



WORKSHOP

# Vision Board Gesundheit

Ressourcen stärken & innere Bilder nutzen

# Ankommen & Einstimmung

Bevor wir beginnen, lade ich euch ein, kurz im Raum anzukommen.

Setzt euch bequem hin und nehmt einen ruhigen Atemzug. Schaut euch um und nehmt wahr, dass ihr hier seid – **genau so, wie ihr gerade da seid.**

Es gibt nichts zu tun. Nur ankommen.



# Was ist ein Vision Board?

Ein Vision Board ist eine kreative Methode, um innere Wünsche, Bedürfnisse und Ressourcen sichtbar zu machen – mit Bildern, Farben und Worten.

## Keine Leistung

Es geht nicht darum, etwas zu erreichen

## Unterbewusstsein

Arbeitet mit Bildern und Emotionen

## Intuition

Weniger rationale Gedanken, mehr Gefühl

# Das Unterbewusstsein verstehen



Unser Unterbewusstsein speichert Erfahrungen in Form von **inneren Bildern**, Gefühlen und Körperreaktionen.

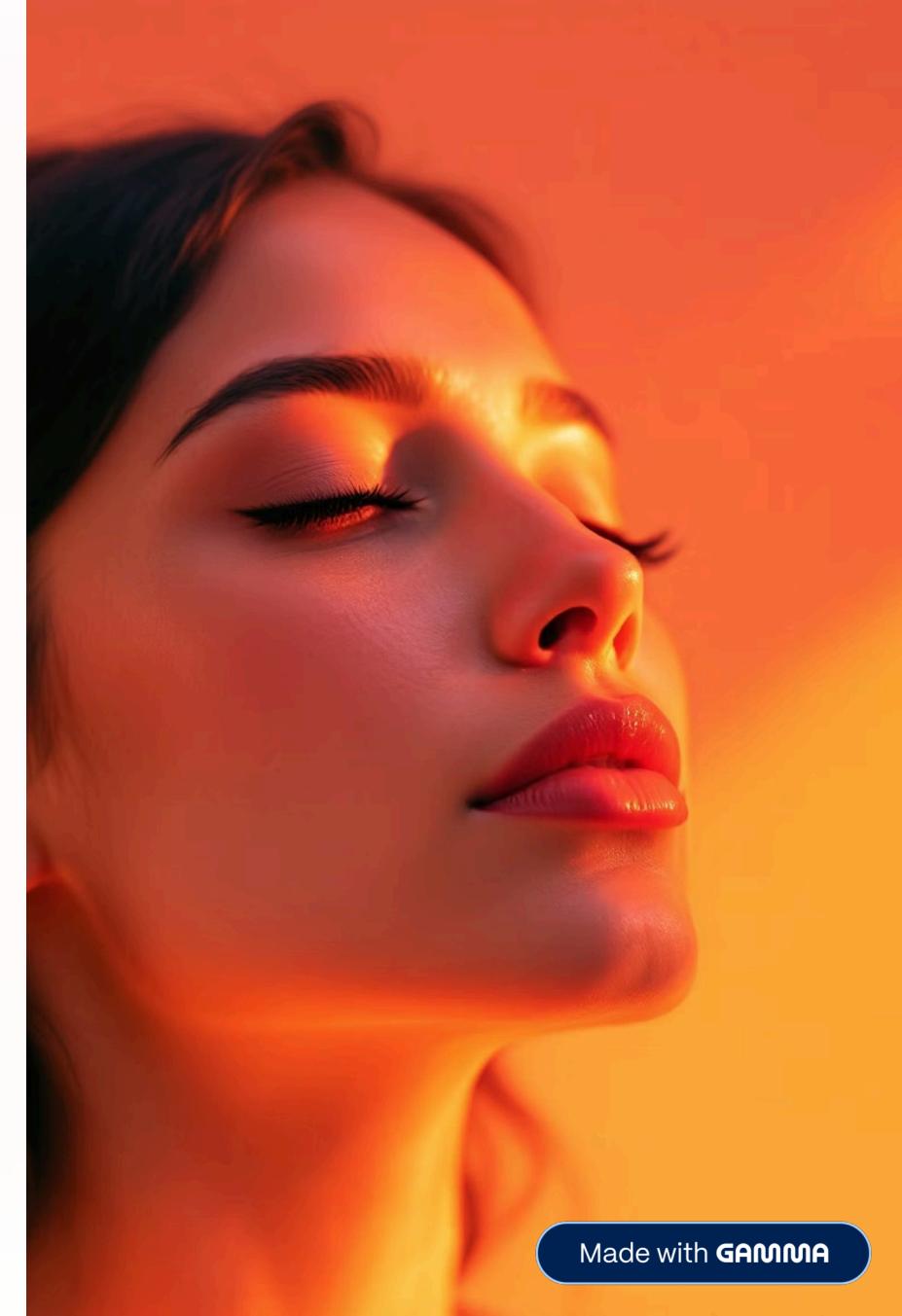
In herausfordernden Lebensphasen kann es hilfreich sein, dort neue, stärkende Bilder zu verankern.

- ▢ Wenn wir uns wiederholt mit positiven Bildern beschäftigen, werden diese innerlich präziser – oft ganz leise, aber nachhaltig.

ÜBUNG

## Kurze Zentrierung

Schließt für einen Moment die Augen oder senkt den Blick. Atmet ruhig ein und aus. Stellt euch vor, ihr gebt euch selbst für diesen Moment Raum – ohne etwas leisten zu müssen.



# Gesundheit neu betrachten

Gesundheit bedeutet hier nicht nur körperliche Gesundheit. Sie kann auch stehen für:



Innere Ruhe



Vertrauen



Kraft



Verbundenheit



Lebensfreude

Gesundheit darf **symbolisch, abstrakt oder ganz persönlich** dargestellt werden.

# Bilder auswählen

Beginnt nun, Bilder zu betrachten. Lasst euch Zeit und folgt eurem Gefühl.

## Eine hilfreiche Orientierung:

- Spricht mich dieses Bild an?
- Fühlt es sich stimmig oder angenehm an?

*Ihr müsst nichts erklären – eure Wahrnehmung reicht.*



# Vision Board gestalten

Gestaltet euer Vision Board so, wie es für euch passt. **Es gibt kein richtig oder falsch.**

## Bilder

Viele oder nur wenige verwenden

## Farben

Mit Farben arbeiten

## Worte

Hinzufügen oder weglassen

## Formen

Ordnung oder freie Gestaltung

Lasst euch von eurer Intuition leiten.

# Pause & Abschluss



- 1 Innehalten**  
Spürt, wie es euch gerade geht
- 2 Atmen**  
Nehmt einen tiefen Atemzug
- 3 Betrachten**  
Schaut euer Board an – ohne Bewertung
- 4 Wahrnehmen**  
Was fällt euch besonders auf?

# Integration in den Alltag

Euer Vision Board darf euch begleiten – oder auch einfach eine **Momentaufnahme** bleiben.

- **Sichtbar aufhängen**
- **Gelegentlich anschauen**
- **Verändern**
- **Beiseitelegen**

Alle Varianten sind richtig. Wichtig ist die Erfahrung, euch selbst Raum gegeben zu haben.