Wie gute Vorsätze Wirklichkeit werden

Ziele fokussieren - und erreichen

Überall liest und hört man gute Ratschläge, wie aus den guten Vorsätzen feste Gewohnheiten werden sollen. Messbare Ziele soll man setzen, steht im Internet. Die Pläne mit der Realität abgleichen, sagen Psychologen. Strategien gegen Hindernisse entwickeln, raten die Experten. Und alle diese Ratschläge sind richtig und helfen auch. Zumindest so lange bis man sie wieder vergessen hat.
Eine Studie aus den USA bestätigt, dass der stärkste Erfolgsfaktor die Visualisierung des guten Vorsatzes ist. Wenn wir jeden Tag sehen was wir uns vorgenommen haben, ist die Chance viel größer, das wir uns auch daran halten und so durch Wiederholung aus dem guten Vorsatz eine feste Gewohnheit wird. Eine der beliebtesten Methoden der Visualisierung ist das Vision-Board.

Ein selbst gestaltetes Vision-Board kann entweder alles zeigen, was einem gefällt, einem bestimmten Thema zugeordnet sein oder auch ein Lebenszielbild darstellen. "Wenn du dich mit Bildern umgibst, die zeigen, wer du werden möchtest, was Du haben willst und wo Du leben und Urlaub machen magst, dann passt sich Dein Leben an genau diese Bilder und Wünsche an. Die Kraft Deiner Aufmerksamkeit hat eine eben solche Macht.", erklärt Andrea Scholten. Die Innenarchitektin leitet Kurse in künstlerischer Vision-Board-Gestaltung und bietet diese über www.andrea-scholten.de im In- und Ausland an. Die hohe Professionalität unterstreichen Gastredner wie Frau Sandra Eversberg, der Spezialistin für Motivation, die am 13.04.2013 in München dabei ist.

Die guten Erfahrungen im privaten Bereich führten dazu, dass auch immer mehr Unternehmen die Vision-Board-Gestaltung als Motivationsübung für ihre Mitarbeiter einsetzen. "Mit einem eigenen Vision-Board können Teams die Zielsetzung bei Projekten nachweislich besser visualisieren", bestätigt Holger Burghardt, Geschäftsführer der DOOH media GmbH aus Hannover.
Und selbst wenn die eigenen Ziele noch nicht so klar definiert sind: Die Gestaltung eines persönlichen Vision-Boards hilft dabei, sie herauszufinden und zu erreichen.

Pressekontakt

Apravicom

Herr Anto Kordic
Am Buchhorst 34
14478 Potsdam

apravi.com
mail@apravi.com

Firmenkontakt

vision-board-gestaltung

Frau Andrea Scholten
Bückelsberg 36
46286 Dorsten

http//:andrea-scholten.de
kontakt@andrea-scholten.de

Während ihres Studiums der Architektur und Innenarchitektur mit dem Fokus auf kreativ-künstlerischer Gestaltung, erarbeitete Andrea Scholten Lösungen für studentische Arbeiten und Werke von Künstlern als auch Hobbykünstlern. Dem folgte eine Ausbildung zum NLP-Coach. Schwerpunkt dabei: Ziele erreichen.
In der Kombination von NLP und künstlerischer Arbeit führte der Weg sie direkt zur Vision-Board-Gestaltung. Hierdurch machte sie ihre Begeisterung an der Unterstützung und Anleitung der Kunden zu ihrer Profession.

Anlage: Bild