

Der OnlineWorkshop,  
der deinen Träumen  
Flügel verleiht.

## Visionboard+ - deine Checkliste

Hier findest du die Fragen und Übungen zum Workshop. Mach sie immer wieder auf's Neue und notiere deine Erkenntnisse in einem Büchlein, auf einem Block. Führe eine Maßnahmenliste mit allen Ideen für die Räume.

### VORBEREITUNG:

---

- Was sind deine großen Lebensträume?
- Was sind deine mittelfristigen Ziele für die nächsten Monate?
- Was sind die kurzfristigen ToDos?
  
- Schau in deine Räume und nutze dazu die Raumanalyse.
- Was haben deine Räume schon bewirkt. Erinnerung dich daran!

### DREAM BIG:

---

- Dein großer Lebenstraum, wenn all deine Ziele in allen Lebensbereichen erreicht sind. Male dir diesen so richtig aus. **Dream Big!** Wie ist Umgebung? Wie die Räume?
- Wie wohnt und arbeitet die Person, die all deine Ziele erreicht hat?
- Was ist dir wirklich Verrücktes in den Sinn gekommen? Kannst du ein Stück davon schon in die Räume bringen?
- Was könntest du davon gleich umsetzen?
- Der große Traum sollte in all deinen Räumen sichtbar sein. Werde kreativ!
- Mach den Test: Wie würde dein Zuhause aussehen, wenn wirklich alles extrem darauf programmiert ist – wie in einem Themenpark?
- Was heute noch umsetzen? Mach es!

## DEINE ZIELE:

---

- Mach ein Brainstorming und erstelle eine Liste mit all deinen Zielen für die nächsten 6-12 Monate.
- Nimm all diese auf dein Visionboard+ auf – ein wirklich flexibles, aktives und gut sichtbares Visionboard (deine ToDo-Liste). Nutze mehrere kleine Visionboards in unterschiedlichen Bereichen. Nimm Fotos, Worte, Bilder, Gegenstände und mehr
- Such dir 1-2 Themen aus, die du in den Fokus nimmst und bringe diese in all deine Räume (WC nicht vergessen!).
- Mache eine wirklich große Veränderung oder plane sie in die Räumen für die nächsten Tage. Neue Blickwinkel, Gehwege oder wirklich große optische Veränderungen.
- Erzähle anderen davon, denn du musst es nicht alleine tun.
- Finde ein Motto, einen Spruch für diese Ziele und bring diese in die Räume.
- Was kannst du heute davon noch umsetzen?

## DEINE TODOS FÜR DIE NÄCHSTEN TAGE:

---

- Mach jede Woche (jeden Tag) den Check: Sind die wichtigsten Projekte & Todos auch wirklich sichtbar? Nehmen sie Raum ein?
- Ändere hier auch bewusst dein ganzes Jahr, die Räume.
- Mach regelmäßig den Check, ob dein Visionboard+ noch passt. Vielleicht braucht es Neues, weil du Dinge schon erreicht hast.

## DANKE! DANKE!

---

- Danke, für die Dinge, die du erreichen wirst. Schreib dir zu all den Übungen einen Satz, positiv, in Gegenwart und ohne NEIN auf die Karte unten und hänge sie auf. Danke, dass ich...
- Feiere deine Erfolge – Konfettiregen!**

