



## Kurzbeschreibung & Zweck

Die VISION Board Anleitung bzw. das VISION-Board ist eine kreative Visualisierungstechnik, die darauf abzielt, persönliche oder berufliche Ziele, Träume und Visionen durch die gezielte Auswahl und Anordnung von Bildern, Texten und Symbolen zu klären und zu manifestieren.

## Ereignisse

Einsichten gewinnen

## Dimensionen

Fokus & Orientierung

## Aufwand

2 - gering

## Kompetenz

1 - Jeder

## Dauer

bis 4h

## Rahmenbedingungen & Vorbereitung

**Du brauchst dafür:** Um ein VISION-Board zu erstellen, werden grundlegende Materialien wie ein Plakat oder Karton, Zeitschriften, Scheren, Klebstoff und Stifte benötigt.

**Vorbereitung:** Es ist hilfreich, im Vorfeld Ziele und Visionen zu reflektieren, eine Auswahl an Zeitschriften zu besorgen und einen ruhigen Raum für die kreative Gestaltung vorzubereiten.

## Wofür gut geeignet?



Das VISION-Board ist ein wirkungsvolles Werkzeug zur Selbstreflexion, Zielsetzung und positiven Ausrichtung auf persönliche Visionen. Mit der VISION Board Anleitung wirst du durch die visuelle Zusammenstellung von Bildern, Zitaten und Symbolen dabei unterstützt, eigene Träume zu konkretisieren und klare Zukunftsvorstellungen zu entwickeln. Das Board dient als tägliche Erinnerung an die gesteckten Ziele, motiviert zu konkreten Handlungen und fördert einen positiven Lebensstil. Insgesamt ist es eine effektive Methode, um persönliche Visionen zu visualisieren und aktiv auf ein erfülltes Leben hinzuarbeiten.

## Fragen und Antworten

### Frage 1: Warum ist ein VISION-Board sinnvoll?

Das VISION-Board ermöglicht eine visuelle Darstellung von Zielen, was die Motivation und Ausrichtung auf persönliche Visionen stärkt. Es hilft dabei, sich die eigene Zukunft vorzustellen und fördert/stärkt dann die Ausrichtung der eigenen Gedanken auf diese Ziele und Wünsche.

### Frage 2: Wie wähle ich die Bilder für mein VISION-Board aus?

Wähle Bilder intuitiv aus, die eine emotionale Verbindung zu deinen Zielen herstellen und positive Gefühle auslösen. Es ist ja dein eigenes Bild/Board und sollte nur für dich erarbeitet werden und nicht für andere.

### Frage 3: Muss mein VISION-Board perfekt sein?

Nein, die Kreativität steht im Vordergrund. Es geht darum, die persönlichen Ziele zu visualisieren, nicht um perfekte Gestaltung. Zusätzlich sollte dein VISION-Board auch angepasst und verändert werden wenn es notwendig ist.

### Frage 4: Kann das VISION-Board wirklich meine Ziele beeinflussen?

Wenn du die Vision Board Anleitung nutzt, fördert die visuelle Darstellung die Bewusstseinsbildung und positive Denkmuster, was sich auf deine Handlungen und Entscheidungen auswirken kann.

# VISION Board Anleitung



## Kurzbeschreibung & Zweck

Die VISION Board Anleitung bzw. das VISION-Board ist eine kreative Visualisierungstechnik, die darauf abzielt, persönliche oder berufliche Ziele, Träume und Visionen durch die gezielte Auswahl und Anordnung von Bildern, Texten und Symbolen zu klären und zu manifestieren.

## Ereignisse

Einsichten gewinnen

## Dimensionen

Fokus & Orientierung

## Aufwand

2 - gering

## Kompetenz

1 - Jeder

## Dauer

bis 4h

[www.hymer-acceleration.de](http://www.hymer-acceleration.de)

*Roman Hymer*

Empower People & Accelerate Business

## Wie kannst Du es nutzen?

Schritt 1:

### Zieldefinition und Visionen

Der erste und entscheidende Schritt bei der Erstellung eines VISION-Boards ist die klare Definition deiner Ziele und Visionen. Nimm dir Zeit, um zu reflektieren, was für dich im Leben wirklich wichtig ist. Identifiziere langfristige Ziele, sei es beruflich, persönlich oder kreativ. Schreibe diese Ziele auf und nutze sie als Leitfaden für den kreativen Gestaltungsprozess.

Schritt 2:

### Materialvorbereitung

Sammele eine Vielzahl von Materialien, um dein VISION-Board zu gestalten. Zeitschriften, Farben, Scheren, Kleber und Pappe sind gute Ausgangspunkte. Dieser praktische Schritt ist nicht nur funktional, sondern auch ein integraler Teil des kreativen Prozesses. Durch das Durchblättern von Zeitschriften und das Auswählen inspirierender Elemente kannst du deine kreative Intuition wecken.

Schritt 3:

### Kreative Gestaltung

Tauche ein in den kreativen Prozess, indem du Bilder und Worte ausschneidest, die mit deinen identifizierten Zielen und Visionen in Verbindung stehen. Das Anordnen dieser Elemente auf dem Board sollte nicht nur strukturiert, sondern auch intuitiv erfolgen. Lass deiner Kreativität freien Lauf, um ein visuell ansprechendes und persönliches Board zu schaffen, das dich inspiriert.

Schritt 4:

### Emotionaler Bezug

Wähle bewusst Elemente aus, die eine starke emotionale Resonanz in dir auslösen. Dies können Bilder oder Worte sein, die eine tiefe Bedeutung für dich haben. Der emotionale Bezug verstärkt die positive Energie, die mit deinen Zielen verbunden ist und schafft eine tiefere, persönliche Verbindung zu deinem VISION-Board.

Schritt 5:

### regelmäßige Betrachtung

Platziere dein fertiges VISION-Board an einem Ort, an dem du es täglich sehen kannst. Die regelmäßige Betrachtung deines Boards ermöglicht eine kontinuierliche Verbindung mit deinen Zielen. Lass die positiven Emotionen aufkommen, wenn du deine visualisierten Erfolge siehst und lasse dich von dieser regelmäßigen Inspiration leiten. Je öfter du dein VISION-Board betrachtest, desto stärker verankerst du deine Ziele im Unterbewusstsein und motivierst dich, auf sie hinzuwirken.



Deine Notizen

# VISION Board Anleitung



## Kurzbeschreibung & Zweck

Die VISION Board Anleitung bzw. das VISION-Board ist eine kreative Visualisierungstechnik, die darauf abzielt, persönliche oder berufliche Ziele, Träume und Visionen durch die gezielte Auswahl und Anordnung von Bildern, Texten und Symbolen zu klären und zu manifestieren.



[www.hymer-acceleration.de](http://www.hymer-acceleration.de)

## Ereignisse

Einsichten gewinnen

## Dimensionen

Fokus & Orientierung

## Aufwand

2 - gering

## Kompetenz

1 - Jeder

## Dauer

bis 4h

*Roman Hymer*

Empower People & Accelerate Business