

Board-Check

Zehn Fragen an dein Vision Board, in zehn Minuten

Leg dein Board neben dich und kreuz bei jeder Frage Ja oder Nein an. Jedes Nein zeigt dir, was du ändern kannst.

Nr.	Frage	Ja	Nein	Bei Nein: so behebst du es
1	Jeden Wunsch hätte ich auch, wenn nie jemand mein Board sieht.	☐	☐	Frag dich bei jedem Bild: Würde ich das auch wollen, wenn es nie jemand erfährt? Wenn nicht, kommt es runter.
2	Jeder Wunsch ist so konkret, dass du merkst, wann er erfüllt ist (mit Zahl oder Datum, wo es passt).	☐	☐	Schreib es dazu: „Bis Ende Juni 10 Kilometer am Stück laufen“ statt „fitter werden“.
3	Zu jedem Wunsch zeigt mindestens ein Bild den Weg dorthin.	☐	☐	Ergänze ein Bild davon, was du dafür tust, zum Beispiel deine Laufschuhe am Samstagmorgen.
4	Drei Bereiche, 9 bis 15 Bilder (oder ich weiß genau, warum es mehr sind).	☐	☐	Drei bis fünf Bilder pro Bereich. Der Rest kommt auf eine Liste oder ein zweites Board.
5	Ich bin selbst auf dem Board, in der Mitte.	☐	☐	Setz ein aktuelles Foto von dir in die Mitte oder dein Motto fürs Jahr.
6	Jedes Bild löst noch etwas in mir aus, und ich kann sagen, was.	☐	☐	Tausch es gegen ein Bild davon, wie du dich fühlen willst.
7	Mindestens ein Wunsch kann in den nächsten 30 Tagen wahr werden.	☐	☐	Nimm einen kleinen Wunsch dazu, den du diesen Monat erfüllen kannst.
8	Neben jedem Wunsch steht ein Satz „Wenn ..., dann ...“.	☐	☐	Schreib ihn dazu, zum Beispiel: „Wenn es Sonntag 9 Uhr ist, dann ...“
9	Ich sehe mein Board jeden Tag, ohne erst etwas öffnen zu müssen.	☐	☐	Häng es dorthin, wo du bewusst hinschaust, oder mach es zum Hintergrundbild auf dem Handy.
10	Mein nächster Termin fürs Board steht, und ich hake ab, was eingetreten ist.	☐	☐	Trag dir einen festen Termin ein, etwa einmal im Monat, und hak ab, was eingetreten ist.

Ja: _____ von 10 Drei oder mehr Nein? Nimm dir einen Punkt pro Woche vor, nicht alle auf einmal.

Für die große Jahresbilanz: der Bilanzbogen auf visiya.app/de/post/vision-board-erfahrungen