



# Vision Board

**Ziele kraftvoll visualisieren und schneller erreichen**

Erfolg beginnt im Kopf. Die Vorstellungskraft ist ein wirksames und mächtiges Instrument, um seine Leistung im Wettkampf und im Training zu steigern. Sportler kennen die Kraft der inneren Bilder aus dem Mentaltraining. Doch noch viel zu selten wird sie auch für die Visualisierung von Unternehmenszielen oder zur erfolgreichen Umsetzung privater Projekte genutzt. Zielvorstellungen und Visionen zur Zukunft des eigenen Unternehmens existieren häufig nur in den Köpfen der Führungskräfte. Ein Vision Board, idealerweise im Team erstellt, kann helfen, Ziele sichtbar zu machen und sie dadurch schneller zu erreichen. Visionen werden auf diese Weise transparent oder entstehen im Team – als gemeinsames Bild, dem sich alle verpflichtet fühlen.

**W**ir tragen es immer bei uns – das „Kopfkino“. Mit ihm können wir uns in zukünftige Situationen hineinendenken oder uns vergangene Erfahrungen und Erlebnisse in Erinnerung rufen. Positive Bilder in unserer Vorstellung zu „programmieren“, bildet nachweislich neue Strukturen und neuronale Vernetzungen im Gehirn. Erfahrene Leistungs- oder Extremsportler

nutzen dies einerseits, um Nervosität und Ängste zu reduzieren, andererseits dazu, ihre Konzentration durch regelmäßiges Visualisierungstraining zu schärfen. Das sogenannte mentale Techniktraining zielt darauf ab, optimale Bewegungsabläufe gedanklich vorwegzunehmen, diese quasi durch tägliches Üben im Geist zu imitieren und so mental zu trainieren. Studien belegen zwischen-

zeitlich, dass ein rein mentales Training bereits die Fingerfertigkeit am Klavier verbessern oder zur Stärkung der Muskelkraft beitragen kann.

Genauso lassen sich Bilder zu Erfolgen oder zu Momenten der Regeneration visualisieren. Warum also nicht den Projekterfolg im Team mental vorwegnehmen, sich schon einmal dorthin fühlen, wo man künftig gemeinsam stehen möchte und wie dies dann möglicherweise aussehen würde?

## **Vision Board – Das „schwarze Brett“**

Auch als Dream Board, Ziel-Collage oder Wunsch-Tafel bezeichnet, gilt das Vision Board als DAS „schwarze Brett“ zum Abbilden Ihrer Unternehmens- oder Projektziele. Es bildet diese über motivierende Bilder, positiv aufgeladene Fotos, Zeichnungen, Affirmationen oder Texte (z.B. Zitate oder Sprüche) ab.

der, der sein Ziel kennt und weiß, wohin es gehen soll, kann auch kompetent Entscheidungen treffen. Er sieht Wege und Möglichkeiten. Visualisieren wir nicht, wohin es in unserem Leben oder beruflich gehen soll, bleibt alles vage und diffus. Damit wird Visualisierung auch gleichzeitig zur „Chefsache“, denn: Transportiert der Unternehmer seine Vision nicht ins Team, welchem Bild und welchem Ziel sollen die Mitarbeiter dann folgen?

Dadurch, dass das Vision Board nur begrenzt Platz lässt, hilft es auch dabei, Prioritäten zu setzen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Nicht mehr als fünf markante und emotionale Fotos sollten auf dem Board platziert werden. Das wichtigste Motiv daraus kann als sogenanntes Key Visual herausgelöst werden und – etwa als Miniatur-Kopie (per Schlüsselanhänger) oder Hintergrundbild auf Laptop und Smartphone – als gedankliche Stütze genutzt werden. Dank der täglichen Erinnerung und Refokussierung, die so möglich wird, lässt sich Energie auf ein Kernziel hin ausrichten. Das gibt insbesondere in Veränderungsprozessen oder bei längerfristigen Zielen auch Mitarbeitern Halt und Orientierung.

Gerade in Momenten der Herausforderung und des Zweifels wird das Vision Board damit zur täglichen Motivations- und Inspirationsquelle. Es verbindet die einzelnen Teammitglieder nachhaltig auf emotionaler Ebene.

Drei Strukturen zum Aufbau eines Vision Boards haben sich bewährt:

- Text- und Bildmaterial werden in zentralen Kreisen um ein in der Mitte des Boards platziertes Leitmotiv herum angeordnet.
- Man selbst oder das Team steht im Fokus, platziert im Zentrum des Boards (mit einem Foto, das alle in bester Stimmung/„Sieger-Mentalität“ zeigt).
- Alternativ kann man mit einem dreigeteilten Board arbeiten, d.h., Bild- und Textmaterial werden in maximal drei Themenbereiche eingeordnet.

Frei nach dem Motto „Aus den Augen, aus dem Sinn“ sollte das Vision Board anschließend an einer markanten Stelle platziert werden, die regelmäßig von allen Mitarbeitern frequentiert wird. Das kann im Flur, am Kühlschrank oder im gemeinsamen Pausenraum, in

Schreibtischnähe oder direkt über dem Studiotresen sein. Wichtig ist, dass es der markante Platz des Boards ermöglicht, dass jeder Mitarbeiter zweimal täglich für etwa fünf Minuten Bild- und Textmaterial auf sich wirken lassen kann.

Auf diese Weise manifestieren und materialisieren sich Ergebnisse und Lösungen auf dem Weg zum Ziel nachweislich schneller. Gehirn und Unterbewusstsein werden zu wertvollen „Erfüllungsgehilfen“ für das, worauf sich die Energie des Betrachters richtet.

### Wertvolle Vorarbeit – die richtigen Fragen vorab stellen

Ein Vision Board funktioniert dann ideal, wenn in die richtige Vorarbeit investiert wurde. Damit es den größtmöglichen Nutzen bringt, sollte im Vorfeld klar sein, zu welchem Zweck man das Board anlegen möchte – etwa für konkrete Einzelprojekte, Jahresziele oder als Zukunftsvision (zum Beispiel das Unternehmen/Studio in fünf oder zehn Jahren). Auch gilt es, zumindest jährlich die Ziele zu überprüfen und das Board entsprechend anzupassen. Erreichtes kann man entweder angepinnt lassen oder auf ein separates Erfolgsboard übertragen, um damit verknüpfte Erinnerungen und Emotionen für das Team präsent zu halten.

Es lohnt sich, in den Vorarbeiten zum eigenen Vision Board etwas „tiefer zu graben“. Denn ein Brainstorming im Team und ein gemeinsames Ideensammeln können auch Raum bieten, mehr über Bedürfnisse, Wünsche und Ziele der Kollegen zu erfahren.

Die nachfolgenden Fragen können hierfür als Impulsgeber dienen – je nach Aufhänger und Grund für das Vision Board:

- Was ist Ihnen/uns aktuell zu diesem Thema am wichtigsten? ▶

Es unterliegt dabei technisch keiner festen Form, kann analog oder digital erstellt und gepflegt werden. Für die analoge, d.h. physische Variante bieten sich eine Magnet- oder Glastafel, Kork-, Holz- oder MDF-Platten an – ganz simpel –, aber auch Leinwände mit Wäscheklammern. Über Apps oder 3-D-Modelle am Rechner können digitale Boards erstellt werden. Plattformen wie [www.visionboard.cc](http://www.visionboard.cc), [www.dreamitalive.com](http://www.dreamitalive.com) oder [www.visionboarder.com](http://www.visionboarder.com) können hierbei Hilfestellung leisten oder bieten konkrete Vorlagen zur Orientierung.

### Vision ist das Ziel, Strategie die Route

Das Vision Board nimmt das Ende, die Zielerreichung, gedanklich und emotional vorweg. Auf diese Weise wird wesentlich klarer, welcher Weg einzuschlagen ist. „Keine Aktion ohne Vision!“, heißt es. Oder anders formuliert: Nur

#### Info

Mirja Krönung hat auf der diesjährigen 8. IFAA Solutions in Wiesbaden zu den Themen „Das Vision Board – Ziele kraftvoll visualisieren und erfolgreich umsetzen“ und „Storytelling – Von der Kraft, die richtige Geschichte zu erzählen“ referiert.



- Wer wollen wir/wollen Sie in diesem Kontext sein?
- Welche Aufgabe sehen Sie für sich zu diesem Thema? Was könnte Ihr persönlicher Beitrag zum Erreichen dieses Ziels sein?
- Wie wollen wir von unseren Kunden (im Kontext dieses Themas) wahrgenommen werden?
- Was treibt uns als Team an? Was treibt Sie ganz persönlich an? Was motiviert Sie, speziell dieses Ziel zu erreichen?
- Wie definieren Sie „Erfolg“? Woran bemessen Sie diesen?

### Zielklärung mit der SMART-Methode

Eine geeignete Zielsetzung – als Grundlage für die Gestaltung eines Vision Boards – lässt sich gut mit der aus dem Projektmanagement bekannten SMART-Methode definieren. Diese steht für das Akronym **s**pezifisch, **m**essbar, **a**traktiv, **r**ealistisch und **t**ermingerecht und meint:

- **Spezifisch:** Ziele sollten so spezifisch wie möglich beschrieben werden.
- **Messbar:** Orientieren Sie sich immer an messbaren Fakten.
- **Attraktiv:** Planen Sie so, dass alle Lust darauf und Spaß daran haben, die definierten Ziele auch umzusetzen.
- **Realistisch:** Was Sie sich vornehmen, muss auch machbar sein.
- **Termingerecht:** Planen Sie Aufgaben, die aus dem Vision Board resultieren, zeitlich bindend (z.B. 50 neue Mitglieder bis Ende des Jahres).

Danach folgt die Vorarbeit zum Zusammenstellen geeigneter Texte, Bilder und Fotos für das Vision Board – in drei Schritten:

- **Schritt eins:** Ideensammlung/Brainstorming (zum vorab festgelegten Themengebiet, Projekt oder Ziel)
- **Schritt zwei:** sortieren, strukturieren und priorisieren (Was davon ist wirklich relevant? Was transportiert am besten unser Ziel, hat die stärkste Emotion und Strahlkraft?)
- **Schritt drei:** Teilbereiche benennen, die im Vision Board bedacht/abgebildet werden sollen, weil das Zielbild diese umfasst (z.B. Teamgeist, Kundenkommunikation, Studioausstattung, Außenauftritt etc.)

Gemeinsam können zu den einzelnen Schritten Stichpunkte notiert werden. Danach gilt es, die Schwerpunkte zu



Das Vision Board sollte an einer markanten Stelle platziert werden, an der alle Mitarbeiter vorbei kommen – also z.B. in der Küche oder im gemeinsamen Pausenraum

„destillieren“ und Antworten vorzufordern (antizipierte Zukunft), um entsprechende Wunschemotionen und Stimmungen zuordnen zu können.

Mit diesen kann es dann auf Text- und Bildsuche gehen. Je konkreter die zuvor festgehaltenen Punkte, desto wirkungsvoller und nachhaltiger ist auch die Bildauswahl. Alles, was das gemeinsam festgehaltene Zielbild, das es zu visualisieren gilt, untermauert, ist dabei erlaubt!

### Übungen zum Deep Diving

Aus unterschiedlichsten Gründen kann es passieren, dass man die eigene(n) Vision(en) aus dem Blick verliert. Tägliche Hektik und Stress, die kaum Raum für positives Kopfkino lassen, neue Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt, oder auch einmal das Geblendetsein von der strahlenden Vision des Wettbewerbers – all dies kann vorübergehend die eigene Vision unscharf werden lassen.

Umso mehr bietet ein Vision Board die Gelegenheit, sich neu und möglicherweise intensiver als je zuvor mit der Visualisierung aktueller Ziele auseinanderzusetzen. Ein wertvoller Weg hierzu kann der Weg „zurück zu den eigenen Wurzeln und Werten“ sein. Fragen, die hierbei aufschlussgebend sein können, sind beispielsweise:

- Welche Dinge/Tätigkeiten bringen Ihnen die meiste Freude?

- Wie würden Sie Ihre Freizeit verbringen, wenn es an Geld nicht mangeln würde?
- Wie würde Ihr ganz persönlicher „Traum-Arbeitstag“ aussehen? (Wo verbringen Sie diesen, wie und mit wem?)

Auf dem Weg zu einer neuen, schärferen Vision für Ihr Unternehmen oder Studio könnten Sie sich Folgendes fragen:

- Was können Sie besser als 90 Prozent der Menschen, die Sie kennen?
- Welche Dinge würden Sie noch immer tun, auch wenn Sie dafür kein Geld (mehr) bekämen?
- Angenommen, Sie gewinnen eine Million zusätzliches Budget; in was/wen würden Sie investieren?
- Was würden Sie gerne von Ihren Mitarbeitern wissen – und warum?
- Mit wem würden Sie gerne zusammenarbeiten/kooperieren – und aus welchem Grund?

Mirja Krönung



Mirja Krönung ist Kommunikationstrainerin und Coach für Mind-Body-Balance, Selbstführung, Stressreduktion und bewusste Lebensgestaltung. Seit über 15 Jahren ist sie für Unternehmen aus den Bereichen Healthcare, Fitness und Kosmetik tätig; sie trainiert und berät hinsichtlich Public Relations und marketing-strategischer Fragen. Weiterführende Informationen: [www.in-deiner-kraft.de](http://www.in-deiner-kraft.de); E-Mail: [praxis@in-deiner-kraft.de](mailto:praxis@in-deiner-kraft.de)