

Vision Board erstellen – So visualisierst Du Deine Ziele anhand einer Zielcollage

Vision Boards sind eine wundervolle Möglichkeit, seine Träume, Ziele und Visionen im Leben (oder für einen bestimmten Zeitraum) durch Bilder, Motive, Checklisten, Glaubenssätze, Zitate, etc. als eine Art Collage zu visualisieren und somit viel greifbarer zu machen. Ich benutze Vision Boards schon seit einiger Zeit und bin großer Fan dieser Visualisierungstechnik.

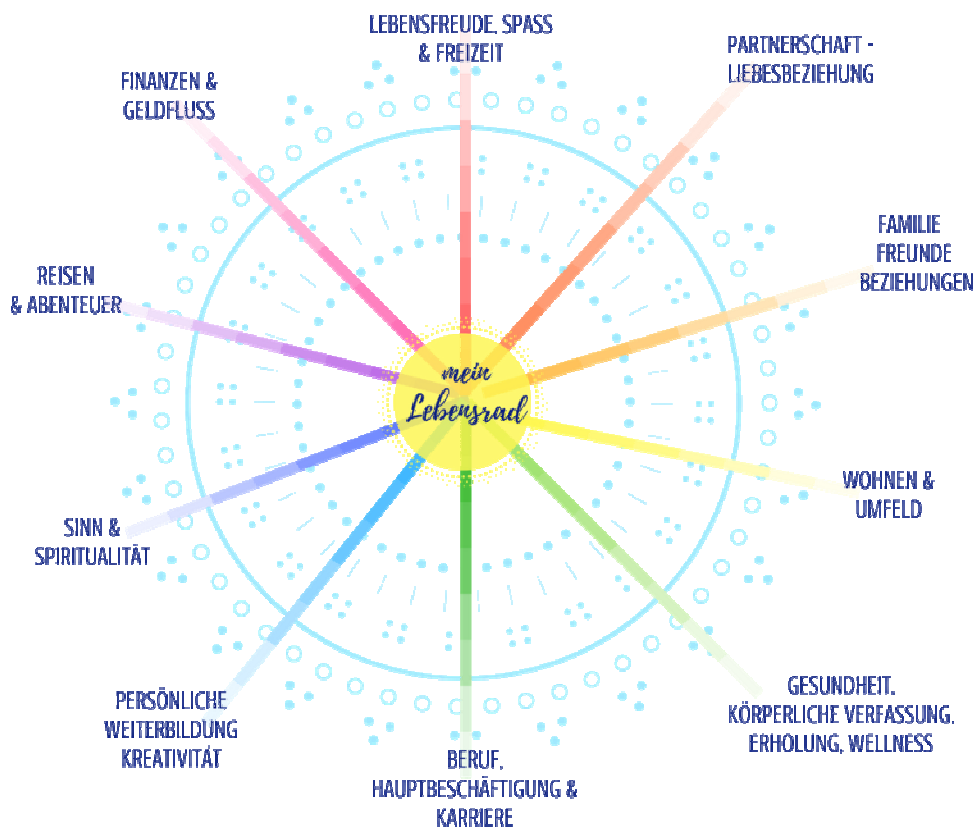
Wie Vision Boards aussehen können und wie auch Du Dir Dein ganz eigenes persönliches Vision Board erstellen kannst, erfährst Du hier.

Was ist überhaupt ein Vision Board?

Vision Boards sind in der Regel bildliche und textuelle Darstellungen persönlicher Glaubenssätze, Visionen, Träume und/oder Ziele. Die unterschiedlichen Bilder werden in einer Collage zusammen gestellt. Die Gesamtkomposition ist dann das fertige Vision Board. Dabei ist es völlig egal wie, wo und mit welchen Materialien Du Dein Vision Board erstellst. Viele Leute benutzen ein Whiteboard* oder eine Pinnwand* als Hintergrund, um darauf passende Bilder, Kärtchen und Zettel zu pinnen. Mittlerweile gibt es aber auch spezielle Webanwendungen, um sein Vision Board digital zu erstellen und somit immer bei sich zu haben. Bei mir hat sich auch das Task-Management Tool trello gut geeignet, um mein Vision Board zusätzlich nochmal digital zu gestalten.

Wozu soll ein Vision Board gut sein?

Ein Ziel, das man nicht sieht, kann man auch nicht treffen.



Visualisierung von Zielen ist ein gängiges Mittel, seine Ziele besser und schneller zu erreichen. Durch das regelmäßige vor Augen führen der eigenen Ziele spricht Dein Unterbewusstsein Dich tagtäglich darauf an, an Deine Ziele zu glauben und an diesen zu arbeiten. Dadurch wirst Du automatisch produktiver.

Mir gibt es darüber hinaus jeden Tag ein schönes Gefühl meine Zielcollage zu betrachten, da auf dem Vision Board nur positive Dinge vermerkt sind. Neben Zielen und Visionen sind bei mir unter anderem meine Glaubenssätze und motivierende Zitate verewigt. So erhalte ich jeden Morgen im Rahmen meiner Morgenroutine direkt die nötige Motivation für den kompletten Tag.

So erstellst Du Dir Dein Vision Board

Schritt 1: Was soll alles drauf?

Mache Dir als erstes Gedanken darüber was Du alles mit Deinem Vision Board visualisieren möchtest. Willst Du nur ein Business Vision Board erstellen? Also willst Du nur Deine unternehmerischen Träume visualisieren? Oder willst Du ein globales Vision Board erstellen, was Deine Träume und Mindset in allen Bereichen Deines Lebens widerspiegelt.

Schritt 2: Ideen sammeln – Lerne Deine Ziele kennen

Kennst Du all Deine Ziele im Leben schon? Kannst Du alle Deine Träume benennen? Viele Leute kennen ihre Träume nämlich gar nicht. Nimm Dir in Ruhe Zeit. Hol Dir Zettel und Stift, zieh Dich für ein paar Stunden zurück und horche genau in Dich hinein. Was sind Deine Ziele und Träume? Wie willst Du selbst als Mensch sein? Nach welchen Glaubenssätzen lebst Du / willst Du leben? Was sind Deine sportlichen Ziele? Was hast Du für materielle Ziele? Wohin willst Du noch reisen? Was sind Deine familiären Träume? Was bedeuten Dir Freundschaften und wie sollen diese sich entwickeln? Wie und in welche Richtung willst Du Dich persönlich weiterentwickeln? Welche unternehmerischen Projekte willst Du realisieren? Wie soll mein Business aussehen?

Diese Liste kann man natürlich beliebig erweitern. Mache Dir alle Ziele und Wünsche bewusst. Du wirst merken, es wird viele Ziele geben, die Dir gar nicht mehr so bewusst waren. Das ist die Macht eines Vision Board. Ab jetzt wirst Du diese Dinge nie wieder vergessen und Du kannst jeden Tag nutzen, um nach diesen Glaubenssätzen und Zielen zu leben und zu arbeiten.

Schritt 3: Visionen strukturieren

Mein Vision Board spiegelt alle wichtigen Lebensbereiche wieder. Dafür habe ich das Vision Board strukturiert und in die unterschiedlichen Lebensbereiche untergliedert. Auf meinem Vision Board findet man Bereiche wie:

Persönlichkeitsentwicklung (z.B. Glaubenssätze, Mindset)

Fitness & Ernährung (z.B. Bilder von meinem Lieblingssport)

Familie und Freunde (z.B. Bilder von den wichtigsten Familienmitgliedern und besten Freunden)

materielle Ziele (z.B. eigenes Haus)

Geld, Job & Beruf (z.B. finanzielle Freiheit, orts- und zeitunabhängiges Leben, bestimmte Projekte)

Reisen, Hobbys & Aktivitäten (z.B. Bilder von Orten, die ich noch bereisen möchte)

...

Schritt 4: Vision Board gestalten

Suche Dir einen geeigneten Hintergrund. Als Vision Board eignen sich Whiteboards, Pinwände oder ein großes Blatt Papier oder Pappe. Man kann sich auch ein richtiges Poster designen und sich das als Postercollage ausdrucken lassen.

Alle Ideen, die Du in Schritt 2 gesammelt und in Schritt 3 schonmal strukturiert hast, musst Du nun gestalten. Hierfür eignen sich am besten Bilder. So könntest Du z.B. Deinen Traum vom Road-Trip durch die USA anhand eines Bildes der Route 66 visualisieren. Oder Dein Ziel vom zeit- und ortsabhängigen Leben klassischer Weise durch einen Laptop am Strand. Diese Bilder können sehr schön kombiniert oder abgewechselt werden durch selbsterstellte Kärtchen mit Motivationszitaten oder Glaubenssätzen. Hier sind Deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt. Mache es so wie es Dir gefällt.

Schritt 5: Vision Board prominent platzieren

Die Erstellung eines Vision Boards bringt natürlich nichts, wenn Du es nach der Erstellung im Keller oder auf dem Dachboden platzierst. Es sollte schon sehr prominent an einem Ort platziert werden, an dem Du jeden Tag auch vorbei kommst. Geeignet ist natürlich das Arbeitszimmer, falls Du eins hast, oder der Flur vor dem Schlafzimmer.

Da Du beim Vision Board so ehrlich mit Deinen Zielen sein sollst wie möglich, ist so ein Vision Board natürlich auch etwas sehr persönliches. Deswegen tun sich viele Leute schwer bei der Platzierung des Vision Boards, da ja Familie und Freunde das Board sehen könnten, wenn sie zu Besuch kommen. Aber keine Angst. Vor allem Freunde und die eigene Familie sollten Verständnis für Deine persönlichen Ziele und Visionen aufbringen. Trotzdem bietet wahrscheinlich jedes Haus oder jede Wohnung einen Platz, an dem Dein Vision Board nur für Dich sichtbar ist wie ein Arbeitszimmer oder das eigene Schlafzimmer.

Als Alternative bietet sich natürlich an das Vision Board digital zu gestalten. Aber besonders hier besteht die Gefahr, dass man sich das erstellte Vision Board nicht mehr regelmäßig anschaut. Außer man speichert sich sein Vision Board als Bild und hinterlegt es als Hintergrundbild.

Best-Practice Beispiele – So könnte Dein Vision Board aussehen

Ich habe mal die Google Bilder-Suche für Dich nach inspirierenden Vision Boards durchgesucht. Vielleicht dient die eine oder andere Zielcollage Dir dabei Dein eigenes Vision Board zu gestalten:

Vision Board Erweiterung – Monats-, Quartals- & Jahresziele

Ein Vision Board ist für mich die bildliche Darstellung meiner langfristigen Ziele, Träume und Visionen. Kurzfristige Monats- bis Jahresziele und -aufgaben werden dabei eigentlich nicht visualisiert.

Hierfür habe ich mein Vision Board erweitert und in der Mitte unterteilt. Die obere Hälfte stellt das eigentliche Vision Board dar mit meinen langfristigen Zielen, Träumen und Glaubenssätzen die ich visualisiert habe anhand von Bildern, Worten und Sätzen.

Der zweite Teil ist mein kurzfristiges Task-Management auf Monats-, Quartals- und Jahresbasis. Hier schreibe ich schriftlich in Checklistenform zum Abhaken meine Quartals- und Jahresziele auf sowie meine monatlichen Aufgaben, um meinen Quartals- und Jahreszielen näher zu kommen. Meine Quartals- und Jahresziele bzw. -aufgaben leiten sich wiederum aus meinem Vision Board und meinen langfristigen Zielen ab.

Am Ende jeden Monats kann ich so die wichtigsten Aufgaben für den nächsten Monat planen und neu in meinem Task-Management Bereich aufschreiben. Das eigentliche Vision Board in der oberen Hälfte bleibt dabei unberührt und ändert sich im Laufe der Zeit bei mir eigentlich relativ wenig.

Fazit Vision Board – Visualisierst Du Dir jetzt Deine Träume und lässt Deine Visionen wahr werden?

Vision Boards werden von einigen Leuten belächelt. Andere finden eine zu starke Visualisierung der eigenen Ziele sogar als Hindernis bei der Erreichung seiner Träume, da man angeblich nicht mehr den Ehrgeiz verspürt, weil man sich ja schon bildlich so mit dieser Situation zufrieden gibt.

Ich kann das für mich nicht bestätigen. Mein Vision Board hilft mir dabei mich jeden Tag aufs Neue zu motivieren. Vielleicht bist Du jetzt ja auch Feuer und Flamme und willst Dein eigenes Vision Board erstellen. Teste es aus und berichte uns von Deinen Erfahrungen!