



Rezept für deine
Traumcollage

ERSTELLE DIR DEINE TRAUMCOLLAGE

Ein Vision Board kann Dir dabei helfen, Klarheit über Deine Träume und Ziele zu bekommen. Deine persönliche Traumcollage hilft Dir außerdem dabei, Dich zu motivieren. Deine Träume tatsächlich zu verwirklichen und Dich dabei nicht ablenken und nicht aufhalten zu lassen.

DU BRAUCHST:

- Zeit und Ruhe (mind. 2 Stunden, besser mehr)
- Platz auf dem Boden oder einen großen leeren Tisch
- Zeitschriften und bunte Bilder (z.B. aus alten Bildbänden oder Kalendern)
- Ein Bild von Dir (auf dem Du Dir gefälltst)
- Einen großen Papp- oder Fotokarton
- Schere, Kleber, Stifte

Optional:

- Bänder, Bastelpapier, Stempel, Wellenschere, Washitape
- Zitate zur Inspiration

Lege Dir alle Deine Materialien zurecht.



SCHRITT 1: EINSTIMMUNG

Setze Dich bequem und aufrecht auf einen Stuhl. Schließe die Augen und atme ein paar Mal tief ein und aus. Mache einen kurzen Check-in in Deinem Körper.

Lass nun vor Deinem inneren Auge ein Bild von Dir selbst entstehen. Sieh Dich selbst in einer Version, die gerade sehr, sehr glücklich ist. Verweile ein paar Minuten in diesem Gefühl und nimm es mit in den jetzigen Augenblick.

SCHRITTE 2: SAMMLE DIE BILDER FÜR DEINE TRAUMCOLLAGE

- Blätter zügig durch die Zeitschriften. Reiße alle Elemente, Bilder, Textpassagen, Wörter, Buchstaben heraus, die Dich inspirieren. Hab Spaß dabei. Hier ist auch das Element der Zerstörung aktiv, das uns Kraft schenkt, etwas ganz Anderes, etwas Neues und Magisches zu gestalten.
- Mache eine kurze Pause und finde etwas Abstand – atme tief durch.



SCHRITT 3: GESTALTE DEINE TRAUMCOLLAGE

- Sortiere nun alles, was Du gefunden hast. Lass die Bilder los, die Dich nicht zu 100% inspirieren. Lass Dich von Deiner Intuition führen.
- Bilde Dich selbst mit einem Foto, einem Symbol oder Deinem Namen in Dein Board. Es ist ein sehr kraftvoller Aspekt.
- Arrangiere die Bilder, die Du auf Deinem Board haben möchtest und klebe Sie auf.
- Ergänze Dein Board mit handschriftlichen Elementen, mit Malen, Stempeln und Schreiben.

SCHRITT 4: REFLEKTIERE DEINE TRAUMCOLLAGE

Schaue Dir nach der Gestaltung Dein Vision Board aus verschiedenen Perspektiven an:

- Welche Stimmung und welche Farben kannst Du erkennen?
- Welche Elemente wiederholen sich? Was bedeuten diese für Dich?
- Was spiegelt Deine Persönlichkeit?
- Welche Details kannst Du bereits jetzt in Dein tägliches Leben holen?
- In welchen Aspekten fühlst Du Dich bestärkt?
- Gibt es Elemente, die neu und vielleicht unerwartet für Dich sind?



SCHRITT 5: MIT DEINER TRAUMCOLLAGE ARBEITEN – VISUALISIEREN

Hänge Dein Board an eine Stelle, die Du häufig anschaust.

Betrachte es regelmäßig. Tue so, als ob Du bereits dort wärst. Wie fühlt sich das an? Lass Dich richtig in das Gefühl des Erfolges hineinfallen. Spüre die Freude!

Welche Schritte sind nötig um die Bilder auf Deiner Traumcollage Realität werden zu lassen? Welchen ersten kleinen Schritt kannst Du heute schon machen?

Träume es und mache es möglich. Viel Spaß!

Impulsfragen

Was inspiriert Dich? | Wie möchtest Du Dich fühlen? | Was macht Dich glücklich? | Was wünschst Du Dir? | Was lässt Deine Seele atmen? | Welche Stimmung soll dein Leben haben? | Was lässt Dich zur Ruhe kommen? | Was begeistert dich? | Welche Träume hast Du? | Was flüstert Dein Herz?

Hinweise für die Kreativphase

- ♥ Es ist wichtiger, was du fühlst als was du denkst
- ♥ Dein Vision Board soll Optimismus und Zuversicht verbreiten. Suche Bilder, die dich in dir auslösen.
- ♥ Erlaube dir Kreativität, und dass dein Unterbewusstsein dich führt.
- ♥ Sammle nur Bilder und Worte, die dich inspirieren und eine positive Resonanz bei dir erzeugen. Analysiere es nicht!
- ♥ Verwende Bilder, Symbole, Affirmationen und Zitate—alles was dich inspiriert und etwas in dir auslöst. Es muss keinen Sinn ergeben du musst nicht rechtfertigen, warum es dir gefällt. (Nicht vor dir selbst und schon gar nicht vor anderen)
- ♥ Denke daran, dein Vision Board muss kein großes Kunstwerk werden sondern etwas für dich persönliches und inspirierendes
- ♥ Wenn du nicht weißt, wo du Anfangen sollst – ist das gut! Du kannst mir Offenheit beginnen Bilder zu suchen die dich ansprechen.



BIST DU BEREIT FÜR DEINE TRÄUME?

Hallo, ich bin Lisa-Marie Kosmalla

Willst du deine Träume Realität werden lassen?

Dann bist du bei mir genau richtig?

Wünschst du dir Unterstützung
beim

- entdecken deiner Träume
- Entscheidungen treffen
- Gestalten deiner klaren Zukunfts-Vision
- Planen deines Weges
- wirklich die ersten Schritte tun
- oder steckst du gerade fest und brauchst Impulse um dranzubleiben?



Melde dich für ein kostenloses [Strategiegespräch](#) (lisa@vorwaerts-coaching.de) und lass dich von mir beraten, welches meiner Angebote für dich passt.

Herzliche Grüße,

Lisa