

Vision Board



Wunsch, Hindernis und Weg auf einem Board

Ablauf, Board-Plan und Fragen für den Check nach vier Wochen



So setzt du das Material ein

Leite das Board im Kurs mit Seite 2 an. Die Teilnehmenden füllen den Board-Plan auf Seite 3 aus, während sie gestalten, und legen ihn hinter ihr Board. Nach vier Wochen holen sie Board und Plan mit den Fragen von Seite 4 wieder hervor.

Inhalt

Drei Felder	Seite 2
Mein Board-Plan	Seite 3
Board-Check nach vier Wochen	Seite 4

Drei Felder

Ein Lebensbereich, ein Zeitraum, ein Board in drei Teilen.

1

Wunsch (10 + 12 Min.)

Bilder und Wörter sammeln, Wunsch in einem Satz. Dann kurz das Ergebnis spüren lassen.
Ansage: „Wie fühlt es sich an, wenn es geklappt hat?“

2

Hindernis (10 Min.)

Ansage: „Was in Ihnen selbst steht dem im Weg?“ Ein Bild oder ein Wort reicht. Genug Zeit geben, hier steckt die Wirkung.

3

Weg (15 Min.)

Bilder vom Tun statt vom Ergebnis, ein Wenn-dann-Satz und ein erster Schritt mit Datum.

Das Traumbild allein reicht nicht

Studien zeigen, dass schöne Zukunftsbilder allein eher bremsen. Erst mit Hindernis und Plan wird das Board zum Werkzeug.

Mein Board-Plan

Kopiervorlage für die Teilnehmenden: kurz ausfüllen, hinter das Board legen.

Mein Wunsch in einem Satz, mit Zeitraum

So fühlt es sich an, wenn es geklappt hat ein Bild, ein Wort, ein Gefühl

Mein inneres Hindernis eine Gewohnheit, eine Angst, ein Gedanke

Wenn ..., dann ... wenn das Hindernis auftaucht, dann tue ich ...

Mein erster Schritt was genau und wann

Board-Check nach vier Wochen

Kopiervorlage: Board abnehmen, ansehen, diese Fragen beantworten.

- 1 Was ist passiert**
Welche Schritte habe ich gemacht?
- 2 Das Hindernis**
Ist es aufgetaucht, und hat mein Wenn-dann-Satz geholfen?
- 3 Der Wunsch**
Stimmt er noch, oder hat er sich verändert?
- 4 Der nächste Schritt**
Was tue ich als Nächstes, und wann?
- 5 Der nächste Check**
Wann schaue ich wieder auf das Board?