



Visionsarbeit

bsp. How to Visionboard - in zwei Stunden!

Als Beispiel für Dich: Mein Visionboard für das neue Jahr

Ich lese da ganz viel daraus über das, was mir wirklich wichtig ist und welche Ziele ich im neuen Jahr verfolge.

Was würdest Du hier interpretieren?

Und wie sieht Dein Visionboard aus? Nimm dir mindestens zwei Stunden Zeit und los geht's!

Tipp: In der Gruppe macht es noch mehr Spaß und vergiss die Stoppuhr nicht!



1. Sammle Zeitschriften und Werbeblätter mit vielen Bildern und lege Schere, Kleber, sowie ein Poster in A3 bereit. (5 min)
2. Entscheide Dich für einen Lebensbereich, für den Du eine Vision erarbeiten möchtest und formuliere einen Titel - diesen schreibst Du mittig auf die Poster Rückseite (10 min).
3. Bleib bei diesem Thema und blättere die Zeitschriften durch - wenn Dich ein Bild anspricht (Achtung Gefühl! Nicht Verstand!), dann schneide es aus und lege es beiseite! (40 min)
4. Stoppe pünktlich und nimm Dir kurz Zeit für die finale Durchsicht; evtl. passen manche Bilder vom Anfang nicht mehr so gut in die Sammlung oder es fehlt noch etwas... (10 min)
5. Arrangiere die Bilder auf dem Poster - übereinander, untereinander, nebeneinander und klebe sie auf - so wie es sich jetzt gerade für Dich gut anfühlt. (10 min)
6. Schnapp Dir KollegInnen oder Liebingsmenschen und lass Dir sagen, was sie in dem Visionboard sehen, riechen, hören oder sonst wie wahrnehmen. (3 x 5 min)
7. Reflektiere für Dich und finde Deine Learnings! (30 min + x)

Und was mache ich mit meinem Visionboard?

Kurz gesagt: Nix erstmal.

Aber wie bei einem Tagebucheintrag kommt die Reflexion und die Erkenntnis erst im Nachhinein. Also schau es Dir doch nochmal in einem Monat an, oder in einem halben Jahr...

So ein Visionboard ist auch super geeignet für Retros innerhalb Deines Teams oder für Feedback-Prozesse.



089-5896-1109

claudia@bildung-einfach-machen.de

in München dahoam, in der Welt zuhause :)

Mehr zu uns:

www.bildung-einfach-machen.de

