

VISIONBOARD VORLAGE

mit Anleitung zum Manifestieren deiner Träume in Fülle,
Leichtigkeit, Freiheit & Flow



Ein Visionboard ist ein kraftvolles Werkzeug, um deine innersten Wünsche und beruflichen Visionen sichtbar zu machen. Indem du deine Ziele visuell gestaltest, richtest du deinen Fokus bewusst auf das, was du wirklich willst – und aktivierst damit deine Schöpferkraft. Gerade für bewusste Unternehmerinnen ist ein Visionboard ein Schlüssel, um Klarheit, Motivation und Inspiration täglich vor Augen zu haben.

TIPPS ZUM MANIFESTIEREN DEINER TRÄUME

1. **Fühle deine Vision** – Gefühle wirken magnetisch. Spüre hinein, wie es sich anfühlt, wenn deine Vision bereits Realität ist.
2. **Formuliere in der Gegenwart** – „Ich bin...“, „Ich habe...“, „Ich lebe...“, „Ich liebe...“, „Ich kann“ - statt „Ich möchte, ich wünsche oder ich werde“. Advanced Version: Verwende die Vergangenheit: „Ich habe es bereits erreicht und fühle tiefe Dankbarkeit!“
3. **Steigere deine Vorstellung** bis Gänsehaut entsteht oder du dir Tränen in die Augen steigen! Fühle tiefe Dankbarkeit, wie wenn dein Traum bereits erfüllt und Wirklichkeit ist!
4. **Vertraue dem Prozess** – Löse dich vom Wie und öffne dich für Möglichkeiten.
5. **Visualisiere regelmäßig** – Betrachte dein Board bewusst, vor allem morgens oder vor dem Schlafengehen.



STELL DIR VOR,
ALLES GEHT!



GEEIGNETE ORTE FÜR DEIN VISIONBOARD

Damit dein Visionboard maximal wirkt, braucht es einen sichtbaren und energetisch stimmigen Platz. Hier einige Ideen:

- Arbeitsplatz / Homeoffice - **als tägliche Inspiration im Businessalltag**
- Neben dem Bett - **ideal zur Morgen- und Abendvisualisierung**
- In deinem Meditations- oder Kraftort - zur spirituellen Ausrichtung
- **Innen an einem Schrank oder der Tür** - für regelmäßige unbewusste Reize
- **Digital als Bildschirmhintergrund oder in deinem Journal** - wenn du viel unterwegs bist

Wenn du dein Visionboard mit einer lichtvollen Energie gestaltest - mit Freude, Offenheit und Vertrauen - wird es dich täglich daran erinnern, dass du Schöpfer deiner Realität bist.

Viel Freude beim Kreieren deiner Träume!

Deine Astrid



ÜBER MICH >>>



MMag. Astrid Fallosch

**Businessmentorin, Autorin, Brand Master Coach,
Herausgeberin, Unternehmensberaterin & ehem.
Inhaberin einer Werbeagentur**

Mein Weg führte mich vom Druckereibüro meines Vaters zur ganzheitlichen Mentorin: Neben unserem Familienbetrieb studierte ich als Mama von 3 Kindern Kommunikationswissenschaft und gründete meine eigene Agentur.

Als Marken- und PR-Expertin betreute ich 15 Jahre lang internationale Konzerne und jonglierte große Budgets. Weiterbildungen sowie meine eigenen Transformationsprozesse, die mich immer mehr mit Spiritualität in Verbindung brachten, führten mich zu meiner Berufung als Mentorin, die ich jetzt lebe.

Heute verbinde ich Energie mit Strategie und begleite Selbstständige dabei, ihr Business auf Basis ihrer Werte aufzubauen und ihr Traumleben zu verwirklichen.

www.astridfallosch.at

Anleitung zum Ausdrucken:

Das PDF ist so angelegt, dass du dein Visionboard in A4, A3 oder A2 ausdrucken kannst.

Tipp: Wenn du beim Drucken auf "Anpassen" gehst, stellt dein Drucker automatisch die Größe deines Papiers ein. Wenn du es gern ganz groß hast, kannst du in einem Copyshop das Format A3 oder A2 drucken lassen.

Ganz viel Freude und gutes Gelingen,
deine Astrid

Meine Vision MEINE ZIELE

Berufung & Business

Welche Form von Erfolg strebst du an? Wie sieht dein ideales Business aus?

Sichtbarkeit

Finanzen & Fülle

Was bedeutet für dich wahre Fülle? Welche Einkommensziele hast du?

Wunschzeitraum



STELL DIR VOR, ALLES GEHT!

Beziehungen, Familie & Freunde

Welche Menschen willst du anziehen? Wie willst du dich in Beziehungen fühlen?

Leichtigkeit

Spiritualität & innere Entwicklung

Welche spirituellen Qualitäten möchtest du stärken?

Vertrauen

Gesundheit, Fitness & Wohlbefinden

Wie möchtest du dich körperlich, geistig und seelisch fühlen?

Klarheit

Inspirations zone

Flow

Lebensstil, Reisen & Umfeld

Wo und wie möchtest du leben? Welche Umgebung unterstützt dich?

Ritualempfehlung

Raum für deine Lieblings-Affirmation

RITUALIDEE

Morgens 3 Atemzüge mit Blick aufs Board (Erde dich - stelle deine Beine auf den Boden & lege deine Hand aufs Herz). Visualisiere abends 5 Minuten deine Ziele emotional, indem du sie intensiv fühlst.

ASTRID
FALLOSCH
www.astridfallosch.at