

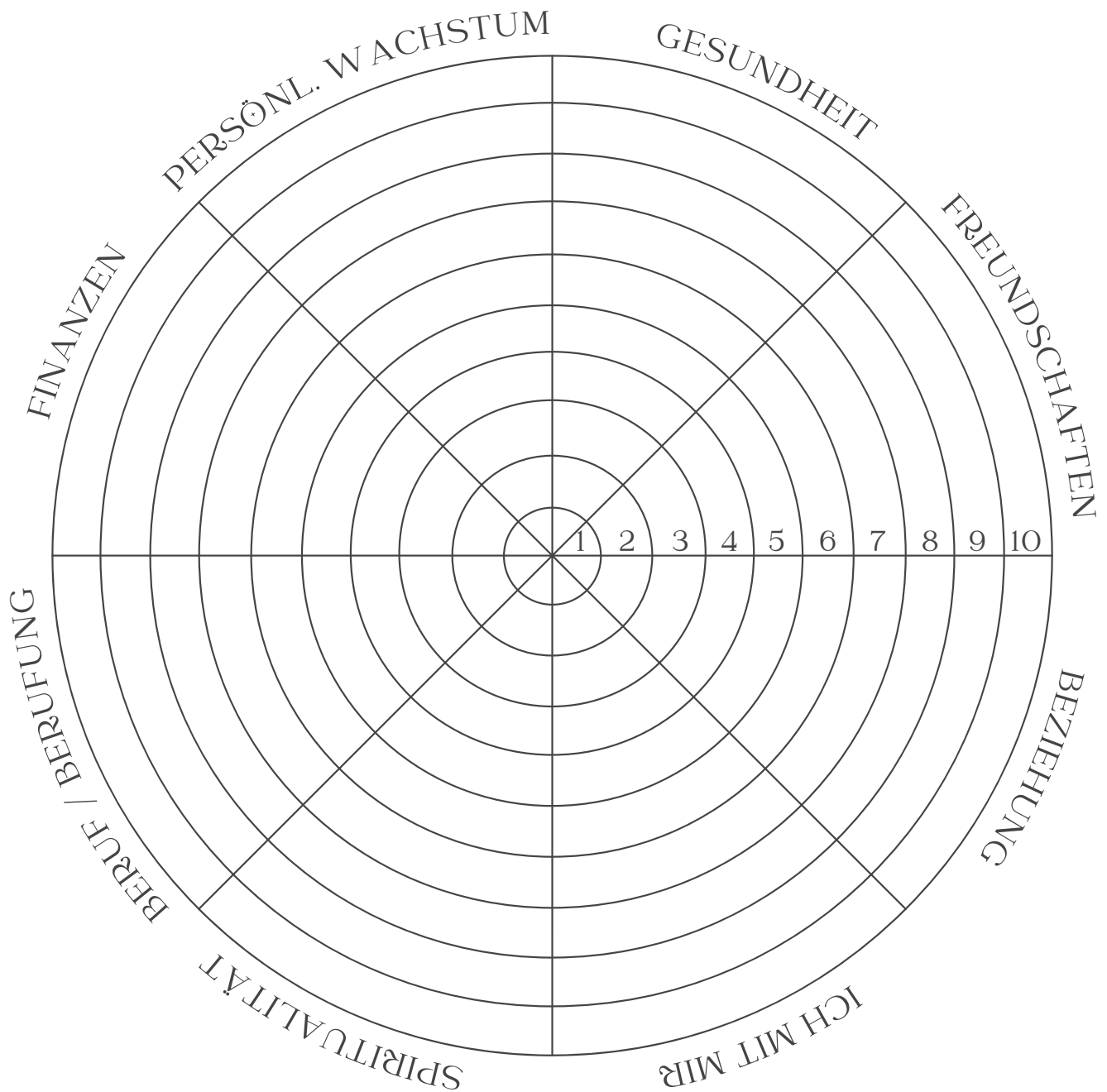


Vision board Workshop

ytime
M E D I A

DAS LEBENSRAD

DAS LEBENSRAD IST EIN WERTVOLLES TOOL, DAS DIR DABEI HILFT DEIN AKTUELLES LEBEN ZU REFLEKTIEREN. SCHAU DIR DIE EINZELNEN LEBENSBEREICHE AN UND BEWERTE SIE VON 1-10. BEWERTEST DU MIT 1 BEDEUTET DAS, IN DIESEM BEREICH BIST DU GAR NICHT ZUFRIEDEN, BEI 10 GIBT ES IN DIESEM LEBENSBEREICH FÜR DICH NICHTS ZU VERBESSERN.



ZIELE VS. VISIONEN

WIR ALLE KREIEREN DURCH DAS **DENKEN**, UNSERE EMOTIONEN UND UNSER HANDELN. ABER WIE GENAU FUNKTIONIERT DAS? UND VOR ALLEM: WIE KANNST DU ZU DEINER VISION FINDEN? WIE KANNST DU ALSO DEINE GEDANKEN UND EMOTIONEN POSITIV AUSRICHTEN, UM DIE ZUKUNFT ZU ERSCHAFFEN, DIE DU DIR WÜNSCHST?

ALS ERSTES SCHAUEN WIR UNS DAFÜR AN, WAS DER UNTERSCHIED ZWISCHEN EINEM ZIEL UND EINER VISION IST.

ZIELE

- SIND MESSBAR
- SIND ERREICHBAR
- VERLIEREN DIE FASZINATION, WENN DU SIE ERREICHT HAST
- KOMMEN MEISTENS AUS DEM VERSTAND HERAUS
- SIND HÄUFIG VON GESELLSCHAFTLICHEN IDEALEN ODER DER ERZIEHUNG ÜBERNOMMEN WURDEN
- ENTHALTEN EIN DARUNTERLIEGENDES, UNERFÜLLTES BEDÜRFNIS

VISIONEN

- SIND VERBUNDEN MIT ATTRIBUTEN, WERTEN UND EIGENSCHAFTEN
- SIND EIN WEGWEISER UND BEGLEITER
- SIND UNABHÄNGIG VON DEM PUNKT, AN DEM DU STEHST
- BEHALTEN IHRE FASZINATION (EINE VISION KANN AUCH NOCH IN 10 JAHREN RELEVANT SEIN)
- KOMMEN AUS DEM HERZEN
- FÜHREN DICH ZU DEINER SELBSTVERWIRKLICHUNG

ZIELE UND VISIONEN SIND VERKNÜPFT

ZIEL:

WAS SOLL DIR DAS GEBEN?



WAS SOLL DIR DAS GEBEN?



WAS SOLL DIR DAS GEBEN?



WAS SOLL DIR DAS GEBEN?



WAS SOLL DIR DAS GEBEN?

KANNST DU DIR VORSTELLEN, DASS DU DIESE WERTE / GEFÜHLE SCHON JETZT
LEBST?

**VERBINDE DEINE ZIELE MIT WERTEN UND FÜHLE DICH GANZ HINEIN, DANN WIRD
DEINE VISION ZUR REALITÄT.**

-EXKURS: QUANTENPHYSIK-

VISION MEETS WISSENSCHAFT

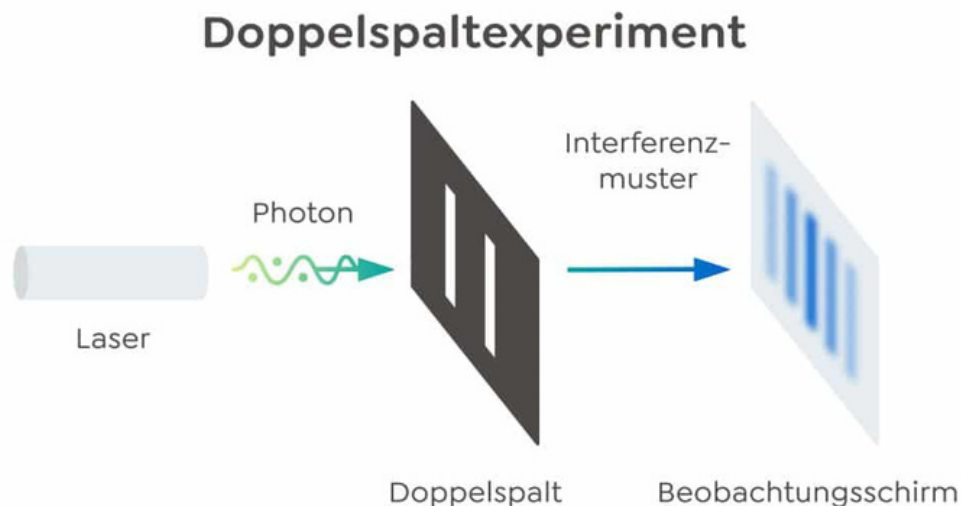
Was sind Quanten?

Alles im Universum besteht aus physischen Partikeln, das kennst du bestimmt noch aus der Schule. Es gibt beispielsweise Elektronen, Protonen, Neutronen und Photonen. Da diese "kleinere Einheiten" von Atomen sind (die kleinste materielle Einheit) werden solche Teilchen auch Quanten genannt. Quanten sind also immer die kleinste Einheit von etwas. Photonen haben Eigenschaften, die es ihnen erlauben als Teilchen oder als Welle in Erscheinung zu treten. Dabei entscheidet das Umfeld, in dem sie sich befinden, darüber wie sie sich verhalten. Dieses Prinzip nennt sich Welle-Teilchen-Dualismus, der vor 100 Jahren durch das Doppelspaltexperiment entdeckt wurde.

Das Doppelspaltexperiment

Das Doppelspaltexperiment wurde erstmals 1802 von Thomas Young durchgeführt. Das Experiment, welches wir abbilden, ist das von Albert Einstein durchgeführte Experiment 1905. Dieses deckte das Teilchen-Verhalten von Licht auf (das normalerweise als Welle agiert), woraus später der Welle-Teilchen-Dualismus abgeleitet wurde. Ein Photon (also die kleinste Lichteinheit) kann sowohl als Teilchen, als auch als Welle existieren. Wenn es beobachtet wird, verhält es sich anders, als wenn es nicht beobachtet wird.

Doch warum ist das so? Und wie sah das Doppelspaltexperiment überhaupt aus?



Die Forscher haben für das Experiment eine Platte mit zwei Spalten aufgestellt. Hinter diesem stand eine weitere Platte. Durch die Spalten wurden Photonen (später auch Elektronen) auf die dahinter liegende Platte gestrahlt. Die Spalten auf der ersten Platte haben eine bestimmte Distanz zueinander. Wenn die Quelle der Photonen weiter von den Spalten entfernt ist als die Spalten voneinander, dann kann auf der zweiten Platte ein Interferenzmuster erkannt werden. Ein Interferenzmuster ist das, was du auf dem Foto unten sehen kannst. Es entsteht durch das Verhalten von Wellen, da diese sich gegenseitig beeinflussen, wenn sie aufeinandertreffen (sich aufheben) oder in die gleiche Richtung gehen (sich verstärken).

Die Quantenphysik und unser Körper / Geist

Wenden wir dies doch einmal auf dich und deinen Körper an. Jedes Mal, wenn du einen Gedanken denkst oder dein Gehirn über neuronale Verbindungen Reize verschickt, wird ein Aktionspotenzial gebildet. Diese Reiz-Weiterleitungen in den Nerven geben Photonen frei, die gemessen werden können. Wie oben erwähnt, sind Photonen Quanten. Wenn zum Beispiel ein EEG (Elektroenzephalogramm) durchgeführt wird, wird im Endeffekt nichts anderes gemacht, als die Dichte an Photonen gemessen. Je höher diese Dichte ist, desto größer das Beugungsmuster der Wellen auf dem EEG (also der Ausschlag). Je mehr in deinem Gehirn passiert (unbewusst oder bewusst), desto mehr ist auf dem EEG zu sehen. Das ist sogar so bedeutend, dass in der Medizin ein Mensch dann als hirntot erklärt wird, wenn keine Aktivität mehr auf dem EEG zu sehen ist, also keine Photonen mehr gemessen werden können. Das Bewusstsein steht also direkt mit der Dichte an Photonen in Zusammenhang. Da Photonen Quanten sind und sich nach den Regeln der Quantenphysik verhalten, können sie quantenphysisch untersucht werden (Görnitz & Görnitz, 2016). Was das mit deiner Vision zu tun hat, erfährst du noch.

Die Quantenphysik und unser Körper / Geist

Dein Bewusstsein kann als eine Form von Energie verstanden werden und eben nicht als Materie. Dein Bewusstsein ist also nicht greifbar oder materiell zu definieren. Es lässt sich auch nicht materiell eingrenzen.

Dein Bewusstsein kann als eine Form von Energie verstanden werden und eben nicht als Materie. Dein Bewusstsein ist also nicht greifbar oder materiell zu definieren. Es lässt sich auch nicht materiell eingrenzen. Wenn du dir also ein zukünftiges Ereignis, einen Seinszustand oder ein Gefühl vorstellst, dann richtest du dich darauf aus. Diese Ausrichtung wirkt nicht direkt auf eine bestimmte Sache, sondern quantenphysisch. Es ist also unter Umständen keine direkte Kausalität zwischen dem, was du dir visionierst und dem, wie es im Endeffekt in dein Leben kommt, zu erkennen.

RICHTIG VISIONIEREN ZUSAMMENFASSUNG

1. Du hast eine kleine Inventur gemacht und weißt, in welchen Lebensbereichen du das meiste Potential hast.
2. Du kennst nun den Unterschied zwischen Visionen und Zielen und hast herausgefunden welche Werte, Gefühle und Bedürfnisse unter deinen Zielen liegen.
3. Du hast gelernt, dass negative Glaubenssätze Erfolgsverhinderer sein können (z.B. Geld macht arrogant)
4. Du hast vom Doppelspalt Experiment erfahren und gelernt, dass Quanten sich unter Beobachtung anders Verhalten. Daraus lernst du, dass du dein Energiefeld durch Beobachtung / Konzentration bewusst beeinflussen kannst.
5. Auch in der Psychologie findet man dafür eine Bestätigung. Das, worauf du dich konzentrierst begegnet dir häufiger (selektive Wahrnehmung).
6. Du darfst das "wie" loslassen und dem Feld der Möglichkeiten deine Vision überlassen. Die Frage nach dem "Wie" sowie ein Sehnsuchtsgefühl sind Erfolgsverhinderer, denn das WIE ist nicht relevant und Sehnsucht ist ein Mangelgefühl.
7. Während des visionierens darfst du dich voll und ganz in deine Vision hineinfühlen, fühle es als wäre es jetzt schon da. Wie fühlst du dich, wenn du deine Vision lebst?



“ZUERST VERÄNDERT SICH MEIN
INNERES, DANN VERÄNDERT SICH DIE
WELT”

Christina und Walter Hommelsheim

MEHR VON YTIME MEDIA

Entdecke dein Potenzial mit ytime.media Workshops!

Hast du den letzten Workshop genossen und konntest etwas Wertvolles für dich mitnehmen? Fantastisch! Bei ytime.media sind wir leidenschaftlich daran interessiert, Menschen auf ihrem Weg bei ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten.

Unsere Workshops, Coachings und Seminare drehen sich um Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, effektive Kommunikation und mentale Gesundheit. Möchtest du weiterhin inspirierende Inhalte, Tipps und Informationen erhalten? Folge uns auf unseren Social Media Kanälen und trage dich für unseren Newsletter ein!

Das bieten wir an:

Workshops
1:1 Coaching
Seminare für Firmen und Teams
Retreats im In- und Ausland
Marketing & Medienberatung
PR & Öffentlichkeitsarbeit
Unternehmenskommunikation

Sei ein Teil unserer Community und teile deine Begeisterung!

Bist du ein Fan von ytime.media? Lass es auch andere wissen! Wir schätzen jede positive Google-Bewertung, einen Like auf unserer Instagram- oder Facebook-Seite oder eine liebe E-Mail mit deinem Feedback.

Deine Unterstützung bedeutet uns viel, und wir freuen uns darauf, gemeinsam zu wachsen. Möchtest du keine Neuigkeiten und Angebote verpassen? Trage dich gerne für unseren Newsletter ein und bleibe stets auf dem Laufenden!