



BYE-BYE ERSCHÖPFUNG!

Mit deiner Vision zu einem
kraftvollen und gesunden
Körper & Geist!



EINLEITUNG

In unseren Beratungen merken wir immer wieder, wie wichtig es ist, seine eigene Vision ganz klar zu haben. Sich nicht nur auf das zu fokussieren, was nicht mehr sein soll, sondern klar zu haben, wohin man möchte.

Ein hilfreiches Tool auf dieser Reise kann das Visionsboard sein.

Ein Visionsboard ist nichts, was du einmal erstellst und dann fertig ist. Im Gegenteil, es lebt mit dir, erweitert sich und verändert sich, so wie wir uns auch.

Bevor du beginnst, nimm dir Zeit für dich: Mach dir schöne Musik an, geh spazieren, meditiere, kehre in dich und lass deine Gedanken schweifen. Beginne zu träumen. Ja, bestimmt werden deine inneren Kritiker kommen und aufkommende Wünsche zunichtemachen wollen: „Das schaffst du doch eh nicht, das hast du nicht verdient, das ist ja unrealistisch...“ Nimm sie wahr, schreibe sie dir auf und verabschiede dich wieder von ihnen. Das könnten Anzeichen deiner inneren Glaubenssätze sein.

Im Hier und Jetzt geht es aber darum, einfach mal deine Gedanken schweifen zu lassen und dir zu überlegen, was du eigentlich wirklich willst.

Anbei findest du anregende Fragen, die dir helfen können, herauszufinden, wie du dein Leben gestalten magst!

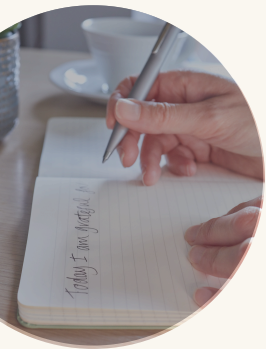
Viel Spaß dabei!

VORBEREITUNG

Nein, wir fangen nicht mit basteln an!

Wir beginnen mit der Reflexion. Dafür besorge dir ein kleines Journal in dem du die Gedanken der nächsten Tage aufschreibst. Dieses wird dann die Basis für das Board.

Lass dir Zeit für deine Vision und lass die kommenden Fragen etwas wirken.



**BIST DU BEREIT?
NA DANN,
LOS GEHTS :)**

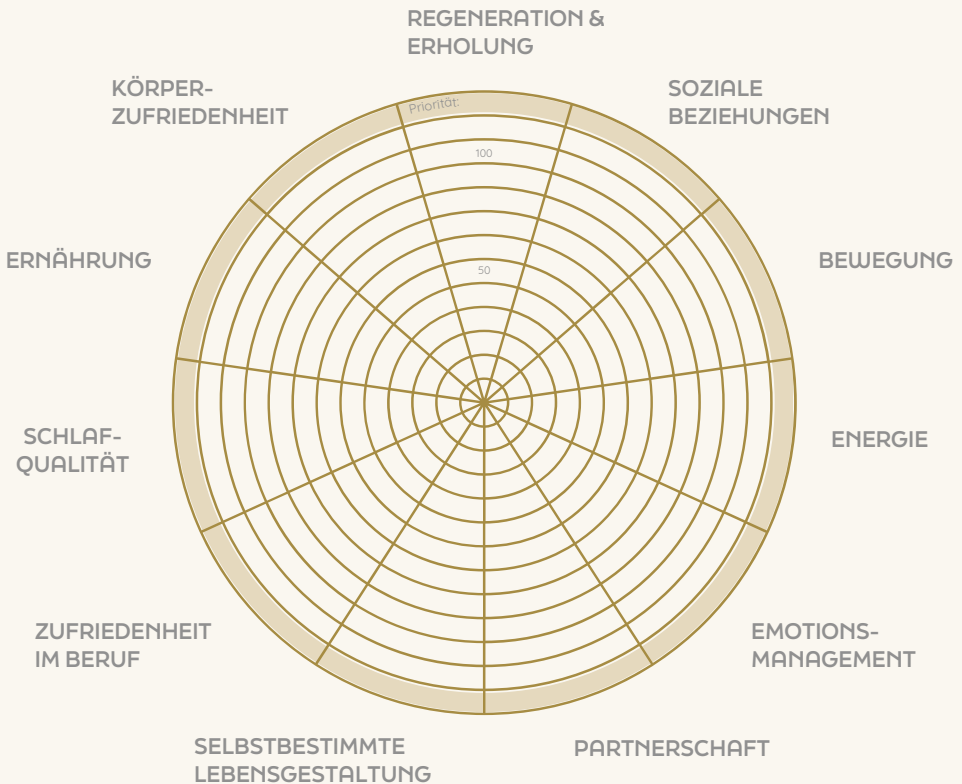
Es folgen verschiedene Methoden & Fragen zur Reflexion und Erarbeitung deiner Vision!

Das Beantworten von Reflexionsfragen in einem Journal stärkt durch die Aktivierung und Vernetzung verschiedener Gehirnregionen die Selbstreflexion, fördert emotionale Verarbeitung, steigert die Zielklarheit und Motivation und unterstützt langfristiges Lernen und Wachstum.

GEGENWART

Zu Beginn ist es wichtig, dass du dich mit deiner Gegenwart beschäftigst.

Es geht darum, dass du folgende Bereiche für dich reflektierst:



GEGENWART

Folgende Fragen können dir helfen hier in die Reflexion zu kommen:

Wie zufrieden bin ich insgesamt mit diesem Bereich meines Lebens?

- Was genau trägt zu meiner Zufriedenheit oder Unzufriedenheit bei?

Welche Aspekte dieses Bereichs funktionieren gut für mich?

- Welche Stärken und positiven Aspekte kann ich identifizieren?
- Welche Herausforderungen oder Probleme sehe ich in diesem Bereich?
- Was sind die Hauptursachen für diese Herausforderungen?

Welche Veränderungen oder Verbesserungen wünsche ich mir in diesem Bereich?

- Was sind meine konkreten Ziele und Visionen?

Welche Ressourcen habe ich bereits, die mir in diesem Bereich helfen können?

- Welche Stärken, Fähigkeiten und Unterstützungssysteme stehen mir zur Verfügung?

GEGENWART

Was hindert mich daran, meine Ziele in diesem Bereich zu erreichen?

- Welche inneren und äußeren Hindernisse sehe ich?

Welche kleinen Schritte kann ich unternehmen, um in diesem Bereich voranzukommen?

- Welche konkreten Aktionen kann ich sofort umsetzen?

Wie würde sich mein Leben verändern, wenn ich meine Ziele in diesem Bereich erreiche?

- Welche positiven Auswirkungen hätte das auf mein gesamtes Wohlbefinden?

Wie schön, dass du dir die Zeit genommen hast, um dich und deine aktuelle Situation zu reflektieren. Im nächsten Schritt geht es darum, alles loszulassen und in die Zukunft zu denken! Die folgenden Seiten werden dir dabei helfen!



WUNDERFRAGE

Stell dir vor, über Nacht geschieht ein Wunder und alle deine Wünsche und Ziele sind bereits erfüllt.

WIE & WORAN WÜRDDEST DU DAS ALS ERSTES MERKEN?

WAS WÄRE ANDERS?

WIE WÜRDDEST DU DICH VERHALTEN?
DICH FÜHLEN? HANDELN?

WAS WÄREN DEINE NEUEN ROUTINEN UND
VERHALTENSWEISEN?

WOFÜR WÄRST DU DANKBAR?

WOMIT VERBRINGST DU DEINE ZEIT?

WIE SIEHT DEIN IDEALER TAG AUS?

WER AUS DEINEM UMFELD WÜRDIE DIE
VERÄNDERUNG ZU ERST MERKEN? WORAN?

Diese Fragen helfen dir, ein klares Bild von deinem gewünschten Endzustand zu entwickeln und die notwendigen Schritte zu identifizieren, um dorthin zu gelangen. Versuche bei der Übung wirklich in ein Gefühl zu kommen, schließe gerne kurz die Augen und stelle es dir ganz konkret vor. In der Arbeit mit der Vision ist es enorm wichtig, dass du ins Gefühl kommst und deine Vorstellungen nicht nur im Verstand bleiben.

WERTE

Um an deiner Vision dran zu bleiben trotz schwieriger Gedanken und Gefühle, ist wichtig, seine eigenen Werte zu kennen. Denn so fällt es dir leichter, im Alltag Entscheidungen zu treffen, deinen Alltag selbstbestimmt zu gestalten und ein erfülltes, authentisches Leben zu führen. **Sie dienen als Kompass in herausfordernden Zeiten** und ermöglichen es dir, dein Leben nach deinen Bedürfnissen zu gestalten.

Wenn du deine Werte schon kennst, prima, dann schreibe sie direkt auf.

Ansonsten schaue dir folgenden Werte an und

1. **Unterstreiche intuitiv** und aus dem **Bauch heraus erst 10 Werte die dich direkt ansprechen.**
2. **Ordne die 10** ausgewählten Werte nach ihrer **Wichtigkeit** für dich, von 1 (wichtigster Wert) bis 10 (weniger wichtig, aber immer noch bedeutsam).

Reflexionsfragen

- Warum sind diese Werte für mich wichtig?
- Wie manifestieren sich diese Werte in meinem Verhalten und Entscheidungen?
- Gibt es Werte, die ich von anderen übernommen habe, aber nicht wirklich zu mir passen?
- Gibt es Bereiche meines Lebens, in denen meine Handlungen nicht mit meinen Werten übereinstimmen? Wenn ja, warum?
- Welche Werte möchte ich in Zukunft stärker in mein Leben integrieren? Was muss ich dafür verändern?

WERTE

GERECHTIGKEIT
SELBSTREFLEXION
SINNHAFTHKEIT
DEMUT
EMPATHIE
OPTIMISMUS
GELASSENHEIT
NACHHALTIGKEIT
OFFENHEIT
ACHTSAMKEIT
HINGABE
HOFFNUNG
INTUITION
SPONTANITÄT
RUHE
FLEXIBILITÄT
ANERKENNUNG
VERGEBUNG
HARMONIE
DISZIPLIN
SICHERHEIT
ZUFRIEDENHEIT

EHRlichkeit
RESPEKT
VERTRAUEN
DANKBARKEIT
MITGEFÜHL
SELBSTACHTUNG
AUTHENTIZITÄT
GROSSZÜGIGKEIT
TEAMARBEIT
TOLERANZ
UNABHÄNGIGKEIT
KREATIVITÄT
ABENTEUERLUST
VERANTWORTUNG
DURCHHALTEVERMÖGEN
FREIHEIT
INTEGRITÄT
LEIDENSCHAFT
GEDULD



JETZT GEHTS LOS

Jetzt geht es ans Basteln und Visualisieren. Du hast jetzt genug Input gesammelt, um deine Vision zu füllen. Schreibe, male, zeichne etc. deine Wünsche, Werte, Gefühle auf dein Plakat. Orientiere dich an den Bereichen des Gesundheitrades und teile dein Visionsboard danach auf. So kannst du für jeden Bereich deine Ziele festhalten.

Was du jetzt brauchst:

- Ein großes Poster oder eine Korkwand
- Magazine, Postkarten, Drucker oder alte Fotos
- Schere
- Kleber oder Pinnnadeln
- Stifte, Marker und Farben
- Dekorative Elemente (z.B. Aufkleber, Washi-Tape, Glitzer)



Mach dich frei von Perfektion. Nimm dir nicht vor, das Vision Board an einem Tag anzufangen und zu Ende zu bringen, sondern lass es entstehen.

Bilder auf einem Vision Board sind wichtig, da sie starke emotionale Reaktionen auslösen und unsere unbewussten Wünsche ansprechen, was uns dabei hilft, unsere Ziele klarer zu visualisieren und motiviert zu bleiben.

VERÄNDERUNG VERWANDELT

Du hast deine Vision erschaffen und den ersten Schritt in deine Veränderung gemacht. Doch wir wissen aus Erfahrung, wie schwer es sein kann, diese Veränderung auch wirklich zu leben. Hindernisse wie eigene Kritiker, festgefahrene Glaubenssätze und körperliche Erschöpfung können allein durch Willenskraft und Vision nicht überwunden werden. Bleibe dran und beschäftige dich mit den Hindernissen von Körper & Geist.



Benötigst du Unterstützung, um deine Vision von mehr körperlicher Kraft und Energie Wirklichkeit werden zu lassen?

Möchtest du dich endlich von hinderlichen Mustern befreien, die dich zurückhalten, und dein Leben selbstbestimmt und voller Lebensfreude führen?

Dann buche unter dem QR-Code dein kostenloses Erstgespräch. Gemeinsam erarbeiten wir einen individuellen Plan, der dich auf deinem Weg zu einem gesunden, kraftvollen und schönen Wohlfühlkörper begleitet.



Deine Lisa & Sandra

INNEN & AUSSEN GESUND