

# Vision Board erstellen: So manifestieren Sie Träume und Wünsche

Ein Vision Board ist ein kraftvolles Werkzeug, das Ihnen hilft, Ihre Ziele und Träume visuell darzustellen und zu manifestieren. Es ist eine kreative Methode, um Ihre Wünsche zu fokussieren und Ihre Motivation zu steigern.

Von **Jasmin Bannan-Döblitz**  
03.09.2024, 14:10 Uhr

Fact checked by **Kristina Regentrop**



Ein Vision Board bietet zahlreiche Vorteile, die Ihnen helfen, Ihre Träume und Ziele zu manifestieren.

## Inhaltsangabe

- [Vision Board erstellen: So funktioniert es](#)
- [Wie kann ich ein digitales Vision Board erstellen?](#)
- [Wie kann ein Vision Board bei der Lösung von Problemen wie Prokrastination helfen?](#)

## Vision Board erstellen: So funktioniert es

Indem Sie Ihre Ziele visuell darstellen und regelmäßig daran arbeiten, können Sie Ihre Motivation steigern und den Fokus auf das Wesentliche lenken. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und genießen Sie den Prozess.

### 1. Definieren Sie Ihre Ziele und Wünsche

Bevor Sie mit dem Erstellen Ihres Vision-Boards beginnen, ist es wichtig, sich über Ihre Ziele und Wünsche klar zu werden. Nehmen Sie sich Zeit, um über verschiedene Lebensbereiche nachzudenken, wie Karriere, Gesundheit, Beziehungen, persönliche Entwicklung und Freizeit. Fragen Sie sich:

- Was möchte ich in den nächsten Monaten oder Jahren erreichen?
- Welche Veränderungen wünsche ich mir in meinem Leben?
- Was macht mich glücklich und erfüllt mich?

Schreiben Sie Ihre Antworten auf und erstellen Sie eine Liste von konkreten Zielen, die Sie auf Ihrem Visionboard festhalten möchten.

### 2. Sammeln Sie Materialien

Um Ihr Vision Board zu gestalten, benötigen Sie einige Materialien. Hier sind einige Vorschläge:

- Ein großes Posterboard oder eine Leinwand:** Wählen Sie eine Größe, die für Sie am besten geeignet ist.
- Schere und Kleber:** Zum Ausschneiden und Befestigen Ihrer Bilder und Texte.
- Zeitschriften, Bilder und Druckvorlagen:** Suchen Sie nach Bildern, die Ihre Ziele und Wünsche repräsentieren. Dies können Fotos, Zitate oder inspirierende Wörter sein.
- Marker und Stifte:** Um persönliche Notizen oder Affirmationen hinzuzufügen.

### 3. Gestalten Sie Ihr Vision Board

Jetzt, da Sie Ihre Ziele definiert und die Materialien gesammelt haben, ist es Zeit, kreativ zu werden. Beginnen Sie mit dem Anordnen der Bilder und Texte auf Ihrem Board. Hier sind einige Tipps:

- Visualisieren Sie Ihre Ziele:** Wählen Sie Bilder, die Ihre Träume repräsentieren. Zum Beispiel ein Bild von einem Traumhaus, einem gewünschten Urlaubsziel oder einem inspirierenden Zitat.
- Seien Sie kreativ:** Nutzen Sie Farben, Formen und verschiedene Materialien, um Ihr Board lebendig und ansprechend zu gestalten.
- Fügen Sie Affirmationen hinzu:** Schreiben Sie positive Affirmationen oder Sätze, die Ihre Ziele unterstützen. Diese können Ihnen helfen, Ihre Gedanken und Emotionen in die richtige Richtung zu lenken.

### 4. Platzieren Sie Ihr Vision Board

Nachdem Sie Ihr Vision Board erstellt haben, ist es wichtig, es an einem **Ort zu platzieren**, an dem Sie es täglich sehen. Dies könnte in Ihrem Schlafzimmer, Büro oder einem anderen Raum sein, den Sie häufig besuchen. Die ständige Sichtbarkeit Ihres Vision-Boards wird Ihnen helfen, sich auf Ihre Ziele zu konzentrieren und Ihre Motivation aufrechtzuerhalten.

### 5. Regelmäßige Überprüfung und Anpassung

Ein Visionboard ist kein statisches Projekt. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, um Ihr **Board zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen**. Vielleicht haben sich Ihre Ziele verändert oder Sie haben neue Wünsche entwickelt. Fügen Sie neue Bilder oder Affirmationen hinzu, um Ihr Board aktuell und inspirierend zu halten.

## Wie kann ich ein digitales Vision Board erstellen?

Um ein digitales Visionboard zu erstellen, wählen Sie zunächst eine geeignete App oder Plattform wie **Canva**, **Photoshop** oder **YouCam Perfect**.

Definieren Sie Ihre Ziele und Wünsche in verschiedenen Lebensbereichen, wie **Karriere**, **Gesundheit** und **persönliche Entwicklung**. Öffnen Sie die App und wählen Sie ein Layout oder eine Vorlage aus. Fügen Sie Bilder, inspirierende Zitate und Texte hinzu, die Ihre Ziele repräsentieren, und gestalten Sie das Board kreativ mit Farben und Schriftarten.

Speichern Sie Ihr Vision Board auf Ihrem Gerät und verwenden Sie es als **Bildschirmhintergrund**, um regelmäßig daran erinnert zu werden. Überprüfen und passen Sie Ihr Board regelmäßig an, um es aktuell und motivierend zu halten.

## Wie kann ein Vision Board bei der Lösung von Problemen wie Prokrastination helfen?

Ein Vision Board kann effektiv bei der Lösung von Prokrastination helfen, indem es klare **Ziele visuell darstellt und diese greifbarer macht**. Es dient als **tägliche Erinnerung an Ihre Prioritäten** und motiviert dazu, Aufgaben anzugehen, anstatt sie aufzuschieben.

Positive Affirmationen auf dem Board fördern eine **optimistische Einstellung und helfen, negative Denkmuster zu durchbrechen**. Zudem können kleinere Teilziele visualisiert werden, wodurch überwältigende Aufgaben in machbare Schritte unterteilt werden. Die emotionale Verbindung, die durch die kreative Gestaltung des Boards entsteht, stärkt die **intrinsische Motivation** und hilft, den **Fokus auf das Wesentliche** zu lenken.

ARTIKEL EMPFEHLEN

## MEHR ZUM THEMA

SELBSTLIEBE EMOTIONEN PERSÖNLICHKEIT BEZIEHUNGEN

- Burnout: Ausgebrannt und erschöpft**  
Die Folgen für Gesundheit, Job und Privatleben
- Paartherapeut: Daran erkennen Sie Abhängigkeit in Ihrer Beziehung**  
Expertentipps für gesunde Beziehungen Bindungsdynamiken
- 113 als Notrufnummer: So unterscheidet sie sich von 110 und 112**  
Ein neuer Notruf für psychische Krisen
- Altersdepression: Lebensfreude neu entdecken**  
Altersdepression ist neben der Demenz die häufigste psychische Erkrankung im Alter.
- Persönlichkeitsveränderung bei Burnout: Wenn der Stress das Ich verändert**  
Von Engagement zu Erschöpfung
- Die Angst vor Löchern: Was hinter Trypophobie steckt**  
Von Lotuskapseln bis Bienenwaben

## Inhalte im Überblick

GESUND LEBEN [Ist es gesund, täglich zu masturbieren?](#) [1000 Kalorien am Tag](#) [Rezept Haferflocken-Pizza](#) [Tipps, um Energieräubern entgegenzuwirken](#)

FITNESS [Bauchmuskultraining mit Hanteln](#) [Schneller Muskelaufbau](#) [Schnell Kalorien verbrennen](#) [100 Situps am Tag](#) [Ursachen für Übelkeit nach dem Sport](#)

MÄNNERGESUNDHEIT [Eichelkäse entfernen](#) [Blutpenis vs. Fleischpenis](#) [Längere Erektionen: Die besten Hausmittel](#) [Penis riecht](#) [Samenstau](#)

FRAUENGESUNDHEIT [Periode auslösen](#) [Ausfluss vor der Periode](#) [Schmerzende Brustwarzen](#) [Schwanger trotz Periode](#) [Unterteilsschmerzen-Keine Periode](#)

NATÜRLICH HEILEN [Entzündungshemmende Kräuter](#) [natürliche Blutverdünner](#) [Konstitutionsmittel finden](#) [Hausmittel gegen Schleim im Hals](#)

[Natürliche Alternativen zu Ibuprofen](#)

BEAUTY [Für was Kernseife gut ist](#) [Gelbe Fingernägel: Ursachen und Hausmittel](#) [Penaten Creme für den Intimbereich](#) [Shampoo selber machen](#)

TIERGESUNDHEIT [Bestes Katzenfutter](#) [Hund zittert nach Spaziergang](#) [Krankheitssymptome beim Hund](#) [Stille Läufigkeit erkennen](#)

Folgen Sie uns



Aktuelles Heft Artikel Archiv Kontakt Impressum Datenschutz Mediadaten Onlinewerbung Datenschutzeinstellungen

### Webseiten der Mediengruppe KLAMBT & Partner

- Für Sie Grazia Idee für mich Jolie Mädchen Mein Schlaf OK! Magazin Petra Vital
- Die 2 Funkuhr Super TV TV Piccolino TV Genie TV 4x7 TV 4 Wochen
- Bike Boote Gute Fahrt Modellfahrzeug Surf Tour Yacht
- Insenio Leben und erziehen Mama Reporter ovy United Kiosk Yoga Easy

## Weitere Artikel

- Selbstfürsorge lernen: 5 einfache Rituale für mehr Lebensqualität**
- Panikattacke beim Autofahren: Kontrollverlust hinter dem Lenkrad überwinden**
- Co-Narzissmus verstehen: Wenn Aufopferung zur Sucht wird**
- Der enge Zusammenhang zwischen Depression und Panikattacken**
- Gaslighting im Narzissmus: Erkennen, verstehen, sich wehren**
- Paartherapeut: Daran erkennen Sie Abhängigkeit in Ihrer Beziehung**
- Nervensystem regulieren: Schluss mit Stress und Beschwerden**



## Top Artikel

- Betablocker können ernste Nebenwirkung haben**
- Diese Vulva-Typen gibt es**
- Ist es gesund, täglich zu masturbieren?**
- NoFap-Challenge: Was bringt 1 Monat ohne Selbstbefriedigung?**
- Diese 10 Lebensmittel enthalten Alkohol**