



# Vision Board

Erstelle dein ganz eigenes Vision Board für 2025.

# Was ist ein Vision Board

Das Ziel eines Vision Boards ist es, die eigene Aufmerksamkeit und Energie auf die gewünschten Ergebnisse im Leben zu lenken. Es basiert auf der Idee, dass der Mensch durch das regelmäßige Visualisieren seiner Ziele die Motivation steigern und seine Handlungen bewusster darauf ausrichten kann.

# Wie erstellt man ein Vision Board

- 1. Ziele:** halte deine Ziele fest
- 2. Materialien sammeln:** Suche dir passend zu deinen Zielen Bilder und Sprüche zusammen
- 3. Gestaltung:** Platziere deine Bilder auf dein Vision Board

# Warum ein Vision Board

Es fördert Klarheit über persönliche Wünsche.  
Es hilft, die Motivation aufrecht zu halten.  
Es unterstützt die bewusste und unbewusste Fokussierung auf das Erreichen dieser Ziele.  
Es dient als tägliche Erinnerung, aktiv an den eigenen Träumen zu arbeiten.

**Ein Vision Board ist somit ein kreatives und effektives Werkzeug, um die eigene Lebensvision zu visualisieren und schrittweise zu verwirklichen**

# 1. halte deine Ziele fest

Ich unterteile für die Erarbeitung meiner Ziele, diesen Punkt immer in verschiedenen Bereichen.

- **Familie & Freunde**
  - **Beruflich**
  - **Kreativität**
  - **Finanziell**
  - **Gesundheit**
- **Abenteuer & Freizeit**

Du kannst selbstverständlich noch eigene Punkte hinzufügen!

**Denke groß!** Nimm ein Blatt Papier zur Hand und halte alle deine Ziele und Visionen darauf fest. Erlaube dir dabei, grenzenlos zu denken. Sei mutig und schreibe alles nieder, was dich begeistert und dein Herz zum Leuchten bringt. Ignoriere die innere Stimme, die dir einreden will, etwas sei unerreichbar oder zu schwierig.

Je ambitionierter deine Vision, desto besser!

**Kreiere deine Zukunft und mach deinen Traum wahr!**

Neben der Einteilung deiner Ziele und Visionen in deine Lebensbereiche, hast du die Möglichkeit, diese einer Zeitspanne zuzuordnen. Bis wann möchtest du diese Ziele erreichen.

# Familie und Freunde

---

---

---

---

---

---

---

---

# Beruflich

---

---

---

---

---

---

---

---

# Kreativität

---

---

---

---

---

---

---

---

## Finanziell

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gesundheit

---

---

---

---

---

---

---

---

## Abentuer und Freizeit

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Bilder und Sprüche zusammen suchen

Nun ist der perfekte Zeitpunkt, deiner Kreativität freien Lauf zu lassen und deine Träume sowie Ziele durch eine Sammlung von Bildern, Sprüchen, Worten, Fotos o.ä. zu visualisieren.

### **Suche analog und digital!**

Ich empfehle es dir in Zeitschriften zu blättern und alles was dir gefällt auszuschneiden. Ob es ein Spruch ist der dir zusagt oder ein Foto, welches einer deiner Ziele zeigt.

Zusätzlich empfehle ich dir auf jeden Fall bei Pinterest zu schauen.

Gebe deine Schlagwörter ein und schaue nach den passenden Bildern.

Dein passendes Bild, welches deine Vision widerspiegelt ist nicht dabei? Dann greife selbst zum Stift und schreibe es schön gestaltet auf oder zeichne es!

Beispiel: du möchtest 2025 auf deine Ernährung achten? Mehr zu Obst und Gemüse greifen? Dann zeichne dir doch einen kleinen Obstkorb oder schaue ob du ein schönes Foto findest.

kleiner Tipp: Ich schaue, dass ich die Fotos und Bilder ästhetisch ansprechend finde. So, dass ich am Ende gerne auf mein Vision Board schaue und nicht „Chaos“ empfinde bei dem Anblick. Ich empfehle dir auch beim ausschneiden darauf zu achten. ordentlich zu schneiden.

### **Folgende Suchbegriffe kannst du unter anderem bei Pinterest eingeben**

vision board photos pictures

vision board photos pictures 2025

vision board

vision board XXX

(Setze für xxx den Bereich ein bsp. Finanziell)

vision board ideas aesthetic

## 3. Gestaltung

Ich gestalte mein Vision Board immer grundsätzlich analog. Drucke die Bilder, die ich online gefunden habe aus und mache alles ganz altmodisch. Als Untergrund kannst du beispielsweise Pappe, ein Holzbrett oder eine Pinnwand verwenden.

Verwende Materialien wie Wollfäden und Nägel, um Bilder miteinander zu verknüpfen, füge glitzernde Folien hinzu oder arbeite mit Holz und Gips – die Möglichkeiten sind endlos. Auf diese Weise wird dein Vision Board zu einem wahren Kunstwerk.

**Je mehr Zeit und Hingabe du in dein Vision Board investierst, desto mehr Energie fließt in die Erfüllung deiner Träume.**

Du kannst selbstverständlich auch ein digitales Vision Board erstellen und dieses beispielsweise als Bildschirm Hintergrund verwenden. Du kannst dein digital erstelltes Vision Board natürlich auch ausdrucken und aufhängen.

## Beachte folgende Hilfestellungen

**Formuliere dein Ziel immer so, als hättest du es bereits erreicht!**

„Ich bin Teamleitung.“ statt „Ich werde Teamleitung sein.“

Blende die Frage »Wie soll ich mein Ziel erreichen?« bewusst aus:  
**Zuerst kommt das Was und später das Wie.**

**Formuliere dein Ziel immer positiv und verwende keine »Nicht«- oder »Nicht-mehr«-Formulierungen.**

„Ich atme frische Luft.“ Ist besser als „Ich rauche nicht mehr.“

**Nutze möglichst viele Bilder und Details.**

**Versetze dich emotional in ein gutes Gefühl.**

Versuche, deine Ziele bereits im Hier und Heute mit allen Sinnen zu erleben und zu sehen.

**Dream big!**

Großartige Ziele fühlen sich immer etwas merkwürdig an. Das ist gut so und liegt daran, dass sie sich außerhalb deiner Komfortzone befinden Halte das ungewohnte Gefühl einfach aus.

**Believe!**

Glaube an die Wirksamkeit deines Visionboards und vor allem, glaube an dich!

**Platziere das Vision-Board an einem Ort, an dem du es immer siehst.**

Schaue dein Vision-Board am besten täglich an.