



Worksheet zu:

Visionen & Ziele

Schritt 7 auf dem Weg zur Selbstverwirklichung

erstellt von Alexandra Stierle

Schritt 7 auf dem Weg zur Selbstverwirklichung



Nachdem du nun die Blockaden und Hindernisse dir bewusst gemacht hast, geht es nun in diesem Schritt um deine **Visionen & Ziele**.

Ziele sind hier vergleichbar mit einem Navigationsgerät:

Mal angenommen, du möchtest einen Hafen ansteuern und segelst einfach mal drauf los, dann kommst du wahrscheinlich nicht an. Hast du aber die Zielkoordinaten und programmiert damit dein Navigationsgerät, wird es dich zum Ziel auf unterschiedlichen Routen führen. Dabei gibt es meist eine schnellste Route, eine durchschnittliche Route sowie eine langsame, jedoch sichere Route.

Alle Optionen führen zum gewünschten Ziel. Und wenn es dann doch noch ein unerwartetes Ereignis gibt, kann die Route immer noch angepasst werden.

Lass uns starten mit deiner individuellen Route...

Um Ziele immer im Fokus zu haben, sollten diese immer auch visualisiert werden.

Erstelle Dir ein Visionboard für die nächsten 12 Monate.

- Was möchtest Du bis dahin erreicht haben?
- Wie sollen sich Deine nächsten 12 Monate gestalten?

Träume, visualisiere und manifestiere auf diese Weise Deine Ziele.

Gebe Deinem Unterbewusstsein einen Auftrag. Es wird Dir den Weg zeigen.

Anleitung für dein Vision-Board



- Mache dir eine Liste mit allem, was du in den nächsten 12 Monaten erreichen möchtest.
- Sammle dazu Bilder aus dem Internet, z.B. über Pixabay.com oder aus Zeitschriften und Prospekten oder mache selbst Fotos, die deine Ziele darstellen oder zumindest Teile davon.
- Nimm dir ein DIN A3 Blatt oder größer und erstelle eine Collage aus den Bildern.
- Fotografiere dir die Collage ab und nimm das Bild z.B. als Hintergrundbild für dein Smartphone oder als Bildschirmschoner deines PCs. Oder du hängst dein Visionboard an einen Platz, an dem du möglichst oft vorbei kommst.

Was im Unterbewussten passiert...



Je mehr du deine Gedanken auf diese Visionen lenkst, desto wahrscheinlicher ist die Erreichung dieser Ziele.

Nun, kennst du das Phänomen: du beschäftigst dich zum Beispiel gerade mit dem Thema, dir ein neues Auto zu kaufen. Ein rotes Cabrio zum Beispiel. Auf einmal begegnen dir lauter rote Autos und ganz viele Cabrios.

Die Erklärung hierfür ist relativ simpel:

Dein Unterbewusstes hatte einen Auftrag und macht dich nun auf alles was es dazu findet und mit deinem Thema zu tun hat, aufmerksam. Es ist fast so, als würdest du das Unterbewusste programmieren. Probiere es aus, du wirst staunen, was sich alles in deinem Leben ändern wird. - Wenn du es dir bewusst machst - also sichtbar machst.

Ich wünsche dir nun viel Erfolg bei der Umsetzung und bin gespannt was sich alles entwickeln wird. In jedem Fall, hast du den ersten und wichtigsten Schritt gemacht: Dich auf deine Situation und deine Stärken fokussiert.

Lust auf mehr?

Nehme gerne Kontakt mit mir auf und lass uns
besprechen, wie es weiter gehen kann.

Mail an: **info@alexandra-stierle.de**

oder

Per Telefon unter: **+49 (0) 7157 6752108**