

MOTIVATION, ANTRIEB UND PLANUNG

Lebensziel

Robert Jeutter

19. April 2022

Inhaltsverzeichnis

1	Motivation	3
2	Wer bin ich?	4
2.1	Grundfragen zum eigenen Selbst	5
2.2	Wie geht es weiter	12
2.3	Deine Persönlichkeit	13
3	Das Vision Board	17
3.1	Ziele visualisieren	17
3.2	Wie sieht ein Vision Board aus?	18
3.3	Anfängerfehler vermeiden	21
3.4	bewährte Vision Board Vorlagen	21
3.5	Die besten Orte für dein Vision Board	23
3.6	Ziele visualisieren mit deinem Vision Board	23

Kapitel 1

Motivation

Ein häufiges Problem auf das früher oder später jeder stößt, ist die Frage nach dem Sinn des Lebens.

Grundlegend kann man behaupten, dass es nicht DEN Sinn des Lebens gibt. Er ist viel subjektiver und individueller. Daher ist der Weg dorthin für jede Person ein anderer. Dennoch gibt es einige Hilfsmittel und Methoden, wie man sich seinen Sinn im Leben klar werden kann. Diese sollen hier erläutert und mit Arbeitsblättern als Unterstützung und kleiner Leitfaden gelten.

Der Sinn des Lebens wird aus unterschiedlichen Zielen gewählt, die man in seinem Leben zu verfolgen gedenkt und mit Motivation und Präzision erreichen kann. Er wird also zum Lebensziel.

Um dein Lebensziel zu finden, gehe ähnlich zu einem großen Projekt vor. Am Anfang steht der Entwurf des Projektsplans, um überhaupt zu wissen, wo man steht und wie man vorgeht. Dazu müssen viele einzelne Fragen zu vielen unterschiedlichen Themen oder Kategorien geklärt werden. Und auch wenn man alleine, an einem solchen Plan arbeitet sollte man alles aufschreiben, um nicht die Übersicht zu verlieren. Betrachte dein Leben und deine Lebensweise als ein Projekt, in dem deine Ziele die Projektprioritäten sind und die Planung deinen Weg dorthin gestaltet. Verfalle dabei nicht in eine strikte unflexible Herangehensweise. Pläne ändern sich, genauso wie die Umstände, die unvorhersehbar Eintreten können.

Diese kleine Orientierungshilfe stützt sich auf bekannte Werke wie „12 Rules for Life“ [2] von Jordan Peterson, „Cafe am Rande der Welt“ [3] von John Strelecky und „Leben ist Leidenschaft“ [1] von Matthias Kirchner. Ich kann jedem, der sich weiter mit dem Thema auseinandersetzen will, diese nur wärmstens Empfehlen.

Kapitel 2

Wer bin ich?

Die Frage „Wer bin ich?“ ist kaum zu beantworten und hat schon manche in den Wahnsinn getrieben. Und das hat einen Grund: Es ist eine absolut unzulängliche Frage, die nicht genau genug gestellt wird. Hinter dieser einen Frage stecken weitaus mehr und diversere Fragestellungen, die man herausfiltern muss. Beispielsweise:

- Welcher Typ Mensch bin ich?
- Was sind meine Stärken?
- Was sind meine Schwächen?
- Welche Wünsche habe ich und wo möchte ich hin?
- Wo stehe ich im Vergleich zu anderen?
- Was ist mir wichtig?
- Was will ich mit meinem Leben anfangen?

Diese einzelnen Fragen sind wesentlich einfacher zu beantworten. Stellt man eine Frage spezifisch genug, enthält diese meist schon einen Großteil der Antwort. Also stelle deine Fragen detaillierter.

2.1 Grundfragen zum eigenen Selbst

Es gibt Fragen die sich nur wenige Menschen stellen. Wir gehen hier auf die häufigeren weiter ein. Nach dem selben vorgehen kannst du dir deine eigenen Fragen die nur für dich aufkommen beantworten und dir Gedanken machen, wo du hin willst.

Was sind Deine Stärken? Was sind Deine Schwächen?

Die Frage wer Du wirklich bist fragt auch immer, was Dich von anderen unterscheidet. Was macht Dich einzigartig? Diese Idee führt zu einem groben Vergleich, von deinen Stärken und Schwächen gegenüber dem, was du für normal hältst.

Nimm ein Blatt Papier und teile es in zwei Spalten auf. Auf die linke Seite schreibst Du Deine Stärken und auf der rechten gegenüberliegenden Seite deine Schwächen, mit denen du dich unsicher fühlst. Eine kleine Vorlage 2.1 ist gleich weiter unten für dich bereit. Natürlich kannst du deine eigene Tabelle mit mehr Spalten nutzen

Vielen Menschen fällt es leichter, sich selber zu kritisieren statt zu loben. Versuche daher mindestens so viele Stärken wie Schwächen aufzulisten.

Beispiele können sein:

- Ich bin gut in Mathe
- Ich bin ein guter Zuhörer
- Ich kann hervorragend Kochen
- Ich bin sportlich
- Ich kann Gitarre spielen
- Ich bin kreativ

Meine Stärken	Meine Schwächen
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

Welche Werte möchte ich leben?

Welche Werte sind Dir wichtig? Werte sind Grundeigenschaften wie Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Zielstrebigkeit und Offenheit, die Du unabhängig der einzelnen Situation leben möchtest. Welche Werte möchtest Du in Deinem Handeln zum Ausdruck bringen?

Meine Werte

1.

2.

3.

4.

5.

Auf die Werte werden wir später im Kapitel Persönlichkeit weiter eingehen und deine Liste verfeinern.

Was gibt Dir Energie, was raubt Dir Energie?

Gehe gedanklich durch Deinen Alltag. Was gibt Dir Energie? Der gemütliche Kaffee am Morgen? Gute Gespräche mit Freunden? Sport am morgen oder nach der Arbeit? Einfach Zeit für Dich?

Mache dir eine Liste, was Dir Kraft und Energie gibt. Was Dir Kraft gibt ist das, was gut zu Dir passt. Genauso das Gegenteil. Was raubt Dir Energie?

- Menschen, die negativ über andere sprechen?
- Dich morgens früh zu Deinem Job raus quälen?
- Langweilige Gespräche?
- Große Menschenmassen?
- Eine unaufgeräumte Wohnung?

Lass Deinen Gedanken freien Lauf.

2.1. GRUNDFRAGEN ZUM EIGENEN SELBST

Gibt mir Energie	Raubt mir Energie
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Was sagen andere über mich?

Wie würden Deine Freunde Dich beschreiben? Welche Eigenschaften schreiben sie Dir zu und schätzen sie besonders an Dir? Überlege und schreibe dir auf, wie Deine besten Freunde Dich beschreiben würden. Welche Kritik üben sie an dir und welche Seite finden sie an dir besonders toll?

Mache dir zuerst selbst Gedanken, was du in den letzten Tagen oder Wochen mitbekommen hast und trage es in Tabelle 2.1 ein

Das Spannende ist, dass unser Selbstbild oft nur wenig mit dem übereinstimmt, wie andere uns sehen. Es ist daher extrem wertvoll, Dein Selbstbild mit Deinem Fremdbild abzugleichen. Frage deine Freunde direkt und mach Dich auf einige Überraschungen gefasst. Wichtig hierbei ist, dass deine Freunde unbeeinflusst von deinem Selbstbild sind. Erzähle Ihnen erst danach, wie du dich selbst siehst.

KAPITEL 2. WER BIN ICH?

Was bin ich?	Was will ich?	Was habe ich?
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.

Tabelle 2.1: Dein Selbstbild

Was bin ich?	Was will ich?	Was habe ich?
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.

Tabelle 2.2: Dein Fremdbild

Was sind Deine Ängste, was sind Deine Wünsche.

Was wünschst Du Dir? Was fürchtest Du? Ängste können Wünsche antreiben oder blockieren. Sei dir klar darüber, welchen Ängsten du dich stellen musst um dein Ziel zu erreichen und mit welchen Ängsten du befreit leben kannst.

Nimm dir etwas Zeit um dir darüber Gedanken zu machen. Nach kurzer Zeit wirst Du ein viel klareres Bild davon haben, was Dich antreibt und anzieht.

Nimm Dir jeden Tag 5 Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, was sich bei deinen Ängsten und Wünschen geändert hat. Und besonders: Was hat diese Änderung hervorgerufen?

Ängste	Wünsche
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Was am Ende wirklich zählt

Vielleicht kennst du das: Ich weiß manchmal nicht mehr, was mir wirklich wichtig ist. Man verliert sich in Alltagsproblemen, die Gedanken werden stumpf und die eigenen Prioritäten verschwimmen. Wir werden versuchen, dieses Problem mit Lebenszielen entgegenzuwirken und dir deinen Antrieb jederzeit bewusst zu sein.

Stelle Dir vor, Du liegst auf Deinem Sterbebett. Du weißt „Das wars, von hier werde ich nie wieder aufstehen.“ Blicke jetzt auf Dein Leben zurück.

- Welche Entscheidungen erfüllen Dich mit Stolz?
- Welche Entscheidungen bereust Du?
- Welchen Lebenspfad hast du gewählt?

Blicke von Deinem Sterbebett zurück auf Dein jetziges Leben. Was würdest Du Dir selber raten? (Das hier ist die Frage nach Deinen Zielen im Leben.)

Was erfüllt mich?	Was bereue ich?	Was rate ich mir?
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.

Was liebst Du und was hasst Du

Gleiches Spiel wie vorhin. Zwei Spalten auf Deinem Blatt. Auf die linke Seite kommen all die Dinge, die Du liebst. Auf die rechte Seite all die Dinge, die Du nicht leiden kannst.

Liebe ich	Hasse ich
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.
13.	13.
14.	14.
15.	15.
16.	16.
17.	17.
18.	18.
19.	19.
20.	20.

Was ist Deine Lebensvision?

Du hast dir bereits einige Gedanken gemacht und über dein Leben sinniert. Stelle dir jetzt die Frage: Wohin willst Du in Deinem Leben unterwegs sein? Was sind deine Ziele die Du Dir setzt? Welcher Mensch Du bist? Schaffe Klarheit über den Sinn Deines Lebens!

Für den Moment kannst du dir deine Ziele kurz und knapp notieren. Die Tabelle muss dabei nicht voll werden, weniger Ziele heißt mehr Konzentration auf wenige Punkte.

Meine Ziele	Das bin ich
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Am besten erstellst Du dazu ein Vision Board, dieses wird später im Kapitel „Vision Board“ genauer erklärt.

2.2 Wie geht es weiter

Diese Fragen sind ein guter Startpunkt, der Dir viel Orientierung, Klarheit und Ruhe für Deine aktuelle Situation bringen werden. Vergiss dabei nicht, dir deine eigenen persönlichen Fragen zu stellen, die für dich von Interesse sind. Im vorherigen Abschnitt haben wir nur über allgemeine Fragen nachgedacht. Um zu wissen, was du willst und wer du bist ist es essentiell, dir Fragen zu beantworten, die dich oft beschäftigen. Denke dabei auch daran, die Fragen klein und präzise zu halten, um sie auch beantworten zu können.

Beachte aber, dass deine jetzigen Antworten nur eine Momentaufnahme sind und sich über die Zeit ändern werden. Erstelle dir am besten eine Erinnerung in deinem Kalender, um regelmäßig über die Fragen und deine Antworten zu iterieren. In den folgenden Kapiteln wird es auch weiter darum gehen, wie du dir deine Orientierung über einen langen Zeitraum erhalten und anpassen kannst.

2.3 Deine Persönlichkeit

Aus dem Duden kennen wir Persönlichkeit als „Gesamtheit der persönlichen Eigenschaften eines Menschen“¹. Diese Eigenschaften setzen sich aus unseren Wünschen, erlernten Verhaltensweisen und vergangenen Erfahrungen zusammen. Es sind aktive Entscheidungen und erlebte Erfahrungen, die das Verhalten prägen und damit die eigene „Persönlichkeit“ formen. Dieses Formen geht schon das ganze Leben seinen Gang und wird nicht enden. Und nachdem wir jeden Tag neue Erfahrungen sammeln ist die eigenen Persönlichkeit auch auf jeden Tag erneuert und nicht dieselbe wie gestern oder vor ein paar Tagen.

Damit öffnet sich auch eine Tür, seine Persönlichkeit, sein Verhalten und seine Erfahrungen zu verändern. Indem wir uns jeden Tag mit neuen Entscheidungen und Erfahrungen auseinandersetzen, können wir diese zum Teil gezielt beeinflussen. Statt mit einem Blick mit „Wer bin ich“ auf die Vergangenheit zu fokussieren, kann die Frage „Wer will ich sein“ sehr zukunftsgerichtet werden und dir Motivationen schaffen, die dich voranbringen. Es ist deine Wahl, wer du bist. Nur wenn Du glaubst, dass es sich niemals ändern wird, wirst du dich nicht verändern. Sobald Menschen den Willen zur Veränderung haben, sind große Taten und Veränderungen möglich.

Es wird Zeit, deine „inneren“ Werte kennen zu lernen. Spürst du manchmal tausend innere Stimmen, die sich uneins sind? Statt diese Stimmen als Rivalen zu sehen, betrachte sie als „inneres Team“. Dein inneres Team sind deine inneren Anteile, die alle unterschiedliche Motivationen, Beweggründe und Ziele verfolgen. Dieses Team besteht aus vielen einzelnen Anteilen und nur die Summe aller bildet deine inneren Werte, dein Selbst. Achte auch diese Stimmen und welche Positionen sie vertreten.

Deine Aufgabe ist herauszufinden, wer spricht, die Meinungen in eine Ordnung zu bringen und voneinander zu unterscheiden. Um heraus zu finden wer Du wirklich bist, ist es entscheidend, Dein inneres Team wahr zu nehmen.

¹[duden.de/rechtschreibung/Persoenlichkeit](https://www.duden.de/rechtschreibung/Persoenlichkeit)

2.3.1 Was sind persönliche Werte?

Persönliche Werte sind Überzeugungen oder Eigenschaften, die Du als gut oder erstrebenswert erachtest. Zum Beispiel Ehrlichkeit, Tatendrang, Pünktlichkeit, Demut, Höflichkeit oder persönliche Freiheit. Das Verhalten eines Menschen basiert darauf, welche Werte er für sich als „gut“ erachtet. Ein Mensch, der Ehrlichkeit als hohes Gut ansieht, wird sich anders verhalten, als ein Mensch, dem das egal ist. Deine persönlichen Werte sind also ein Fundament Deines Weltbildes. Du richtest jeden Tag Dein Verhalten nach Deinen Werten aus. Ob Dir diese persönlichen Werte bewusst sind, oder nicht.

2.3.2 Warum persönliche Werte kennen?

Persönliche Werte sind Entscheidungshelfer in Situationen der Unsicherheit. Besonders in Situationen, in denen du nicht weißt, was „die richtige“ Entscheidung ist. Alles was Du tun musst ist, Dich zu fragen, welche deiner Handlungsmöglichkeiten deinen Werten am ehesten entspricht. Kenne deine inneren Werte und du erkennst leicht deinen Weg, der am ehesten zu diesen Werten passt.

Daneben sind integrale Menschen attraktiver. Integral bedeutet, wie sehr du in Übereinstimmung mit Deinen eigenen Idealen und Werten lebst. Wie attraktiv Du als Mensch bist, hängt zu großen Teilen von Deiner Integrität ab. Lebst Du nicht nach den Werten, die Du tief in Dir als wahr erachtest, dann versteckst Du Dein wahres Selbst hinter einer Maske aus „ich müsste“, „ich sollte“ und „ich darf nicht“.

Persönliche Werte machen Dich erfolgreicher. Menschen ohne Werte erachten viele als durch und durch unzuverlässig. Sie hängen ihr Fähnchen in den Wind und sagen heute dies und machen morgen das. Ihnen fehlt der innere Kompass, der sie leitet. Wenn Du nach Deinen persönlichen Werten lebst, dann bist attraktiver für Menschen in Deiner Umgebung. Und weil Du attraktiver bist, werden mehr Menschen etwas mit Dir unternehmen wollen, egal ob freundschaftlich oder geschäftlich.

Nach Deinen Werten Leben macht Dich glücklicher. Ein großer Teil von Missmut und Frust rühren daher, dass wir das Gefühl haben, fremdbestimmt zu leben. Wenn Du das Gefühl hast, etwas tun zu müssen, dann lebst Du in diesem Aspekt nicht in Übereinstimmung mit Deinen Werten. Denn was Du eigentlich meinst ist: „Ich würde gerne das eine tun aber ein externer Grund zwingt mich dazu das andere zu tun.“ Wenn Du Deine persönlichen Werte kennst, dann wird es Dir leichter fallen, Standhaftigkeit in solchen Situationen zu bewahren. Das wird Deinen Selbstwert steigern und Dich glücklicher machen.

Dein Leben steht auf vielen Säulen. Privatleben, Berufsleben, Beziehungen, Freundschaften. Persönliche Werte festigen Dich in jedem Deiner Lebensbereiche und machen Dich so attraktiver, erfolgreicher und glücklicher.

Und mit deinen Werten wird dir dein Lebensziel auch klar, denn dein Lebensziel und deine inneren Werte müssen übereinstimmen. Nur das wird dich motivieren und dir Zeit und Energie an anderer Stelle sparen. Anstatt Dingen hinterher zu rennen, die Dich nur mit einem schalen Gefühl der Enttäuschung zurück lassen, fokussierst Du Dich von Anfang an auf die Dinge, die für Dich wirklich zählen.

Persönliche Werte finden

Wie findest Du Deine persönlichen Werte? Gar nicht. Du findest Deine Werte nicht, du wählst sie. Es ist Deine Entscheidung, welcher Typ du heute sein willst. Du kannst Dich frei entscheiden, welche Werte Du in Deinem Leben hochhalten möchtest. Du wählst Deine persönlichen Werte und fängst an, danach zu leben. Nach einer kurzen Zeit der bewussten Umstellung, werden sie dir in Fleisch und Blut übergehen.

Wähle dir aus der folgenden Liste bis zu 5 Werte aus. Ergänze diese durch eigene Werte, die dir noch einfallen, die dir wichtig sind. Passe deine Auswahl so an, dass sie für Dich persönlich „passt“. Priorisiere diese Werte und schreibe sie auf einen Zettel. Nimm diesen Zettel und trage ihn ständig bei Dir. Erinnere Dich daran, was Deine Wahl ist und handle danach. Achte darauf, nicht zu viele Werte zu wählen. Lieber wenige Werte und diese in konkrete Handlungen im Alltag umsetzen, als viele Werte und den Überblick verlieren.

Persönliche Werte finden ist keine umständliche Kleinarbeit. Im Gegenteil: Du entscheidest Dich einfach und ganz bewusst, was Deine persönlichen Werte sein sollen.

- Achtsamkeit
- Dankbarkeit
- Fantasie
- Aufrichtigkeit
- Demut
- Freundschaft
- Begeisterung
- Effizienz
- Fülle
- Beherrschung
- Ehrgeiz
- Geduld
- Behutsamkeit
- Ehrlichkeit
- Gelassenheit
- Charakterstärke
- Fairness
- Harmonie
- Charisma
- Familie
- Hartnäckigkeit

KAPITEL 2. WER BIN ICH?

- Heiterkeit
- Kameradschaft
- Klarheit
- Kooperation
- Kreativität
- Logik
- Loyalität
- Mitgefühl
- Nähe
- Neugier
- Optimismus
- Pragmatismus
- Präsenz
- Proaktivität
- Pünktlichkeit
- Reflektion
- Respekt
- Ruhe
- Sinnlichkeit
- Solidarität
- Sorgfalt
- Sparsamkeit
- Spaß
- Spielen
- Spiritualität
- Spontanität
- Stärke
- Treue
- Überzeugung
- Unabhängigkeit
- Vertrauen
- Vielfalt
- Wildheit
- Würde
- Zärtlichkeit
- Zufriedenheit
- Zweckmäßigkeit

Für mehr Inspiration findest Du weitere Werte bei stevepavlina.de.

Kapitel 3

Das Vision Board

Im Kapitel „Wer bin ich“ wurde das Vision Board bereits erwähnt. Das Vision Board ist ein Werkzeug, das dir helfen soll, deine Wünsche, Träume und Ziele darzustellen und dir in Erinnerung zu behalten. Der Schwerpunkt bei einem Vision Board liegt in der Visualisierung deiner Gedanken. Je vielfältiger du dich einer Sache widmest, desto stärker bleibt sie in deinem Bewusstsein. Dabei übst du auch, mehr auf deine Ziele zu achten.

Der Sinn eines Vision Boards liegt darin, dir deiner Ziele, Wünsche und Ideen bewusst zu werden und sie präzise darzustellen. Die klare Zielformulierung in Form von Bild-Collagen hilft dir, deine Gedanken greifbar zu machen. Die tägliche Konfrontation mit deinem Vision Board unterstützt dich darin, dich deinen Zielen bewusst und manchmal unbewusst zu nähern und sie zu erreichen. Zudem stärkt das Vision Board deine Motivation.

3.1 Ziele visualisieren

Ein Vision Board ist eine Visualisierung deiner Wünsche und Ziele für dein Leben. Das hilft dir aber wenig, wenn du es nicht nutzt. Hier also die 5 Vorteile deines Vision Boards und warum du es verwenden solltest.

3.1.1 Klarheit über deine Träume und Wünsche

Indem du ein Vision Board erstellst, musst du dir die Fragen stellen: „Was will ich wirklich? Wie sieht meine perfekte Welt aus?“ Wünsche, die du im Alltag als „unerreichbar“, „unrealistisch“ oder „nicht so wichtig“ verwerfen würdest, treten zu Tage. Durch dein Vision Board näherst Du dich deinen wahren Träumen und Wünschen.

3.1.2 Entscheidungshilfe

Dein Vision Board hilft Dir (schwere) Entscheidungen zu treffen. Denn nur, wenn du deine Träume kennst, kannst du entscheiden, was der „richtige“ Weg ist. Bei jeder Entscheidung kannst du dich Fragen: Bringt mich diese Entscheidung näher zu meinen Wünschen oder entferne ich mich von ihnen? Du weißt was Du willst und kannst dein Verhalten danach ausrichten.

3.1.3 Mehr Fokus, mehr Aktion

Plötzlich sind wieder zwei Wochen rum und du fragst dich, wo die Zeit geblieben ist. Indem du dein Vision Board vor dir platzierst wirst du täglich an deine Lebensziele erinnert.

3.1.4 Mehr Energie im Alltag

Ein visuelles 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. 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.

3.1.5 Inspiration für Schritte zu deiner Vision

Dein Unterbewusstes findet automatisch Lösungen für Probleme, die es als wichtig erachtet. Wenn du dein Hirn täglich mit der Vision deiner Wünsche fütterst, wird es automatisch Wege finden, diese Wünsche zu erreichen. Plötzlich fallen dir Möglichkeiten auf, die dir vorher nicht in den Sinn kamen. Einfach, weil dein Hirn anfängt, unterbewusst nach Lösungen zu suchen. Dein Vision Board ist ein Werkzeug deinem Unterbewusstsein eine klare Handlungsaufforderung zur Problemlösung zu geben.

3.2 Wie sieht ein Vision Board aus?

Es gibt kein perfektes Vision Board oder „das eine“ das für alle passt. Jedes Vision Board ist eine individuelle Collage deiner persönlichen Ziele, die du frei nach deinem Belieben gestalten kannst. Es gibt aber Tipps wie dein Vision Board aussehen kann, um dir möglichst gut als Werkzeug dienlich zu sein. Lass dich auch von anderen Vision Boards, die du z.B. im Internet findest, inspirieren.

3.2.1 Wähle deine 8 wichtigsten Lebensbereiche

Ein Vision Board stellt eine allumfassende Vision deines perfekten Lebens dar. Teile daher dein Vision Board in die Lebensbereiche auf, die dir wichtig sind. Dadurch stellst du sicher, dass du nichts vergisst oder unter den Teppichkehrst.

Zur Inspiration sind hier ein paar Lebensbereiche

- Familie
- Freundschaften
- Sexualität
- Finanzen
- Berufung
- Karriere
- Freizeit, Hobbies und Erholung
- Spiritualität
- Gesundheit
- Liebesbeziehungen
- Persönliches Wachstum
- ...

Wähle bis zu 8 Bereiche aus. Mehr werden sonst zu unübersichtlich.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

3.2.2 Träume größer als jemals zuvor

Träume frei, um dein Vision Board zu erstellen. Es gibt keine Grenzen. Schalte den inneren Kritiker bewusst ab. Jetzt beginnst du, dein Vision Board mit Inhalt zu füllen.

- Wähle einen Bereich deines Vision Boards.

- Dann nimm dir etwas Zeit und schließe die Augen. Frage dich selbst „Wenn ich alles haben kann, was ich will. Wie sähe mein perfektes Leben aus?“
- Nun beobachte. Welches Bild zeigt sich vor deinem inneren Auge? Nimm wahr, genieße und fülle dein Vision Board mit Skizzen, Worten und Ideen.
- Wiederhole diese Übung für die verbleibenden Lebensbereiche.

Wenn es dir anfangs schwer fällt, ein klares Bild zu sehen, dann helfen dir die folgenden Fragen vielleicht weiter.

- Wo befindest du dich?
- Was hörst du?
- Was riechst du?
- Was schmeckst du?
- Was fühlst du?
- Welche Menschen umgeben dich?
- Wie verhältst du dich?

Achte auf dein Gefühl! Dein Gefühl ist das bestimmende Element. Verändere die Situation vor deinem inneren Auge so lange, bis du dich zufrieden, glücklich und geborgen fühlst. Es ist ein himmelweiter Unterschied zwischen dem, was wir denken, dass uns glücklich macht und dem, was es wirklich tut.

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. Wichtig ist, dass du eine lebendige Verbindung zu dem Gefühl und den Bildern spürst, die du eben erfahren und gesehen hast.

3.2.3 Ergänze deine Zielkollage durch Bilder

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Und dein Gehirn denkt in Bildern, nicht in trockenen Worten oder Sätzen. Ergänze dein Vision Board mit aussagekräftigen Bildern, die dir gefallen. Damit wird dein Vision Board noch viel kraftvoller. Du möchtest Bilder suchen, 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 in das Gefühl von Zufriedenheit und Freude versetzen.

Am Anfang fällt es schwer, die richtigen Bilder zu finden. Es ist ein noch unbekanntes Gefühl und wird nur schwer wahrgenommen. Das ist in Ordnung. Wenn es dir ähnlich geht, dann suche einfach Bilder, die dir gefallen. Denke nicht groß darüber nach. Alles andere ergibt sich mit der Zeit.

3.3 Anfängerfehler vermeiden

Es gibt ein paar Anfängerfehler, die du vermeiden solltest. Folgende Punkte haben sich bewährt.

1. Integriere alle Bereiche deines Lebens, die dir wichtig sind, in dein Vision Board. Zum Beispiel: Gesundheit, Familie, Sexualität, Beziehung, Finanzen, Berufung, Hobbies,...
2. Schalte deinen inneren Kritiker ab. Dein Vision Board ist zum Träumen da. Nichts ist zu verrückt oder zu „unrealistisch“. Erlaube dir absolute Freiheit.
3. Gönn dir Pausen. Intensive Selbstreflektion ist anstrengend. Mache dir gemütlich und lasse dir Zeit.
4. Lass dich begeistern. Wenn du dein Vision Board anschaust, solltest du ein Gefühl von „Ja, will ich“ bekommen. Das Gefühl ist wichtiger, als „Realismus“.
5. Überarbeite dein Vision Board immer wieder, bis es sich stimmig anfühlt.

3.4 bewährte Vision Board Vorlagen

3.4.1 für Zielorientierte

Diese Form des Vision Boards eignet sich besonders, wenn du deine Ziele über verschiedene Zeiträume visualisieren möchtest. Tabellarisch ordnest du dein Leben in seine unterschiedlichen, dir wichtigen, Bereiche. Die Zeilen stellen deine Ziele über einen Zeitraum von 6 Monaten, 12 Monaten und zwei Jahren dar. Du kannst diese Tabelle beliebig erweitern, um mehr Bereiche oder kleinere und größere Zeiträume.

	6 Monate	12 Monate	2 Jahre	...
Lebensbereich 1
Lebensbereich 2

3.4.2 für Kreative

Du hast keine Lust auf Struktur und möchtest deine Gedanken darstellen wie sie kommen? Das ist dieses Vision Board genau richtig für dich. Eine weiße Leinwand auf die du deine Wünsche und Visionen genau so sortieren kannst wie du möchtest.

3.4.3 für Gewissenhafte

Für einen strukturierten Überblick über alle deine Ziele, das du einfach nach deinen Prioritäten sortieren kannst. In der Mitte finden deine persönlichen Werte Platz. Die Grundprinzipien, nach denen du in jedem Moment handeln möchtest. Außen herum ist Platz für deine Visionen in jedem wichtigen Lebensbereich.

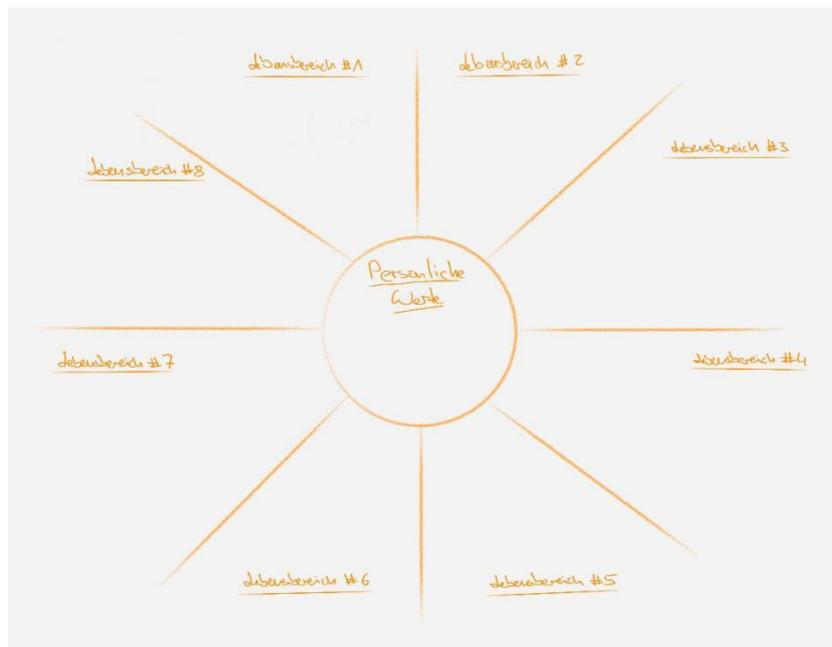


Abbildung 3.1: Gewissenhaftes Vision Board von lebenistleidenschaft.de

3.4.4 für Paare

Ein Board für gemeinsame Vision mit deinem Partner. Links stehst du und deine Wünsche. Rechts die deines Partners. In der Mitte findet ihr Platz für gemeinsame Wünsche und Projekte.

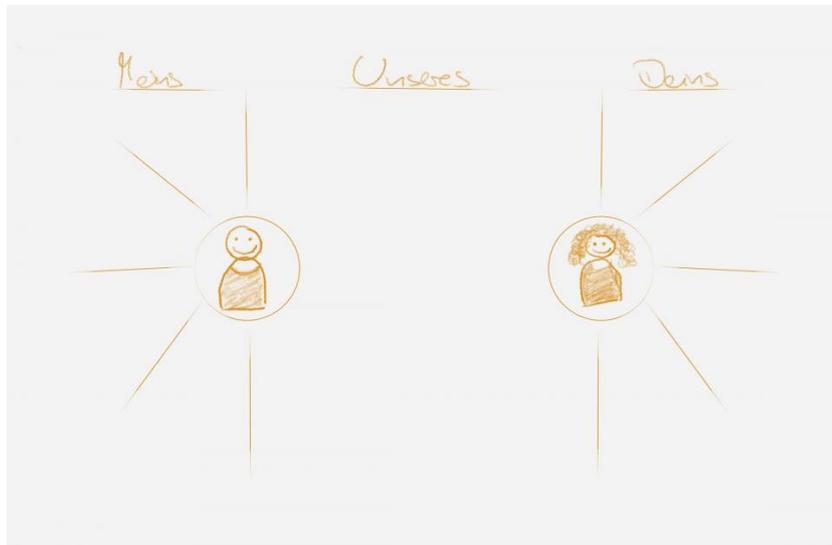


Abbildung 3.2: Vision Board für Paare von lebenistleidenschaft.de

3.5 Die besten Orte für dein Vision Board

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.

Bringe deinem Vision Board die gleiche Wertschätzung und Relevanz in deinem Leben entgegen, die du deinen Träumen entgegen bringen möchtest. Je prominenter du dein Vision Board in deiner Wohnung platzierst, desto kraftvoller wird es.

Die besten Plätze sind

- Prominent im Wohnzimmer über dem Sofa
- Am Frühstückstisch, damit ich es jeden Morgen sehe
- An der Decke über meinem Bett. Der erste und letzte Blick an jedem Tag
- Innen an der Haustür. Damit ich mit der richtigen Energie in den Tag starte

3.6 Ziele visualisieren mit deinem Vision Board

So visualisierst du deine Ziele:

- Setze dich vor dein Vision Board
- Wähle den Lebensbereich, den du visualisieren möchtest
- Versetze dich in die Situation, die du auf deinem Vision Board dargestellt hast. Spüre, wie es sich anfühlt, hättest du schon erreicht, was du auf deinem Vision Board siehst
- Wiederhole die Übung am nächsten Tag

Beim Visualisieren geht es um das Fühlen. Je mehr du dich in die Situation hinein versetzt, desto stärker wirkt die Visualisierung. Stelle dir die Fragen, wie bei der Erstellung des Vision Boards: Was fühlst du? Was riechst du? Was siehst du? Welche körperlichen Empfindungen hast du? Welche Menschen umgeben dich? Je lebhafter du ein Bild vor deinem inneren Auge erschaffst, desto besser.

Achte auch auf dein Gefühl und was sich seit der Erstellung deines Vision Boards verändert hat, haben sich deine Ziele verändert? Passe dein Vision Board kontinuierlich an, um dich und deine Ziele immer aktuell und im Gleichklang zu halten.

Nimm das Visualisieren deiner Ziele in deine Morgen- oder Abendroutine auf. Je regelmäßiger du visualisierst, desto stärker wird deine Motivation und Klarheit.

Literaturverzeichnis

- [1] KIRCHNER, M. Leben ist leidenschaft. Website, 2022.
- [2] PETERSON, J. *12 Rules for Life*.
- [3] STRELECKY, J. *Das Café am Rande der Welt*.