



PERFORMANCEFOX

# VISIONSREISE

- **Warum brauchst Du eine Vision?**

- ✓ Eine Vision ist eine Art Traum, den Du im Inneren spürst und der dir die Kraft gibt in diese Richtung zu laufen
- ✓ Eine Vision sind starke Bilder, die dich motivieren jeden Tag ein Stück weiter in Richtung Ziele zu gehen.
- ✓ Eine Vision ist bildhaft, spürbar, kraftvoll, motivierend
- ✓ Die Vision ist das Ziel, welches Du in 10 oder 20 Jahren erreichen möchtest.
- ✓ In der Vision versteckt sich auch dein Warum. Warum möchtest Du deine Vision erreichen? Was ist der Motivator, dein Warum dahinter?
- ✓ Sie gibt dir den Fokus für die Zielsetzung
- ✓ Sie spendet dir Energie, wenn Du mal Orientierungslos bist

- **Visionsreise**

1. Schreibe Dir deine Vision auf. Was hast Du erlebt? Wer war dabei? Wo? Was hast Du gemacht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Wenn sich Deine Vision verändert hat. Was genau hat sich verändert?

---

---

---

---

---

3. Schreibe 3 Sätze auf, welche Deine Vision beschreiben oder zusammenfassen.  
Mache immer positive Sätze und beginne mit: «Ich wünsche, ...», «Ich möchte, ..»  
oder «Ich will, ...»

*Beispiel: "Ich möchte eine finanziell unabhängige und erfolgreiche Yogalehrerin sein, welche viele Kurse auf der ganzen Welt gibt und viele Menschen zu einem besseren Lebensgefühl inspiriert."*

1.

---

2.

---

3.

---

## ZIELE

- **Ein Ziel ist immer:**
  - ✓ positiv formuliert
  - ✓ in der Gegenwart formuliert
  - ✓ beinhaltet eine Zeitangabe
  - ✓ die Aktivität ist klar formuliert
  - ✓ ist innerlich erlebbar (spüren, fühlen, riechen, hören)
  - ✓ messbar
  - ✓ relevant für Dich (Das Ziel zu erreichen, macht Sinn für Dich)

- **Fern- und Etappenziele setzen:**

Setze Dir Fernziele und Etappenziele. Die Etappenziele sollen Dir helfen Zwischenerfolge zu haben und Deinen Fernzielen Schritt für Schritt näher zu kommen.

Fernziele:

- Ziele, die in 1 bis 5 Jahren erreicht werden können.
- Sie liegen noch weit in der Ferne und scheinen vielleicht etwas unrealistisch

Etappenziele:

- Dies sind kleinere, realistische Ziele, die Du in Wochen und Monaten erreichen kannst
- Sie fordern Dich heraus, aber überfordern dich nicht
- Feier beim Erreichen deiner Etappenziele und sei stolz auf dich

- Das Ziel oder die Ziele sollen herausfordern sein, aber nicht überfordernd!
- Think Big! Setze dir grosse Fernziele! Nicht auf Sicherheit gehen...