen und eine Stimme sagen: „Ja genau, das ist es!“. Es sollte Dich schlicht und einfach zurückbeamen in das Gefühl von Zufriedenheit und Freude. Anfangs fiel es mir schwer, solche Bilder zu finden. Denn ich hatte einfach keine Erfahrung darin, wie es sich anfühlt, mit der eigenen Vision verbunden zu sein. Es war mir ein unbekanntes Gefühl und deshalb konnte ich es nur schwer wahrnehmen. Das ist okay. Wenn es Dir ähnlich geht,

dann suche einfach Bilder, die Dir gefallen. Denke gar nicht groß darüber nach. Handle einfach. Alles andere ergibt sich mit der Zeit.

Vision Board erstellen: Abschluss



Dein Vision Board repräsentiert Deine Wünsche. Platziere es prominent in Deinem Leben und halte es im Fokus. Dann hältst Du auch Deine Visionen im Fokus. (Foto: [Igor Miske](#) auf [Unsplash](#))

Okay. Herzlichen Glückwunsch. Damit ist Dein Vision Board fertig. Stelle es prominent in Deiner Wohnung auf. Stelle es an einen Ort, an dem es Dir täglich, gerne auch mehrmals, auffällt. Dieses Vision Board repräsentiert Deine tiefsten Wünsche und Träume. Lass es nicht in der Schublade vergammeln. Dann vergammeln auch Deine Träume. Bringe Deinem Vision Board die gleiche Wertschätzung und Relevanz in Deinem Leben entgegen, die Du Deinen Träumen entgegen bringen möchtest. Vergisst Du Dein Vision Board, vergisst Du Deine Träume. Priorisiert Du Dein Vision Board, priorisiert Du Deine Träume. Das eine bedingt das andere. Es ist Deine Entscheidung.

Noch eine schnelle Notiz am Ende: Scheue nicht davor zurück, Dein Vision Board immer wieder zu verändern, wenn es sich nicht mehr stimmig anfühlt oder neue, intensivere Bilder von Dein inneres Auge treten. Alles ist ein Prozess. Und je tiefer Du eintauchst, desto mehr wirst Du entdecken.

Wenn Du mehr darüber wissen möchtest, wie Du Deine innersten Wünsche erkennst und in Deinem Leben realisierst, dann empfehle ich Dir meinen E-Mail-Kurs „Lebensvision finden“. Dort gehe ich noch viel intensiver darauf ein, wie Du herausfindest, was Du wirklich willst, wie genau Du diese Visionen gezielt in Dein Leben holst und somit ein Leben führst, dass Dich jeden Tag glücklicher und zufriedener werden lässt. Ich teile

meine persönlichen Tipps aus über 8 Jahren Erfahrung mit Dir, wie ich es geschafft habe, aus meinem grauen, unbefriedigenden Einerlei auszubrechen, in ein Leben, das mich mit Freude, Begeisterung, Motivation und Lebensfreude erfüllt. Es sind praxisbewährte Tipps, die schon Dutzenden Männern geholfen haben und die ich nur mit Männern in meinem Newsletter Teile. Du kannst Dich ganz einfach über die Box unterhalb anmelden. Du erhältst dann jeden Tag einen weiteren Tipp. Sollte Dir nicht gefallen was Du bekommst, kannst Du Dich jederzeit mit einem einzigen Klick abmelden.

Alles Gute und bis gleich.

Dein Matthias.

Kostenloser E-Mail Kurs - Lebensvision finden

- ✓ Finde heraus, wer Du bist und was Du wirklich willst.
- ✓ Erkenne Deine Berufung, damit Du jeden Tag mit Vorfreude aufstehst und voller Stolz und Befriedigung ins Bett gehst.
- ✓ Verwandle Dein Leben in ein Feuerwerk aus Motivation, Tatendrang, Begeisterung und Lebensfreude

Hier E-Mail Adresse eintragen

Ja, ich will den Kurs jetzt.

Über den Autor **Matthias**

Matthias ist Coach aus Leidenschaft, Gründer des Blogs *Leben ist Leidenschaft* und Veranstalter des online Selbstbewusstseinskongresses für Männer 2015. Nachdem Matthias jahrelang unter seiner Schüchternheit litt, fing er 2010 aktiv an, sich mit Persönlichkeitsentwicklung, Selbstbewusstseins und Authentizität zu beschäftigen. Seitdem verfolgt er seine Leidenschaft, besonders Männern aus ihrer Schüchternheit heraus zu helfen. Sie zu unterstützen auf der Suche nach ihrer angeborenen, inneren, männlichen Kraft.



Mehr zum Thema

20 Feb, 2018

Was soll ich studieren? – In 3 Schritten zur Entscheidung

15 Jan, 2018

Selbstfindung für Männer – eine konkrete Anleitung

08 Jan, 2018

Lebensfreude wiederfinden – 11 starke Tipps für Männer

06 Jan, 2018

Lebensziele finden – die einfachste Übung überhaupt

04 Jan, 2018

Wer bin ich wirklich? – Diese Antwort wird Dich überraschen!

02 Jan, 2018

Persönliche Werte – Klarheit für Dein Leben in 5 Minuten

Schreibe ein Kommentar

Kommentar

Kommentar abschicken

[Datenschutzerklärung](#) | [Impressum](#) | [Über/Kontakt](#)

Copyright text 2017 by [Leben ist Leidenschaft.de](#). - Designed by [Thrive Themes](#) | Powered by [WordPress](#)