

## The Vision Board

Träume erfüllen mit Visionscollagen



Stellen Sie sich vor, Sie gehen an Bord eines Traumschiffs, das Sie zu ihrem Wunschziel, Ihrer Vision für die Zukunft bringt. Selbst wenn Sie noch nicht genau wissen, wo das Ziel liegt, an dem Sie ankommen wollen. Genau das können Vision Boards für Sie tun.

Vision Boards (auch: Schatzkarte, Traum-Tafel) sind eines der mächtigsten Werkzeuge, um unsere Ziele zu visualisieren und sie nicht aus den Augen zu verlieren. Sie helfen uns, unser Leben selbst zu gestalten.

## Die Macht der Bilder

Den Großteil aller Informationen nehmen wir über die Augen wahr. Da wundert es nicht, dass Bilder für unser Denken eine so große Rolle spielen. Alles was wir tun beginnt zuerst mit einem geistigen Bild davon. Erst wenn wir uns im Geiste vorstellen können, etwas zu tun, können wir es tatsächlich ausführen. Und: Wenn wir es uns vorstellen, geschieht im Gehirn annähernd das gleiche, wie wenn wir es wirklich machen.

Unsere Gedanken formen im wahrsten Sinne des Wortes unser Gehirn, unsere neuronalen Verbindungen. Vision Boards verstärken die positiven Bilder und damit Ihre positiven Gedanken. Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie wollen.

In diesem Seminar haben Sie die Gelegenheit, sich selbst – im wahrsten Sinne des Wortes – ein Bild von ihren Träumen und Visionen zu machen. Sie erfahren, was ein „Vision Board“ ist und warum es funktioniert, entwickeln Ihre Zukunftsvision und gestalten Ihre eigene Visions-Collage als „Leitstern“ in Ihre strahlende Zukunft.

## Ihre Vision oder Intention

- \* Ihre Vision ist Ausdruck des einzigartigen Weise, in der Sie Ihre Talente, Fähigkeiten und Fertigkeiten mit der Welt teilen können und wollen.
- \* Sie hilft Ihnen, über das, was Sie bereits mit Ihrem Verstand wissen, hinauszusehen,
- \* bringt Klarheit in das Chaos und die Unsicherheit Ihrer Wünsche,
- \* und fördert neue Perspektiven und Möglichkeiten.
- \* Sie gibt Ihnen ein System, an das Sie sich festhalten können, um Ihre Träume, Wünsche und Ziele immer wieder anzupassen,
- \* und ist ein gutes Mittel um mit Problemen klarzukommen, die Ihnen auf dem Weg zu Ihrem Ziel begegnen können.

## Die Inhalte

- \* Was ist ein „Vision Board“ und warum funktioniert es?
- \* Arbeit mit Werten
- \* Was bedeutet „Erfolg“ für Sie?
- \* Entwickeln der eigenen Zukunfts-Vision und
- \* der eigenen Visions-Collage.
- \* Wie geht es weiter? – Die Arbeit mit dem „Vision Board“.

## Methodik

- \* Visuelle Methoden
- \* Methoden aus der Theater-Pädagogik
- \* Gruppenarbeit, Paararbeit
- \* Visions-Reise
- \* Visions-Collage

## Mein Angebot

- \* 1- bis 2-tägige Seminare für kleinere Gruppen von 6 bis 12 Personen

## Die Trainerin



Petra Hennrich ist Grafikerin, systemische Coachin, Trainerin und Autorin. 2010 eröffnete sie Wien's ersten Coaching-Laden in der Kaiserstraße. Ihre eigene Visionscollage hängt als Plakat in ihrem Arbeitszimmer und begleitet sie bei der Planung und Durchführung der nächsten unternehmerischen Schritte.