

Vision 2025 Workbook:

Dein Fahrplan für ein
selbstbestimmtes Leben



Kristina PFISTER

Vision 2025 Workbook:

Dein Fahrplan für ein selbstbestimmtes Leben

Willkommen

zu deinem Vision 2025 Workbook! Dieses Workbook ist mehr als nur ein Werkzeug – es ist dein inspirierender Begleiter auf dem Weg zu einem Leben, das du aktiv und bewusst gestalten kannst. Nimm dir Zeit für jede Übung und lasse alle Gedanken und Gefühle zu, die aufkommen. Hier gibt es kein richtig oder falsch – dies ist dein Raum, um dich frei zu entfalten und neue Ideen zu entdecken.

Vorbereitung:

Dein Wohlfühlort und ungestörter Raum

Bevor du loslegst, schaffe dir eine Umgebung, in der du dich voll und ganz auf dich konzentrieren kannst. Diese Zeit gehört nur dir und ist wertvoll – denn es geht um deine Zukunft und darum, wie du sie gestalten möchtest.

1. Mach es dir gemütlich

Wähle einen Platz, an dem du dich wohlfühlst und abschalten kannst.

- Zünde eine Kerze an, um eine ruhige, entspannte Atmosphäre zu schaffen.
- Kuschel dich in eine Decke und mache es dir mit ein paar Kissen bequem.
- Lege alles bereit, was du brauchst: dein Journal, bunte Stifte und dieses Workbook.
- Bereite dir etwas Warmes zu trinken vor, wie Tee oder Kakao – gönne dir diesen Moment!

2. Schaffe dir Raum

Sorge dafür, dass du ungestört bist und kläre das mit den Menschen um dich herum. Erkläre ihnen, dass du dir diese Zeit für dich selbst nimmst, und schalte dein Handy aus, um Ablenkungen zu vermeiden. Dies ist ein Moment nur für dich – mach ihn zu einer Priorität.

3. Verabrede dich mit dir selbst

Betrachte diese Zeit wie ein Date mit dir selbst. Es ist ein kostbarer Raum für deine Träume, Wünsche und Visionen. Nimm dich selbst wichtig und schenke dir diese ungestörte Zeit, um deine Ziele klar und mutig aufzuschreiben.

Der Schöpfungskreislauf:

Dein Weg zur bewussten Gestaltung deiner Vision

Der Weg zu deiner Vision 2025 folgt einem natürlichen Kreislauf, der aus vier Phasen besteht: Stille, Kreativität, Tat und Korrektur. Jede Phase bringt dich einen Schritt näher zu dem Leben, das du dir wünschst.

1. Stille – Die Basis für Klarheit

Die Schöpfung beginnt immer in der Stille. Dieser erste Schritt erlaubt dir, innezuhalten und bewusst Zeit für dich zu schaffen. Die Stille öffnet den Raum für Klarheit und Selbsterkenntnis.

- Was bedeutet Stille?

Stille ist der Moment, in dem du den Lärm des Alltags loslässt. In dieser Ruhe entsteht Klarheit darüber, was dir wirklich wichtig ist.

- Wie nutzt du die Stille?

Nimm dir bewusst Zeit, in der du nichts anderes tust, als dich auf deine Gedanken zu konzentrieren. Meditiere, atme tief ein und aus, und lass deine Gedanken zur Ruhe kommen. Hier findest du Zugang zu deinen innersten Wünschen und Werten – der Kern deiner Vision.

2. Kreativität – Die Phase der Ideen und Möglichkeiten

Nach der Stille kommt die Kreativität. Dies ist der Moment, in dem Träume und Ideen Form annehmen. Erlaube dir, grenzenlos zu denken und deine innersten Wünsche zu erkunden.

- Was bedeutet Kreativität?

Kreativität ist die Fähigkeit, neue Ideen zu entwickeln und Dinge zu sehen, die im Alltag oft verborgen bleiben. Sie lädt dich ein, offen und spielerisch zu denken.

- Wie nutzt du die Kreativität?

Schreibe alles auf, was dir einfällt, ohne Filter. Stell dir vor, wie dein Leben aussehen könnte, wenn alles möglich wäre. Diese Phase ist das Herzstück deiner Vision und erfordert Offenheit und Freude am Entdecken.

3. Tat – Den ersten Schritt wagen

Jetzt ist es Zeit, ins Handeln zu kommen. Die Tat-Phase bedeutet, konkrete Schritte zu unternehmen, um deiner Vision näherzukommen.

- Was bedeutet Tat?
Tat bedeutet, dass du ins Tun kommst und das, was du dir vorgenommen hast, auch wirklich umsetzt. Diese Phase erfordert Mut und Entschlossenheit.
- Wie nutzt du die Tat?
Starte mit kleinen Schritten. Setze dir erreichbare Ziele und definiere erste konkrete Handlungen. Jeder Schritt – so klein er auch sein mag – bringt dich näher an deine Vision. Erinnerung dich: Der Weg entsteht beim Gehen.

4. Korrektur – Anpassungen und Weiterentwicklung

Die Korrektur ist ein natürlicher und wichtiger Bestandteil des Prozesses. In dieser Phase überprüfst du deine Schritte, passt sie an und entwickelst dich weiter.

- Was bedeutet Korrektur?
Korrektur bedeutet, flexibel zu bleiben und deine Vorgehensweise anzupassen. Es ist die Fähigkeit, zu reflektieren und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.
- Wie nutzt du die Korrektur?
Reflektiere regelmäßig über deine Fortschritte. Frage dich: Wo stehe ich? Was funktioniert gut, und was könnte ich anders angehen? Die Korrektur hilft dir, auf deinem Weg zu bleiben und stetig weiterzukommen.

Lebensrad:

Deine Grundlage zur Weitergestaltung

Das Lebensrad ist ein hilfreiches Werkzeug, um die Balance und Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen zu reflektieren. Es zeigt dir, wo du stehst und wo du deine Vision 2025 weiterentwickeln kannst

1. Was ist das Lebensrad?

Das Lebensrad zeigt verschiedene Aspekte deines Lebens auf.

Typische Bereiche sind:

- Körper
- Emotionen
- Freunde/Familie
- Freizeit
- Gesellschaft
- Geist
- Liebe/Partnerschaft
- Beruf
- Sinn

2. So nutzt du das Lebensrad:

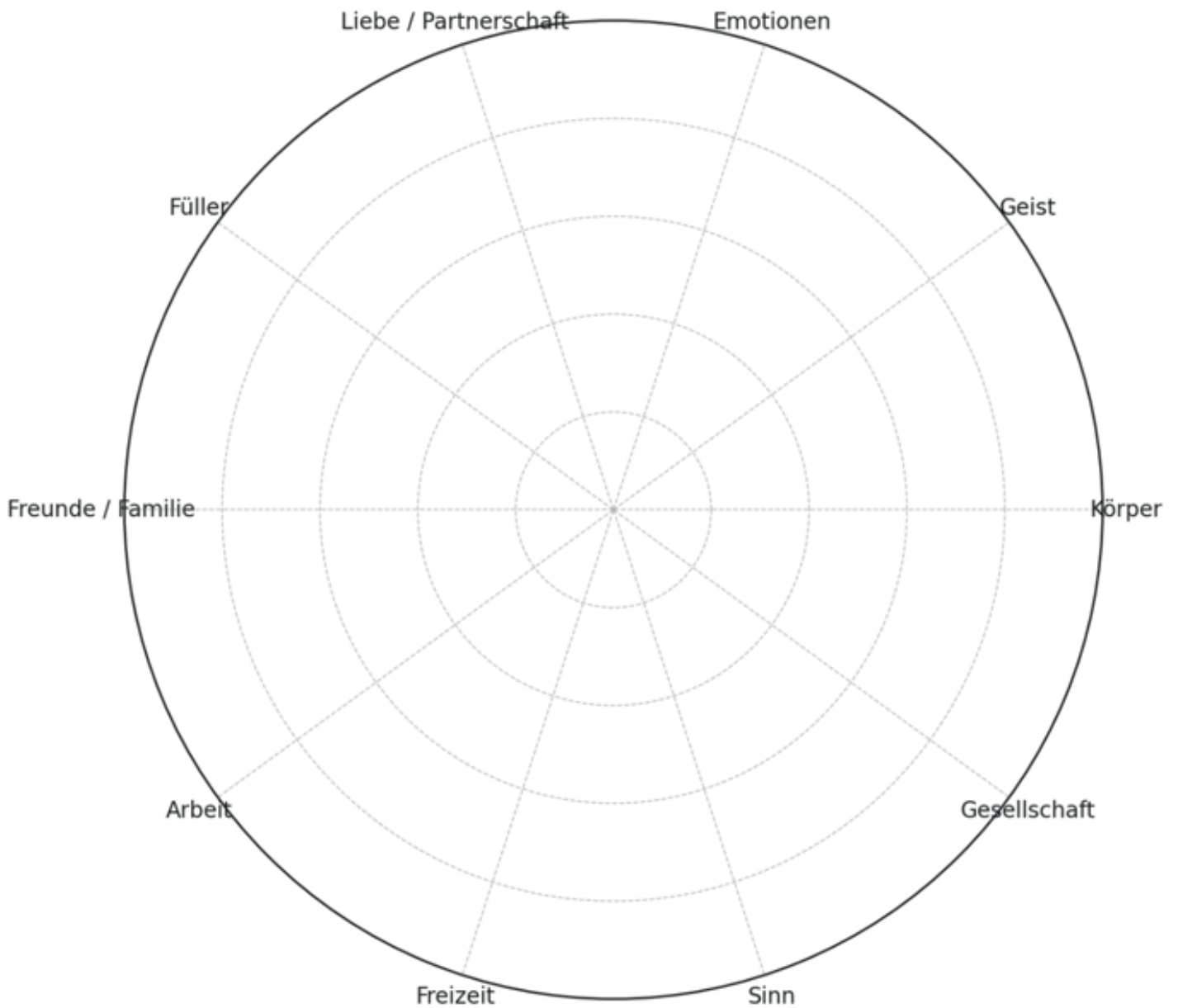
- Bewerte deine Zufriedenheit in jedem Bereich mit einer Skala von 1 bis 10.
- Reflektiere die Ergebnisse: Sieh dir das Lebensrad an und frage dich:
 - Wo bin ich zufrieden und ausgeglichen?
 - Welche Bereiche könnten mehr Aufmerksamkeit erhalten?
- Setze Prioritäten für deine Vision 2025: Wähle 2–3 Bereiche, die du besonders stärken möchtest. Diese Bereiche werden deine Hauptziele für ein erfüllteres Leben.

3. Lebensrad und Schöpfungskreislauf

Nutze das Lebensrad als Basis für den Schöpfungskreislauf:

- Stille: Reflektiere über die Bereiche, die dir wichtig sind, und finde Klarheit darüber, was du wirklich möchtest.
- Kreativität: Sammle Ideen, wie du diese Bereiche stärken kannst.
- Tat: Setze konkrete Schritte, um positive Veränderungen zu bewirken.
- Korrektur: Überprüfe regelmäßig, wie sich dein Lebensrad entwickelt, und passe deine Schritte an.

Lebensrad:



Mein Ziel:

1. _____
2. _____
3. _____

Handlungsplan:

Schritte zur Umsetzung

- Was sind die ersten Schritte, die du heute unternehmen kannst?
Schreibe sofort umsetzbare Aktionen auf.
Beispiel: täglich meditieren, einen Kurs buchen, Zeitplan erstellen.
 - Wöchentliche Routinen für deine Vision:
Überlege, welche Routinen dich unterstützen.
Beispiel: Wochenrückblick, tägliches Journaling, regelmäßiges Visualisieren.
-

Gestalte dein Vision Board

Ein Vision Board ist eine kraftvolle visuelle Darstellung deiner Ziele und Träume. Nutze es als tägliche Erinnerung an deine Vision 2025 und als Motivation, deinem Weg treu zu bleiben.

So kannst du dein Vision Board gestalten:

- Sammle Bilder, Zitate und Symbole, die deine Vision und Wünsche widerspiegeln.
 - Ordne diese Elemente auf einer Seite nach deinem Geschmack an.
 - Füge eigene Gedanken und Affirmationen hinzu, die deine Vision bestärken.
 - Lass dein Vision Board wachsen und ergänze es, wann immer du neue Inspiration findest.
-

Dieses Workbook ist dein Raum zur freien Entfaltung und für deinen mutigen Weg zur Vision 2025. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, und lass dich auf jede Phase mit Offenheit und Freude ein – dies ist dein Jahr der Transformation!