

## TAG 5 POWER OF VISION

### KONZENTRAT DES TAGES

- ♥ Jeder Mensch ist immer ein\*e Visionär\*in.
- ♥ Wenn du deinem Gehirn keine neuen Visionen anbietest, greift es auf die Alten zurück.
- ♥ Gute Visionen öffnen den Geist und setzen Kreativität frei.

*Gedanke des Tages 1 | Ich bin ein\*e geborene\*r Visionär\*in.*

*Gedanke des Tages 2 | Jeder Bereich meines Lebens gleicht einem Beet in einem wunderschönen Garten.*

*Gedanke des Tages 3 | Ich habe das Recht auf eine 10!*

### Wichtige Fragen & Übungen

- ♥ Hast du dir bereits das zweite ausführliche Inspirationsvideo angeschaut? Du findest es in deinem Kursbereich Tag 5.
- ♥ Hast du schon die Zukunftsmeditation **Sprich mit deiner Zukunft** ausprobiert? Lass dich überraschen.

### Extra Tipps

- ♥ Du findest die erwähnte Theta-Sound-Frequenz im Meditationsbereich.
- ♥ Du findest im Abschnitt X einen Ausschnitt aus einem Vortrag, in dem Veit über die Macht von Visionen spricht und ein kurzes Video über Frequenzen.
- ♥ Im PDF findest du einen ausführlichen Text zum Thema Visionen und Vision Bord.

## Deine Lebensbereiche

Welche Lebensbereiche (6-10) soll deine Vision umfassen? Wie willst du sie benennen?



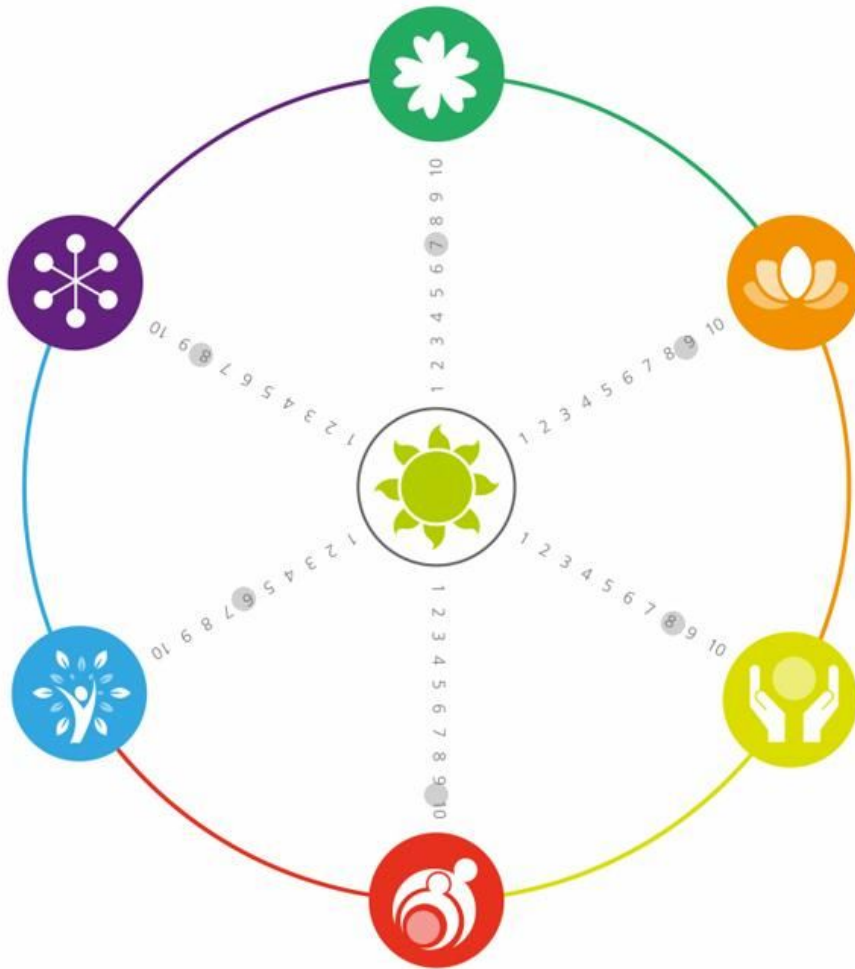
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- ...

**Auf welchem Medium möchtest du deine Vision festhalten?**

Vision Bord, Tagebuch, Computer?

Was möchtest du dafür besorgen?

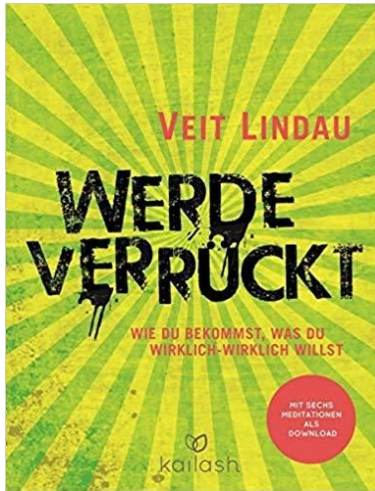
## Das Lebensrad



- ♥ Zeichne dir dein Lebensrad.
- ♥ Trage deine Bereiche ein.
- ♥ Bewerte den IST-Zustand.
- ♥ Formuliere mutig, wie sich eine 10 anfühlen würde.
- ♥ Du musst jetzt noch nicht wissen, wie es geht.

## Deine Vision als Leuchtfener

Auszug aus dem Buch „[Werde verrückt. Wie du bekommst, was du wirklich-wirklich willst](#)“



Als Kolumbus aufbrach, um einen neuen Seeweg nach Indien zu finden, hatte er auf die meisten praktischen Fragen noch keine Antwort. Doch er hatte eine Vision.

Eine Vision inspiriert. Sie bewegt. Sie gibt Hoffnung. Sie stellt das, was du heute tust, in einen größeren Kontext, denn sie zeigt, wofür du es tust.

Ohne Vision überlässt du den Lauf der Dinge dem Zufall und das bedeutet, vor allem deiner unterbewussten Konditionierung.

Wenn du Glück hast, bist du innerlich so stark auf positive Koordinaten geeicht, dass du automatisch auf der Sonnenseite

landest. Dann brauchst du auch keine Vision. Doch das ist sehr häufig nicht der Fall. Wenn du generell oder in einem bestimmten Bereich zu neuen Ufern aufbrechen möchtest, finde eine Vision, die deinen Geist erregt und dein Herz erfreut.

Eine Vision ist das ideelle Mark eines jeden starken Unternehmens. In **Liebe Radikal** gehe ich darauf ein, wie positiv sich eine gemeinsame Vision auf eine Beziehung auswirken kann. Aber auch für dich allein, für deine Selbst-AG, ist es sinnvoll, eine Vision zu formulieren. Wohin willst du dich entwickeln? Welcher Horizont leuchtet so faszinierend, dass du dafür bereit bist, das alte Ufer zu verlassen?

### Eine gute Vision beschenkt dich auf vielen Ebenen:

1. Sie setzt ungeahnte Kräfte in dir frei, denn sie steht in starker Resonanz mit der nächsten Stufe deiner Evolution, die nur darauf wartet, von dir gelebt zu werden.
2. Sie erinnert dich an deine wahre Größe. Sie erzählt dir etwas über deine Bestimmung, über eine freiere Version deines Selbst.
3. Sie motiviert dich, kurzfristig Opfer zu bringen, um langfristig Erfolg zu haben.
4. Sie hilft dir, schneller und effektiver zu unterscheiden, mit was und wem du deine kostbare Zeit verbringen möchtest.
5. Sie zieht Verbündete an, die von ähnlichen Visionen bewegt werden.
6. Sie löst immer wieder neu Begeisterung in dir aus – mal wild und mal leise. Das bedeutet, dein Gehirn schüttet jedes Mal Dopamin aus, die Droge der Vorfreude. Dopamin steigert nachweislich deine Kreativität, indem es die Vernetzungsaktivitäten deiner Neuronen fördert.

Deine Vision ist gewissermaßen das Leuchtfener für den nächsten Abschnitt deiner Reise. Sie muss und wird wahrscheinlich nicht genauso eintreten, wie du sie jetzt vor dir siehst, doch das ist nicht

wichtig. Bedeutsam ist, dass sie dich berührt. Dass etwas in dir sagt: „Wow, wenn das wirklich möglich ist, bin ich bereit, heute meinen Arsch dafür zu bewegen!“ Visionen können uns zu unglaublichen Leistungen anspornen und uns befähigen, Berge zu versetzen. Ohne dieses Leuchtfeuer verlierst du dich in der Erledigung hundert alltäglicher Verpflichtungen. Du schaffst viel und doch nichts Wesentliches.

### **Worum geht es in einer Vision?**

Zu empfangen, zu erspüren, wer du sein und wie du leben kannst, wenn du dich nicht mehr zurückhältst, sondern deine ganze Kraft entfaltest.

### **Was ist eine gute Vision?**

Ganz einfach: Eine, die dich berührt. Eine Vision kann spektakulär sein, muss sie aber nicht. Sie muss nicht zwangsläufig aus Bildern bestehen. Manche Menschen können bestimmte Situationen aus der Zukunft leichter fühlen, andere hören sie, wiederum andere spüren ihren Körper, wie er sich in den neuen Situationen bewegen wird. Meistens ist es ein Mix aus allem.

### **Impuls: Eine gute Vision finden**

Wenn du mit den letzten Kapiteln gearbeitet hast, ist dein Geist gut gedehnt und erwärmt. Solltest du schon lange keine Vision mehr für dein Leben empfangen und aufgeschrieben haben, ist dies nun ein guter Zeitpunkt.

Um eine gute Vision zu empfangen, braucht es Respekt und Offenheit.

Respekt kann bedeuten, dir wirklich ein Wochenende dafür Zeit zu nehmen und an einen besonderen Ort zu fahren. In die Berge. Ans Meer. Dorthin, wo dein Körper durchatmen und dein Geist weit werden kann. Ist eine gute Vision das wert? Klar!

Geh davon aus, dass das, was du empfängst, deine nächsten fünf Jahre nachhaltig beeinflussen wird.

Wenn du dein Alltags-Ich schnell loslassen kannst, reicht vielleicht bereits ein freier Abend bei Kerzenschein und deiner Lieblingsmusik. Vielleicht tanzt du eine Runde ausgelassen, bis du dich wach und elektrisiert fühlst.

Dann öffne dich der Frage:

Wenn in meinem Leben noch viel, viel mehr möglich ist, als ich bisher erreicht habe, wenn ich mir erlaube, wirklich groß und frei zu denken, wie soll mein Leben dann in fünf Jahren aussehen?

Manche Menschen glauben, eine Vision zu finden wäre schwer. Sie blockieren ihre Kreativität, indem sie sich mit falschen Vorstellungen unter Druck setzen. Zum Beispiel, indem sie auf eine besonders spektakuläre Vision, am besten überbracht von einem Erzengel warten. Andere wollen eine konkrete und kristallklare Anleitung für den Rest ihres Lebens empfangen. Doch das ist kein visionäres Denken, sondern ein verstecktes Klammern an Sicherheit. Wenn du so denkst, verpasst du den ganzen Spaß! Entspann dich. Eine Vision zu empfangen ist wie wenn ein Kind ins seinen Tagträumen wandelt.

Wichtig! An dieser Stelle deiner Reise brauchst du noch keine Informationen über den Weg zu haben. Du musst jetzt noch nicht wissen, wie du dein Ziel erreichst. Du kannst es auch noch gar nicht wissen, denn sonst wären es wieder nur alte Wege in alten Landen. Geh in den inneren Raum von „Alles ist möglich! Der Weg wird sich ergeben“. Lass deine Seele fliegen. Denke verrückend. Was Du jetzt brauchst ist das Lebensrad. Schau es dir noch einmal an. Das ist dein Startpunkt.

Zeichne jetzt noch einmal ein Lebensrad oder drucke dir eins aus. Ordne die Speichen denselben Lebensbereichen zu, doch dieses Mal frage dich: Was müsste in dem jeweiligen Bereich geschehen, damit ich ihm eine volle Zehn geben kann?

Beschreibe deine Vision in allen Bereichen so frei und farbenfroh wie möglich. Lass dir Zeit dabei. Das muss nicht alles an einem Tag passieren. Mache es dir dabei gemütlich. Erzeuge eine spielerische, verträumte, kühne Atmosphäre. Denke groß. Leg dir eine inspirierende Musik auf. Schau vorher einen ermutigenden Film.

Was auch immer dir hilft, ins Weite und Offene zu denken, nutze es.

Wenn du heute deine Vision formulierst, tue dies mit dem inneren Frohlocken, in einigen Monaten oder Jahren auf diesen Tag zurückschauen und sagen zu können: „Damals fing alles an!“

### **Gestatte dir zu träumen.**

- Formuliere eine farbenprächtige Wunschvision deines Lebens und schreib sie in der Zeitform der Gegenwart nieder.
- „Im Dezember 2020 bin ich in einer lebendigen Liebesbeziehung mit einem wundervollen Mann. Wir erleben...“
- Verwende Worte, die dich wirklich berühren. Male dir deine Vision so ausführlich aus, wie du möchtest. Schmücke sie mit Details aus, die dir wichtig sind. Und achte darauf, dass sie alle drei Ebenen deines Seins beschreibt:
- Haben | Was hast, besitzt du in deiner Vision? Wer ist mit dir zusammen?
- Tun | Was tust du? Wie handelst du?
- Sein | Welche Qualitäten erlebst du? Wie bist du?
- Geh richtig in die Vollen. Der wichtigste Parameter ist, dass dein Herz warm wird, wenn du an deine Vision daran denkst.

**Sei mutig. Es geht um dein Leben.**

## **Erstelle dein Vision Board**

Sehr wirksam ist es, deine Vision nicht nur in Worten, sondern auch in Bildern auszudrücken. Ein Vision Board ist eine der stärksten Methoden, um mit deinem Unterbewusstsein zu kommunizieren und es auf deine Vision neugierig zu machen.

Wenn du kurz die Augen schließt, wirst du feststellen, dass durch deinen Verstand permanent Worte, Fragen und Bilder blitzen. Sie kommen nicht geordnet. Mal von unten, dann von oben,

hinten, rechts, links... Am anregendsten wirken meistens innere Bilder, denn sie enthalten wesentlich mehr Informationen als Worte.

Solange es noch keine einfachen 3D Hologramme für zuhause gibt, kommt das Vision Board einer externen Projektion dieses komplexen inneren Dialogs noch am nächsten.

Hast du deine Vision bereits niedergeschrieben? Dann verleihe ihr nun Farbe und Tiefe.

1. Zuerst musst du dich entscheiden, welche Erscheinungsform dein Vision Board haben soll. Manche Menschen verwenden ein Fotoalbum. Das hat den Vorteil, dass du es überallhin mitnehmen kannst. Der Nachteil ist, dass du deine Vision auf mehrere Seiten verteilen müssen wirst. Wenn dich das nicht stört, ist dies eine gute Wahl. Ich selbst bevorzuge eine große Fläche, auf die alles passt und die mir auf einen Blick die gesamte Vision präsentiert. Solltest du diese Variante wählen, überlege dir, wo du in deiner Wohnung eine große freie Fläche zur Verfügung hast. Als Hintergrund kannst du eine Magnettafel oder Korkwand benutzen. Das hat den Vorzug, dass du die Bilder immer wieder verschieben kannst. Du kannst aber auch einen großen, stabilen Bogen Papier verwenden. Oder du machst es wie eine meiner Klientinnen. Sie verwandelte eine ganze Zimmerwand in ein Kunstwerk.

Der optimale Platz für dein Vision Board ist dein Schlafzimmer. Und zwar aus zwei Gründen. Erstens kannst du direkt vor dem Einschlafen und nach dem Erwachen auf dein Vision Board schauen. Das beides sind Zeiten, in denen dein Unterbewusstsein sehr offen ist. Zweitens wirst du auf dem Board sehr intime Sachen festhalten. Vielleicht willst du nicht, dass es alle sehen. Das Schlafzimmer ist bei den meisten von uns der privateste Raum.

2. Lies dir deine schriftliche Vision noch einmal durch. Finde nun Bilder, die ausdrücken, was du erreichen möchtest. Das können konkrete Bilder sein, von Gegenständen, die du besitzen möchtest (Auto, Haus, Garten) oder von Vorbildern, die dich inspirieren. Es können aber auch Bilder sein, die bestimmte Emotionen in dir auslösen (ein Sonnenuntergang, ein Liebespaar, ein Adler hoch über den Wolken). Nutze Magazine und das Internet, um die richtigen Bilder zu finden. Oder du malst sie selbst. Auch einzelne Kraftworte, sehr groß geschrieben (Freiheit, Liebe, Gelassenheit) wirken sehr gut. Wenn deine Vision konkrete Zahlenziele enthält (finanziell, Körpergewicht...) gehören die natürlich auch ganz groß auf die Wand. Wenn Geld ein Thema ist, gehören auch Scheine auf dein Vision Board. (Leider gibt es keine 1000er mehr...)

3. Vergiss nicht, ein schönes Bild von dir in die Mitte des Ganzen zu stellen. Wähle ein Porträt, auf dem du dir so richtig gut gefälltst.

4. Deiner Fantasie und Spielfreude sind keine Grenzen gesetzt. Selbst wenn Basteln nicht dein Ding ist (Ich hasse Basteln!) kann ein Vision Board sehr viel Spaß machen und wird eine enorme Wirkung zeigen. Probiere dich aus. Wechsle die Bilder, so oft du willst. Bis dein Herz vor Freude hüpfet, wenn du darauf schaut.

5. Achte darauf, dass es nicht zu überbordend wird. Es sollte Freude und Klarheit in dir erwecken und nicht den Eindruck von Chaos.

### *Und dann?*

Investiere zweimal am Tag fünf Minuten Zeit, am besten kurz vor dem Einschlafen und direkt nach dem Wachwerden, um dein Vision Board zu betrachten. Lass es auf dich wirken. Tauche in seine Bilderwelten ein; werde ein Teil dieser Welt. Zum Schluss atme ein paar Mal tief ein und aus und stell dir dabei vor, wie du die Bilder über deine Augen und dein Herz in dich hinein ziehst. Spüre, wie sie sich in dir verankern und von dort aus weiterwirken. Nach den fünf Minuten lässt du los und widmest dich wieder deiner Gegenwart.

Lass dich überraschen, was passiert.