



Workbook Visionboard

Step by Step Anleitung
und warum ein Visionboard deine
Zukunft beeinflussen kann

Lass dich überraschen

GREENSOULLIFESTYLE

Willkommen!

Schön, dass du hier bist! Dieses Workbook ist für dich – für deine Träume, deine Ziele und deine Kreativität. Es begleitet dich dabei, ein Visionboard zu erstellen, das nicht nur schön aussieht, sondern dich auch nachhaltig motiviert.

Dream
Big



Ganz gleich, ob du gerade neu beginnst oder schon viele Ideen mitbringst: Hier findest du Inspiration, Herz und eine klare Struktur. Dieses Workbook kann dein Einstieg in ein bewussteres Leben sein – oder der nächste liebevolle Schritt auf deinem Weg zu dir selbst. Es geht nicht darum, etwas perfekt zu machen – sondern es überhaupt zu machen. Und zwar mit Freude.

„Mein Leben ist ein Traum, den ich leben möchte.“



Die Inhalte

01

Was ist ein Visionboard?

02

Warum funktioniert ein Visionboard?

03

Vorbereitung: Deine Visionen & Ziele

04

Wie soll dein Visionboard aussehen?

05

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Gestaltung

06

Reflexionsfragen & Motivation

07

Abschlussimpuls

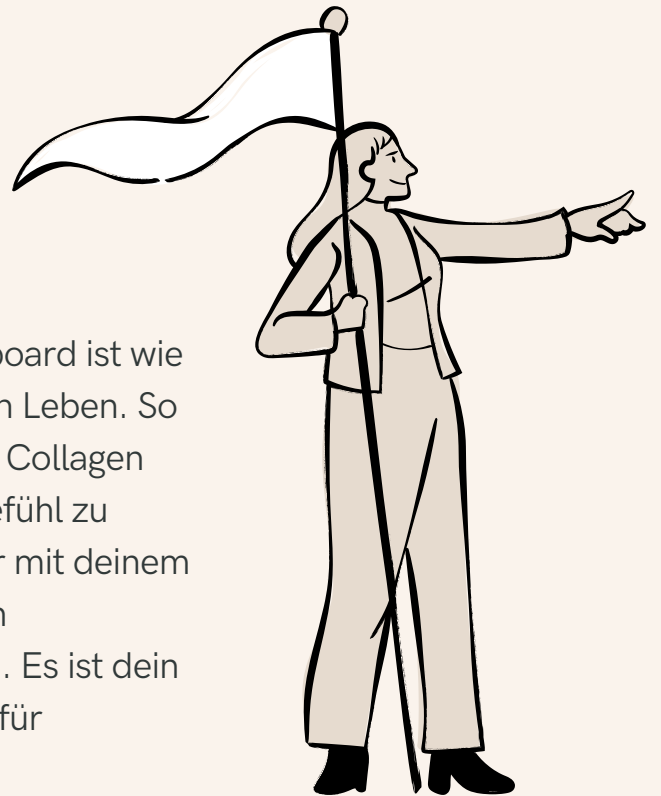


01

Was ist ein Visionboard?

Ein Visionboard ist eine visuelle Darstellung deiner Wünsche, Träume und Ziele. Es zeigt, was du in deinem Leben willkommen heißen willst. Dabei arbeitest du mit Bildern, Worten, Zitaten oder Symbolen, die du auf ein Board klebst oder digital zusammenstellst.

Stell dir vor, dein Visionboard ist wie ein "Moodboard" für dein Leben. So wie Innenarchitekten mit Collagen arbeiten, um ein Raumgefühl zu entwickeln, kannst du dir mit deinem Board ein Gefühl für dein Wunschleben erschaffen. Es ist dein ganz persönlicher Raum für Inspiration.



Warum funktioniert ein Visionboard?

Unser Gehirn liebt Bilder. Wenn du dir deine Ziele bildlich vorstellst, aktivierst du dein Unterbewusstsein. Du beginnst, mehr von dem wahrzunehmen, was dich deinen Visionen näherbringt. Das Visionboard hilft dir, den Fokus zu halten, deine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren und deine Motivation zu stärken.

Ein kleines Beispiel: Stell dir vor, du wünschst dir mehr Natur in deinem Alltag. Wenn du auf deinem Visionboard Bilder von Wäldern, Seen oder Picknicks siehst, wirst du automatisch daran erinnert. Vielleicht fällst du dann beim nächsten Spaziergang einen anderen Weg oder planst ein Wochenende im Grünen. Kleine Handlungen, ausgelöst durch innere Bilder.

Vielleicht kennst du das auch aus deinem Arbeitsalltag: Wenn du ein Projekt erfolgreich abschließen willst, brauchst du meistens einen klaren Plan. Du weißt, was du erreichen willst, in welcher Reihenfolge du vorgehst und welche Ressourcen du brauchst. Ohne diesen Plan verzettelt man sich leicht, es schleichen sich Fehler ein, oder man kommt nicht rechtzeitig zum Ziel.

Genau so ist es mit deinen Wünschen und Visionen. Wenn sie nur vage in deinem Kopf existieren, gehen sie im Trubel des Alltags oft unter. Sobald du sie aber sichtbar machst – mit klaren Bildern, gefühlvollen Worten, motivierenden Symbolen – bekommen sie eine Präsenz. Dein Unterbewusstsein erkennt sie als wichtig. Du wirst automatisch Entscheidungen treffen, die dich diesen Visionen näher bringen.

Ein Visionboard ist wie ein Kompass für deinen Alltag. Es hilft dir, nicht vom Weg abzukommen – und motiviert dich, jeden Tag ein kleines Stück deiner Zukunft zu gestalten.



03 Vorbereitung: Deine Visionen & Ziele

Bevor du loslegst, nimm dir einen Moment der Ruhe. Vielleicht mit Musik, Tee oder in der Natur. Lass dich auf deine Gedanken ein. Es geht nicht um Perfektion, sondern um deine innere Stimme.

Fragen, die dir helfen:

1. Frage

Was wünsche ich mir für mein Leben in den nächsten 6-12 Monaten, oder auch in den nächsten Jahren?

2. Frage

In welchen Lebensbereichen möchte ich wachsen? (z. B. Gesundheit, Beruf, Beziehungen, Selbstliebe, Reisen, Kreativität)

3. Frage

Was bedeutet Glück für mich ganz persönlich?

Nimm dir dafür ruhig 15-30 Minuten. Du kannst dazu spazieren gehen, meditieren oder einfach in deinem Lieblingssessel sitzen. Schreib alles auf, was kommt – ohne Bewertung.



04 Vorbereitung: Deine Visionen & Ziele

Und jetzt kommt der schönste Teil: Die Gestaltung!

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Dein Board darf so sein, wie du bist: verspielt, klar, kunterbunt oder reduziert. Wichtig ist: Es soll DIR Freude machen. Ohne Spaß entsteht keine echte Verbindung. Also: Mach es dir schön!

Ein paar Gestaltungstipps:



Bilder und Texte in einem Raster anordnen bringt Ruhe und Übersicht (z. B. pro Lebensbereich ein Abschnitt).



Kleine verspielte Elemente (Sticker, Doodles, kleine Zitate) geben deinem Board Charakter.



Nutze Farben, die dich ansprechen. Vielleicht pro Bereich eine Farbe?



Denk an Symbole oder Worte, die starke Emotionen in dir auslösen (z. B. ein Herz für Liebe, ein Flugzeug für Reisen).

Du darfst dein Board wie ein kleines Kunstwerk behandeln – denn es zeigt deine Herzensziele. Für dich und nur für dich.



Schritt-für-Schritt- Anleitung zur Gestaltung

Schritt 1

Sammele Material (Zeitschriften, Ausdrücke, Schere, Kleber, ggf. Leinwand oder Papier). Auch digitale Tools wie Canva oder Pinterest sind super geeignet.

Schritt 2

Wähle einen Ort, an dem du dich wohl fühlst. Vielleicht mit Kerzen, Musik oder einer Tasse Kaffee.

Schritt 3

Sortiere deine Bilder und Texte nach Lebensbereichen oder Themen. Du kannst auch erst intuitiv sammeln und dann clustern.

... und
los
gehts.

Schritt 4

Ordne die Elemente zuerst lose an. Spiele mit der Anordnung, bis es sich stimmig anfühlt. Dann erst kleben oder digital speichern.

Schritt 5

Ergänze kreative Details: Washi Tape, Glitzer, Stempel, Symbole – was dich anspricht.

Schritt 6

Hänge dein Visionboard an einem Ort auf, den du oft siehst (z. B. Kleiderschrank, Badspiegel, Arbeitsplatz). So bleibt deine Vision lebendig.



06 Reflexionsfragen & Motivation

**Was spüre ich,
wenn ich mein
Visionboard
anschaue?**

**Welche
Vision lässt
mein Herz
besonders
höher
schlagen?**

**Was kann ich
heute tun, um
meinem Ziel
einen Schritt
näher zu
kommen?**

**Welche
Botschaft
steckt in
meinem
Board für
mich?**



Du kannst diese Fragen immer wieder stellen – zum Beispiel monatlich. Dein Board kann sich mit dir weiterentwickeln.

07 Abschlussimpuls

Dein Visionboard ist mehr als eine Collage. Es ist dein Kompass, dein Mutmacher, dein Spiegel. Lass es lebendig bleiben! Du darfst es ergänzen, umgestalten, wachsen lassen – so wie du selbst.

Wenn du magst, erzähl deinem Visionboard ab und zu von deinen Erfolgen. Klingt verrückt? Vielleicht. Aber auch liebevoll. Und genau darum geht's.

Und das Wichtigste: Hab Freude dabei. Denn Freude ist der Motor für jede Veränderung.

Du bist auf dem Weg. Und du darfst ihn dir schön machen. Wirklich schön.





LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU

@greensoullifestyle