



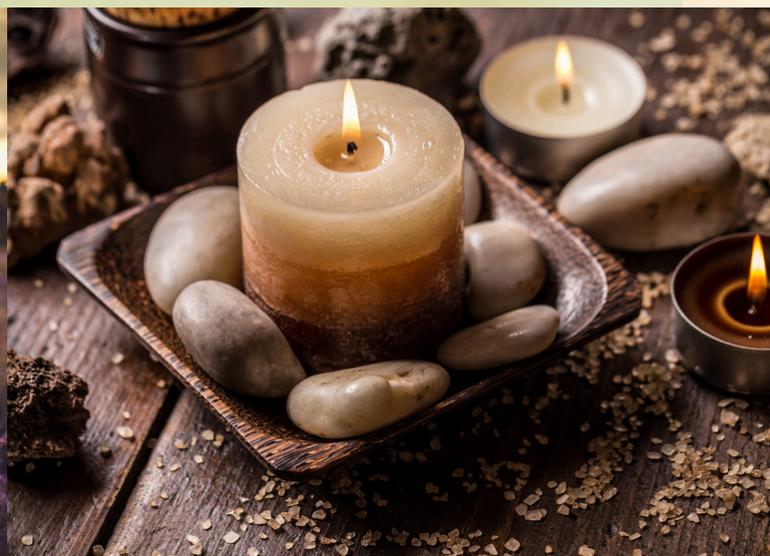
Die Glückswerkstatt

MENTAL-UND ACHTSAMKEITSTRAINING
KREATIVWORKSHOPS

BY MANDY ENGELHARDT

VISION BOARD WORKSHOP MAMA ME - TIME

ICH NEHM MEIN GLÜCK SELBST IN DIE HAND!





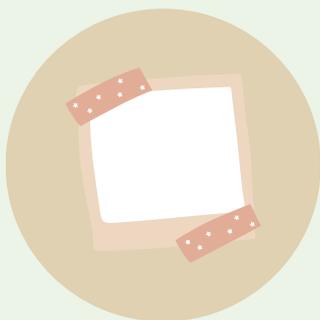
Warum ist ein Vision Board so wertvoll?

TRÄUME, VISIONEN UND ZIEL BEREICHERN UNSER
LEBEN UND SIND SO WERTVOLL.
SEI MUTIG UND TRAU DICH!



Deine Träume, Visionen und Ziele herausfinden

BELEUCHTE DEINE LEBENSBEREICHE UND LASS DICH
VON EIN PAAR GUTEN FRAGEN INSPIRIEREN, DEINE
GRÖSSTEN WÜNSCHE HERAUSZUFINDEN.



Dein Vision Board gestalten

BASTELE DIR DEINE ZUKUNFT, SO WIE ES SICH FÜR
DICH WUNDERBAR ANFÜHLT.
LASS BILDER, ZITATE UND FARBEN SPRECHEN.



O1 *Warum ist ein Vision Board so wertvoll?*

TRÄUMST DU NOCH VON DEINEN ZIELEN?

EIN VISION BOARD MACHT SIE WAHR!

DAS VISION BOARD IST DEIN TOOL, UM DEINE WÜNSCHE,
TRÄUME, ZIELE UND DEINE LEBENSVISION ZU VISUALISIEREN.

DU BIST DEIN LEBENSGESTALTER



Worte - Check



VISION BOARD

EIN VISION BOARD IST EINE COLLAGE AUS BILDERN, SPRÜCHEN UND ANDEREN MOTIVEN, DIE DEINE WÜNSCHE, ZIELE UND VISIONEN FÜR DIE ZUKUNFT DARSTELLT. ES IST EINE MÖGLICHKEIT, DIR DEINE TRÄUME VOR AUGEN ZU FÜHREN UND DICH ZU MOTIVIEREN, DARAN ZU ARBEITEN.

MANIFESTIEREN

MANIFESTIEREN BASIERT AUF DEM GESETZ DER ANZIEHUNG, DAS BESAGT, DASS WIR DAS IN UNSER LEBEN ZIEHEN, WORAUF WIR UNS KONZENTRIEREN. DURCH DAS VORSTELLEN UNSERER WÜNSCHE UND ÜBERZEUGUNG, DASS SIE ERFÜLLT WERDEN KÖNNEN, ERHÖHEN WIR DIE WAHRSCHEINLICHKEIT DER ERFÜLLUNG.

VISUALISIEREN

VISUALISIEREN BEDEUTET, DASS DU DIR ETWAS BILDLICH VORSTELLST. DU KANNST DAS VISUALISIEREN ZUM BEISPIEL NUTZEN, UM DEINE ZIELE ZU ERREICHEN. WENN DU DIR VORSTELLST, DASS DU DEIN ZIEL ERREICHT HAST, IST ES LEICHTER, DIE DAFÜR NOTWENDIGEN SCHRITTE ZU GEHEN.



Nimm dein Glück selbst in die Hand!

SICH ZIELE ZU SETZEN, SEINE TRÄUME SICHTBAR ZU MACHEN UND GROßE VISIONEN FÜR SEIN EIGENES LEBEN ZU HABEN, LÖST ECHTE GLÜCKSGEFÜHLE AUS!

01

Motivation

- ZEIT NEHMEN
- ZIELE ERARBEITEN
- VOR AUGEN HABEN
- FREUDE UND SPAß

02

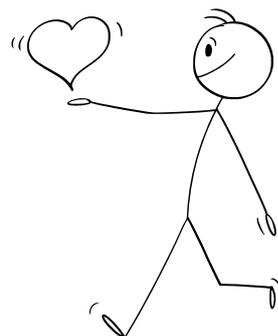
Dein Leben

- SELBST GESTALTEN
- SELBSTFÜRSORGE
- DEINE ZUKUNFT
- MUTIG SEIN

03

Umsetzung

- MAGNAHMEN ABLEITEN
- WICHTIG VON UNWICHTIG UNTERSCHIEDEN
- SMART - ZIELE SETZEN



*"Das habe ich noch nie vorher
versucht! Also bin ich mir völlig
sicher, dass ich es schaffe!"*

PIPPI LANGSTRUMPF





02 *Meine Träume, Visionen und Ziele herausfinden*

MANCHE DINGE, VON DENEN DU TRÄUMST
FALLEN DIR SOFORT EIN UND BEI
MANCHEN DARFST DU DICH TRAUEN,
EINE REISE ZU DIR SELBST ZU BEGINNEN.

BEGINNE DIE REISE JETZT UND GESTALTE DEIN LEBEN
SO LEBENSWERT DU ES MÖCHTEST!

ALS INSPIRATION DARFST DU DIR EIN PAAR FRAGEN
BEANTWORTEN UND DEINE LEBENSBEREICHE DURCHLEUCHTEN.

Step By Step

BEGINNE DEINE REISE UND GEHE EINEN SCHRITT NACH DEM ANDEREN.

01

Lebensbereiche - Check

BELEUCHTE DEINE LEBENSBEREICHE MIT REFLEKTIONSFRAGEN UND KOMM DEINEN ZIELEN SCHRITT FÜR SCHRITT NÄHER

02

Ziele, Träume und Visionen herausfinden

DENKE DARAN KEIN ZIEL IST ZU GROß UND KEIN ZIEL ZU KLEIN UM BESCHRIEBEN ZU WERDEN. DU GIBST DEINEN ZIELEN IHREN WERT.

03

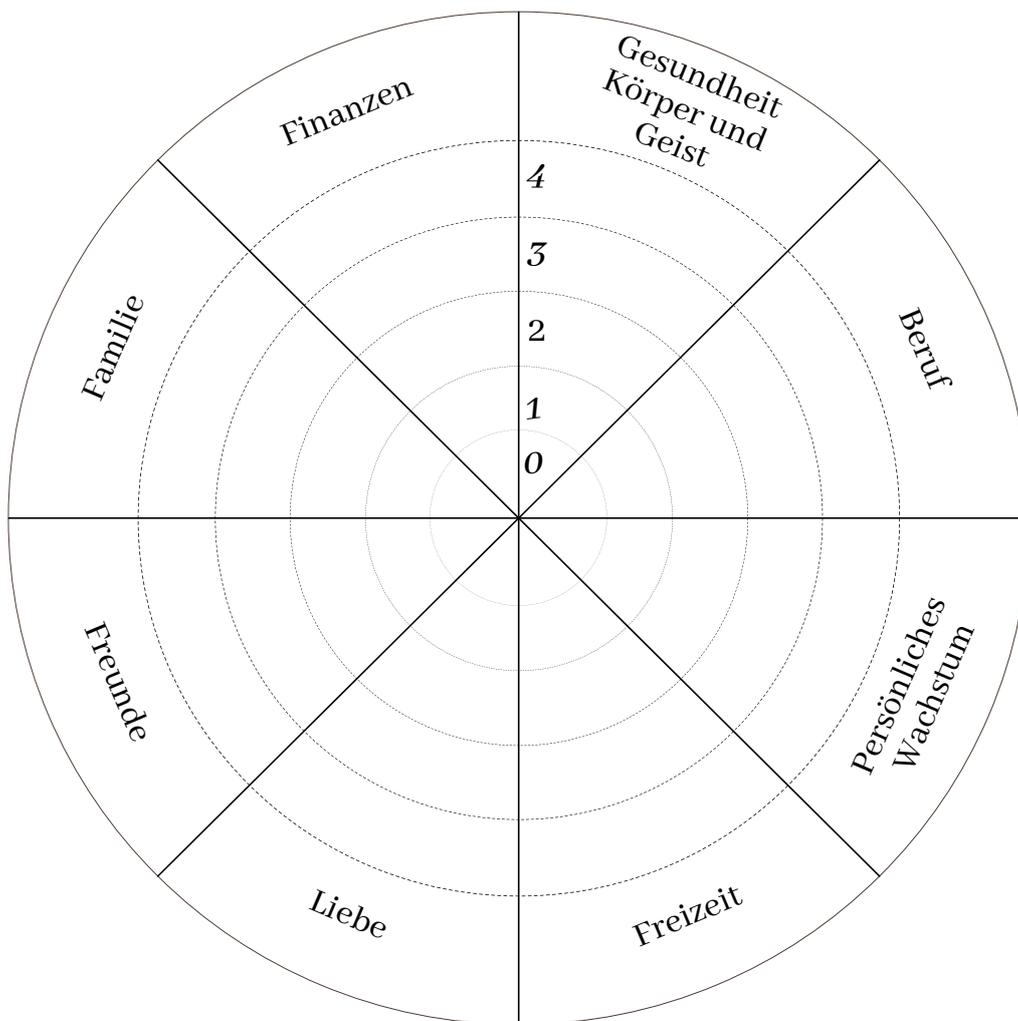
Dein Vision Board gestalten

GESTALTE DEIN DIGITALES VISION BOARD



Lebensbereiche

LÄUFT DEIN RAD DES LEBENS RUND?



SO NUTZT DU DAS RAD DES LEBENS!

SCHRITT 1:

FRAGE DICH BEI JEDEM BEREICH, WIE ZUFRIEDEN DU IM MOMENT DAMIT BIST UND MALE DEN BEREICH AUS.

0 STEHT FÜR UNZUFRIEDEN UND 4 FÜR SEHR ZUFRIEDEN.

WENN DU DAS BEI ALLEN BEREICHEN SO MACHST, ERHÄLTST DU EIN GESAMTBILD ÜBER DEIN AKTUELLES LEBEN.

Lebensbereiche - Check

SCHRITT 4: WAS MÖCHTEST DU VERÄNDERN? SCHREIBE DIR FÜR DIE BEREICHE, IN DENEN DU ETWAS VERÄNDERN MÖCHTEST, 3 DINGE AUF, DIE DU ÄNDERN WILLST.



SCHRITT 5: WIE KANNST DU ETWAS VERÄNDERN? SCHREIBE DIR AKTIONEN UND UMSETZUNGSMÖGLICHKEITEN AUF, MIT DENEN DU HEUTE DIREKT STARTEN KANNST.



Reflektionsfragen

Lebensbereiche - Check

Gesundheit



WIE STEHT ES UM MEINE KÖRPERLICHE UND GEISTIGE GESUNDHEIT? TUE ICH MEINEM KÖRPER REGELMÄßIG ETWAS GUTES, Z.B. SPORT, FRISCHE LUFT, GESUNDES ESSEN? SCHLAFE ICH GUT ODER SEHR UNRUHIG? TRINKE ICH GENÜGENDE WASSER (MIN. 2-3 LITER AM TAG) GEBE ICH MEINEM KÖRPER UND GEIST ZEIT SICH ZU ENTSPANNEN UND AUSZURUHEN? FÜHLE ICH MICH FIT UND MOTIVIERT? WIE DENKE ICH ÜBER MICH SELBST? BIN ICH OFT TRAUERIG, SCHLECHT GELAUNT ODER DENKE VIELE NEGATIVE GEDANKEN ÜBER MICH UND MEIN LEBEN?

Finanzen

WIE KOMME ICH MIT MEINEM LOHN/RENTE/ETC. ZURECHT? WIE SORGE ICH FÜR MEINE ZUKUNFT Z.B. SPARPLAN UND RÜCKLAGEN? KANN ICH MEIN GELD GUT BIS ZUM MONATSENDE EINTEILEN? WOFÜR GEBE ICH MEIN GELD AUS? GEBE ICH GELD AUS, DAS ICH NOCH NICHT HABE UND MACHE SCHULDEN? WIE KANN ICH MEIN GELD BESSER AUFTEILEN? HABE ICH EINE MONATSÜBERSICHT MIT MEINEN FIXKOSTEN? BEREITEN MIR MEINE FINANZIELLEN MITTEL IM MOMENT SORGEN?



Beruf

WAS BEDEUTET MIR MEINE ARBEIT? GEHT ES MIR IN MEINER ARBEIT GUT? BEREITET MIR MEINE ARBEIT SPAß UND FREUDE? GIBT ES HERAUSFORDERUNGEN IN MEINER ARBEIT? WAS TUE ICH DAFÜR, IN MEINEM BERUFSLEBEN ZU WACHSEN UND MICH WEITERZUENTWICKELN?



Persönliches Wachstum

WIE WICHTIG IST MIR MEIN PERSÖNLICHES WACHSTUM? PROBIERE ICH GERNE DINGE AUS, DIE MICH INTERESSIEREN? NEHME ICH MIR ZEIT FÜR THEMEN, VON DENEN ICH MEHR WISSEN MÖCHTE? HABE ICH EINE VORLIEBE FÜR EIN MEDIUM, UM MIR NEUES WISSEN ANZUEIGNEN (Z.B. LESE ICH BÜCHER, SCHAU DOKUMENTATIONEN, HÖRE PODCASTS, BESUCHE WEITERBILDUNGEN ODER SCHAU EINE YOUTUBE-KANAL)?



Reflektionsfragen

Lebensbereiche - Check



Freizeit

WIE GESTALTE ICH MEINE FREIZEIT? WAS MACHT MIR BESONDERS SPAß? HABE ICH EIN HOBBY WELCHES MIR FREUDE BEREITET? KANN ICH IN MEINER FREIZEIT ABSCHALTEN, MOMENTE UND FREIE TAGE GENIEßEN? WELCHE ABENTEUER MÖCHTE ICH ERLEBEN? WO FÜHLE ICH MICH IN MEINER FREIZEIT WOHL UND GLÜCKLICH?

Liebe

WIE WICHTIG IST MIR EINE PARTNERSCHAFTLICHE BEZIEHUNG ZU EINEM MENSCHEN? BIN ICH GERADE IN EINER GLÜCKLICHEN BEZIEHUNG? BIN ICH GERADE AUF DER SUCHE NACH EINEM PARTNER? HABE ICH LIEBESKUMMER? GEHT ES MIR GUT, AUCH OHNE FREUND ODER FREUNDIN? GIBT ES JEMANDEN, DER MIR VIEL BEDEUTET? KANN ICH IN MEINER BEZIEHUNG SEIN, WIE ICH BIN? FÜHLE ICH MICH WOHL IN MEINER BEZIEHUNG?



Freunde

HABE ICH GENÜGEND ZEIT FÜR MEINE FREUNDSCHAFTEN? WAS IST MIR IN MEINEN FREUNDSCHAFTEN SEHR WICHTIG? BIN ICH OFFEN FÜR NEUE FREUNDSCHAFTEN? HABE ICH FREUNDE, DIE MICH UND MEIN LEBEN BEREICHERN ODER MENSCHEN DIE MICH VIEL ENERGIE KOSTEN? WELCHE MENSCHEN HABE ICH IN MEINEM UMFELD? MÖCHTE ICH FREUNDSCHAFTEN AUFBAUEN, DIE GUT FÜR MICH SIND? BIN ICH FÜR MEINE FREUNDE DA?



Familie

WIE VIEL ZEIT VERBRINGE ICH MIT MEINER FAMILIE (ELTERN, GESCHWISTERN, VERWANDTEN, KINDERN ETC.)? NEHME ICH AKTIV AM FAMILIENLEBEN TEIL? GESTALTE ICH DIE BEZIEHUNGEN IN MEINER FAMILIE POSITIV MIT? BIN ICH IN SCHWIERIGEN ZEITEN FÜR MEINE FAMILIE DA? WAS BEDEUTET ES MIR, MICH MIT MEINER FAMILIE ZU UMGEBEN? BIN ICH MEINER FAMILIE NAHE ODER WERDEN WIR UNS FREMD? GIBT MIR MEINE FAMILIE HALT UND KANN ICH SO SEIN, WIE ICH BIN?



Starte deine Reise in eine glückliche Zukunft!



WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

WIE MÖCHTE ICH SEIN?

WER MÖCHTE ICH SEIN? (CHARAKTERLICH)



WAS MÖCHTE ICH BEWIRKEN?

WAS LÄSST MEIN HERZ HÖHER SCHLAGEN?

WAS MÖCHTE ICH ENTWICKELN UND ERSCHAFFEN?



WAS MÖCHTE ICH NOCH LERNEN?

VON WELCHEN MENSCHEN MÖCHTE ICH UMGEBEN SEIN?

WELCHE GEFÜHLE MÖCHTE ICH FÜHLEN?



WELCHE ABENTEUER MÖCHTE ICH ERLEBEN?

WELCHE LÄNDER UND ORTE MÖCHTE ICH BEREISEN?

WAS MÖCHTE ICH AUSPROBIEREN UND WAR VIELLEICHT NOCH NICHT MUTIG
GENUG?

Meine Zukunft in 3, 10 und 30 Jahren

MEINE TRÄUME, ZIELE UND VISIONEN!

3

10





03 *Dein Vision Board gestalten*

WOW, DU BIST SCHON SO WEIT GEKOMMEN.
JETZT WARTET DAS HIGHLIGHT AUF DICH.

GESTALTE DIR DEIN LEBEN SO FARBENFROH UND
LEBENSWERT WIE DU MÖCHTEST.

BUNT IST MEINE LIEBLINGSFARBE,
DEINE AUCH?



Gestalte dir deine Zukunft

BILDER
 ZITATE
 POSITIVE AFFIRMATIONEN
 SPRÜCHE
 ETC.



O4 *Das war erst der Anfang - Bonus Inspiration -*

SO FÜHLT SICH BEGEISTERUNG AN !
DEIN VISION BOARD SPRÜHT NUR SO VOR
LEBENSFREUDE UND ZUKUNFTSVISIONEN.

HIER BEKOMMST DU NOCH VIELE WEITERE
IMPULSE, WIE DU DEINE ZIELE VERWIRKLICHEN
KANNST.



Reflektion und Zukunft

- GESTALTE DEIN VISION BOARD IN DEINER EIGENEN GESCHWINDIGKEIT WEITER.
- NICHTS STEHT FEST! DU KANNST IMMER WEITER DARAN BASTELN UND DINGE HINZUFÜGEN UND ÜBERARBEITEN
- FINDE MÖGLICHKEITEN DEINE ZIELE UMZUSETZEN - SIEHE SMART FORMULIERUNG
- GÖNN DIR PAUSEN BEIM ERREICHEN DEINER ZIELE
- MANIFESTIERE - DEINE VISIONEN UND ZIELE MIT EMOTIONEN UND STELL SIE DIR VOR, ALS HÄTTEST DU SIE BEREITS ERREICHT. WIE FÜHLST DU DICH?
- FÜLLE DEIN VISION BOARD UND DEIN LEBEN MIT BEGEISTERUNG



Ziele SMART formulieren

- SPECIFIC: SPEZIFISCH BZW. KONKRET = INDIVIDUELLES ZIEL KEIN GENERELLES SETZEN.
- MEASURABLE : DAS ZIEL MUSS MESSBAR DURCH KENNZAHLEN SEIN, AUCH ANDERE MENSCHEN MÜSSEN NACHVOLLZIEHEN, WENN DAS ZIEL ERREICHT IST.
- ACHIEVABLE : DAS ZIEL MUSS ERREICHBAR (AKZEPTIERT, ATTRAKTIV) IM EIGENEN EINFLUSSBEREICH SEIN.
- REALISTIC: DAS ZIEL MUSS REALISTISCH SEIN, D.H. MIT DEN VORHANDENE MITTELN UND RESSOURCEN ERREICHBAR SEIN.
- TIME FRAMED : DAS ZIEL MUSS TERMINIERT, ALSO TERMINLICH FESTGELEGT SEIN. ES MUSS KLAR SEIN, WANN DIE AUFGABE BEGINNT UND WANN SIE FERTIG SEIN SOLL.

DAS ZIEL SOLLTE POSITIV FORMULIERT SEIN (FAIL: „KEIN“, „NICHT“)

DAS ZIEL SOLLTE IN DER GEGENWART FORMULIERT SEIN

Ich wünsche dir.....

ICH WÜNSCHE DIR, DASS DU DIR GENÜGENDE ZEIT FÜR DICH NIMMST,
UM DICH ZU ERHOLEN, ENERGIE ZU TANKEN UND BEI DIR ANZUKOMMEN.
ICH FREUE MICH SEHR, WENN DU BEI DER NÄCHSTEN ME - TIME
DABEI BIST UND MIR DEIN FEEDBACK DALÄSST!



Deine Mandy Engelhardt



INSTAGRAM: [LEBENSWERTES.LEBEN](#)
TIKTOK: [LEBENSWERTES_LEBEN](#)
FACEBOOK: [LEBENSWERTES LEBEN](#)
BY MANDY ENGELHARDT

Aktuelle Veranstaltungen

HERBST 2024

- JAMICOS FAMILIENZENTRUM TELFS
- ERWACHSENENSCHULE LÄNGENFELD
- ELTERNKIND TREFF INNSBUCK
- ANKERPLATZ LANDECK



Die
Glückswerkstatt
MENTAL-UND ACHTSAMKEITSTRAINING
KREATIVWORKSHOPS

GlücksZEIT zu Zweit

FAMILIE
&
FREUNDE

KINDER AB 5 JAHRE
MIT EINEM
HERZENSMENSCHEN,
WIE MAMA, PAPA,
OMA, OPA,
TANTE, ONKEL,
GODL, ODER...

This poster features a light green background with a sun and balloons. It is titled 'Die Glückswerkstatt' and describes 'MENTAL-UND ACHTSAMKEITSTRAINING KREATIVWORKSHOPS'. The subtitle is 'GlücksZEIT zu Zweit'. It is targeted at 'FAMILIE & FREUNDE' and includes a photo of a diverse group of people. A note specifies 'KINDER AB 5 JAHRE MIT EINEM HERZENSMENSCHEN, WIE MAMA, PAPA, OMA, OPA, TANTE, ONKEL, GODL, ODER...'. There are small smiley face icons.



Die
Glückswerkstatt
MENTAL-UND ACHTSAMKEITSTRAINING
KREATIVWORKSHOPS

GlücksCHECKER

KIDS

6 - 11
JAHRE
8-14

This poster features a light green background with a yellow monster character. It is titled 'Die Glückswerkstatt' and describes 'MENTAL-UND ACHTSAMKEITSTRAINING KREATIVWORKSHOPS'. The subtitle is 'GlücksCHECKER'. It is targeted at 'KIDS' and includes a photo of children. The age range is '6 - 11 JAHRE' and '8-14'. There are small monster icons.



Die
Glückswerkstatt
MENTAL-UND ACHTSAMKEITSTRAINING
KREATIVWORKSHOPS

Mamas - ME TIME

This poster features a light green background with a gold glitter heart and butterflies. It is titled 'Die Glückswerkstatt' and describes 'MENTAL-UND ACHTSAMKEITSTRAINING KREATIVWORKSHOPS'. The subtitle is 'Mamas - ME TIME'. It includes a photo of a woman writing in a journal and a cup of tea.