

## **Visionsarbeit**

Hier sind einige Möglichkeiten für dich, um beim Journaling an deinen Visionen zu arbeiten.

### **In einer perfekten Welt**

Einmal angenommen, alles würde in Zukunft perfekt für dich laufen. Alles, was du dir vornimmst, würde einfach funktionieren. Es gebe keine Hindernisse und Hürden. Du würdest dir nur Dinge vornehmen und alles würde auf wundersame Weise klappen. Schreibe einmal auf, wie das genau aussehen würde. Beginne deine Formulierung mit „In einer perfekten Welt...“. Die Formulierung kannst du alle paar Sätze wiederholen, um dich richtig in deine perfekte Welt einzuschwingen.

### **Ein perfekter Tag**

Diese Übung lässt sich auch ein Stück weit verkleinern. Anstatt gleich auf die perfekte Welt zu schauen, schreibst du hierbei auf, wie dein perfekter Tag aussehen würde. Dabei muss nicht immer unbedingt etwas riesig Großes passieren. Vielleicht gehört zu deinem perfekten Tag schon ein Spaziergang in der Sonne, ein guter Kaffee oder du freust dich auf einen besonderen Anruf. Beginne deine Formulierung mit „Heute ist ein perfekter Tag, denn heute...“ und schreibe alles auf, was du dir für einen perfekten Tag wünschst.

### **Schnappschüsse**

Manchmal können uns die großen Zukunftsideen auch schwerfallen. Wenn uns dann die Formulierungen für die Zukunft fehlen, können wir uns vorstellen, dass wir Schnappschüsse der Zukunft sehen. Als würden wir uns Fotos unserer Zukunft ansehen. Es reicht ein oder zwei Schnappschüsse auszuwählen und diese zu beschreiben. Was siehst du auf diesen Schnappschüssen? Wo bist du dort? Was machst du? Schreibe es auf.

### **Zukunftssprung – Den großen Sprung wagen**

Der Zukunftssprung ermöglicht es uns, die Zukunft zu spüren und uns noch stärker auszurichten. Und so gehst du dabei vor:

- Stell dir vor, du springst 3 Jahre (maximal 5 Jahre) in die Zukunft. Für dich ist die positivste Zukunft eingetroffen, die du dir überhaupt vorstellen konntest. Schreibe für

dich auf: Was ist in den 3 Jahren passiert? Wo stehst du heute? Achte darauf, dass du deine Formulierungen in Präsenz verschriftlichst.

- Lese dir deine Formulierungen laut vor. Kleine Zusatzidee: Du kannst sie auch auf einem Diktiergerät aufnehmen und dir anhören.
- Frage dich jetzt: Was war dein wichtigster Schritt, um in diese positive Zukunft zu starten? Und was war dein erster Schritt? Schreibe dir auch diese Dinge auf.
- Frage dich jetzt: Welchen Rat würdest du jemandem geben, der auch all die Dinge erreichen will, die du – in deiner positivsten Zukunftsvorstellung – erreicht hast? Schreibe den Rat auf.

*Fall du dich mit mir austauschen magst, melde dich jederzeit. Du findest meine Kontaktdaten auf meiner Homepage unter [www.visionssession.de](http://www.visionssession.de) und in den sozialen Medien bei facebook und instagram unter @visionscoachin*

*Deine Christine*