ZEIT FÜR MICH

Hallo Zukunft!

2023 läuft schon auf vollen Touren. Und wir? Wo wollen wir überhaupt hin? Unsere Autorin hat versucht, es per Vision Board herauszufinden

DER KNALLROTE Fiat 500 fällt mir sofort ins Auge, als ich das Magazin durchblättere: Mitten in einer engen italienischen Altstadt-Gasse, daneben eine kleine Trattoria – ich kann schon fast das entspannte Gelächter hören, die gute Pasta riechen. Also reiße ich die Seite aus. Vielleicht findet der Flitzer ja einen Platz auf meinem neuen Vision Board.

VISION BOARDS, das sind Collagen, die man sich aus Bildern, Fotos, Illustrationen, Zitaten oder Sprüchen selbst zusammenstellt. Meist bunt, manchmal auch monochrom. Mal geben Bilder und Farben den Ton an, mal Wörter. Einzelstücke sind sie allesamt, so individuell wie ihre Erschafferinnen und Erschaffer. Sie sind das Ergebnis einer kreativen Reise in die Zukunft, der auf Leinwand oder Karton gebrachte visuelle Ausdruck des eigenen Seelenlebens.

DIE WIENER Business- und Karriere-Coachin Marie Meyer-Marktl arbeitet mit ihren Kundinnen und Kunden bereits seit vielen Jahren erfolgreich mit dieser Methode. „Vision Boards sind ein extrem wirkungs- und kraftvolles Tool, um sich seiner eigenen Wünsche, Träume und Ziele bewusst zu werden." Warum? „Weil diese Methode den Kopf auf Urlaub schickt, es ist die Emotion, die bei dieser Technik von Anfang an den Weg vorgibt." Sie plädiert dafür, intuitiv, aus dem Bauch heraus Bilder zu sammeln, die ein gutes Gefühl bereiten. Wem das zu wenig konkret ist, kann sich an einer Frage für die eigene Zukunft orientieren. Zum Beispiel: „Wie möchte ich leben?", „Wie möchte ich mich fühlen? In einem Jahr, in fünf oder auch am Ende meines Lebens?" „Welche Highlights möchte ich erleben?", „Was erreichen?" Dann werden passende Ausrisse gesammelt, Bauch und Herz führen. Der Kopf darf erst wieder mitmischen, wenn das Board fertig ist und es um die Formulierung der konkreten Ziele geht, die sich aus den Bildern ableiten.

Herz über Kopf

Die Auswahl der Bilder läuft intuitiv

DAS SCHÖNE an der Methode ist, dass jede und jeder ein Vision Board ganz einfach zuhause machen kann. Dafür braucht es nicht mehr als ein paar Lieblingszeitschriften, Schere, Klebstoff, einen Bogen Papier oder Karton (A4 oder A3) und ein bisschen Zeit. Meyer-Marktl empfiehlt, sich für die Arbeit an seinem Vision Board einen begrenzten Zeitrahmen zu setzen. „Drei Stunden sind völlig ausreichend, sonst verzettelt man sich." Wer sich keinen ganzen Nachmittag Zeit nehmen kann oder möchte, kann die Arbeit an seinem Vision Board auch in drei Sessions aufsplitten: Sichten und Sammeln, Aussortieren und Gestalten, Reflektieren und Ziele formulieren.

IN EINER WELT, die sehr stark auf Design setzt, sollte man sich eines schon vor dem Kleben klarmachen: Das Vision Board muss weder einen Schönheitspreis gewinnen, noch ein superkreatives Kunstwerk werden. Einen Ehrenplatz darf es dennoch bekommen: Wer möchte, kann es an einen Ort hängen, den man oft im Blick hat – etwa neben den Spiegel im Bad oder an den Kühlschrank. Denn je öfter man das Vision Board sieht, desto tiefer werden die visuellen Anker im Unterbewusstsein →

Das fühlt sich gut an!
Beim Kleben eines Vision Boards sollte man möglichst fein in sich hineinspüren. Bei welchen Bildern hüpft das Herz?

In sechs Schritten zu neuen Lebenszielen

1. **Stimmen Sie sich ein:** Nehmen Sie sich Zeit, machen Sie es sich erstmal gemütlich. Tipp: Schreiben Sie eine „100-Wünsche-Liste" Notieren Sie dafür einfach 15 Minuten lang jeden Wunsch, der Ihnen spontan in den Sinn kommt. Das lässt Sie groß und unzensiert denken. Eine tolle Übung, die Sie Ihren Sehnsüchten und Visionen näherbringt.

2. **Suchen Sie nach Bildern** für Ihre Sehnsüchte: Blättern Sie genussvoll durch Zeitschriften und Magazine und schneiden Sie nach Herzenslust Bilder oder Texte aus, die Sie ansprechen.

3. **Gestalten Sie Ihr Board:** Suchen Sie nun die Bilder aus, die auf das Board kommen. Am besten nach der Drei-Sekunden-Regel. Wer möchte, kann das Board auch nach verschiedenen Lebensbereichen strukturieren.

4. **Reflexion:** Betrachten Sie das fertige Board. Wofür steht es? Was fühlen Sie dabei? Wo werden Sie das Board hinhängen?

5. **Formulieren Sie Ziele:** Welche konkreten Ziele lassen sich aus dem Board ableiten? Welche sind die ersten Maßnahmen, Schritte, die Sie diesem Ziel näherbringen?

6. **Auf dem Prüfstand:** Einmal im Vierteljahr lohnt sich ein prüfender Blick auf das Board. Was hat sich verändert? Sind Sie Ihren Zielen bereits nähergekommen? Braucht es Kurskorrekturen?

TEXT: Renate Sallaberger FOTOS: Privat; Shutterstock / ju_see, SherSor, Navistock, Impact Photography

Das Handwerkszeug
Zeitschriften, Fotos, Schere und Kleber – und los geht's. Ganz wichtig: genug Zeit!

gesetzt. Unser Kopf liebt Bilder – egal, ob real oder nicht. „Man taucht außerdem ganz nebenbei immer wieder in diese Stimmung ein, die einen dem Lebensziel näherbringt", sagt Meyer-Marktl. Wer sein Werk weniger öffentlich platzieren möchte, kann es auch innen an die Tür des Kleiderschranks kleben – oder fotografieren und als Bildschirm oder Handyhintergrund verwenden. Apropos Handy: Vision Boards können auch digital gestaltet werden. Die Coachin rät jedoch davon ab. „Einerseits fehlt dabei das haptische Element, das spielerische, kindliche Durchblättern, Ausschneiden und Aufkleben, andererseits wird die Bildsuche im Netz stark vom Kopf aus dirigiert und ist weniger intuitiv."

UM VON DER reinen Visualisierung seiner Lebensziele in die Umsetzung zu kommen, braucht es noch ein paar weitere Schritte. „Ganz wichtig ist die Reflexion. Lassen Sie die fertige Collage auf sich wirken, spüren Sie sich in das Zielbild hinein", rät Marie Meyer-Marktl. Welche Farben kommen immer wieder vor? Was könnten sie bedeuten? Gibt es Aspekte, die neu sind, die überraschen? Wofür könnten die ausgewählten Bilder stehen? Oftmals versinnbildlichen die ausgewählten Bilder tiefe Bedürfnisse, Wünsche, Werte.

UND WAS SAGT MIR nun das Bild von dem süßen roten Fiat, das vor mir auf meinem Tisch liegt? Ich denke an meinen vollen Alltag, mein Leben zwischen Kind und Kegel, Ski und Mountainbike: Niemals ließe sich alles Nötige in diesem Mini-Auto verstauen, auch nicht mit dem ausgeklügeltsten Packsystem. Ich denke an das, was die Expertin gesagt hat: Vielleicht geht es ja gar nicht um das Gefährt selbst? Sondern um die Sehnsucht nach mehr „Italianità" in meinem Leben? Nach mehr Leichtigkeit, mehr Lebensfreude und Genuss? Kann ich das vielleicht auch auf andere Art und Weise in mein Leben bringen – ohne gleich ein Auto anschaffen zu müssen?

Unsere Expertin
Marie Meyer-Marktl war ehrgeizige und erfolgreiche Führungskraft im Finanzbereich, als sie feststellte, dass der hochdotierte Job sie nicht wirklich erfüllte. Sie kündigte und machte sich auf die Suche – unter anderem auch als Lehrerin in Äthiopien. Heute hilft sie anderen Menschen als Coachin und Speakerin auf ihrem Weg zu einem besseren (Arbeits-) Leben. fulfilment-at-work.at

SOBALD man der Symbolkraft der Bilder auf die Spur gekommen ist, geht es im nächsten Schritt um die konkrete Formulierung eines Zieles und gut erreichbarer Zwischenstationen. Und einen regelmäßigen Check, wo man gerade steht. „Mindestens einmal im Quartal lohnt sich der Blick auf das Jahres-Vision-Board", sagt Marie Meyer-Marktl. Sind die Bilder noch stimmig? Hat sich etwas verändert? Soll ich ein Bild überkleben oder vielleicht eine neue Collage machen? Um sich klarzumachen, wie weit man schon gekommen ist, kann man auch über so genannte ressourcenorientierte Reflexionsfragen nachdenken: Wofür/Wem bin ich dankbar? Was habe ich gelernt? Was ist mir gelungen? Worauf bin ich stolz?

UND NUN? Wird der kleine rote Italiener jetzt durch mein Board flitzen oder nicht? Setzt er sich durch gegen die vielen anderen Bilder, die ich beim Blättern ausgeschnitten habe? Der Platz auf dem Board ist begrenzt, die Auswahl fällt schwer Auch hier setzt die Coachin auf Intuition und Geschwindigkeit. „Entscheiden Sie spontan innerhalb von drei Sekunden, sonst kommen Sie in die Bewertung." Der erwünschte Nebeneffekt dabei: Beim raschen Aussuchen der Bilder lernt man, bewusst „Nein" zu sagen, sich auf die wichtigen Dinge zu konzentrieren, sich zu fokussieren. Na gut, drei Sekunden also. Eins, zwei .. schnell greift meine Hand zum kleinen, leuchtend roten Auto. Ohne das geht es nicht. Und mein Herz? Das jubelt leise: „Sì!" •

TEXT: Renate Sallaberger FOTOS: Stocksy.com / Kelly Knox, Andrea Zehetner