



DEZEMBER 2021

DEINE VISION IM ZENTRUM – SCHREIB DEINEN FILM NEU

Du weißt ja, unsere Vision für unser Leben und das, was wir mit unserer kreativen Energie erschaffen wollen, in meinem Coaching gaaaanz wichtig ist. Ich bin davon überzeugt, dass Bilder und Sehnsüchte uns voranbringen und uns Orientierung schenken.

Ich tauche ständig in meine Vision ein, verbinde mich mit ihr und lade mich und meine kreative Energie mit ihr auf. Aber ich durfte in den letzten Monaten feststellen, dass meine Vision etwas „stereotyp“ geworden ist: Ich war sie so gewohnt, dass mir gar nicht bewusst wurde, dass sich meine Vision verändert hat.

Zum Jahresende möchte ich dich einladen deine Vision noch mal zu überdenken, zu überprüfen und neue Facetten einzulassen.

AUFGABE 1: ERKUNDE DEINE VISION

Im MondayFlow habe ich dir die Aufgabe gegeben, deine Vision ganz analytisch in einzelnen Fragmente aufzuteilen. Dabei brauchst du erst mal diese gar nicht zu bewerten. Es geht um eine reine Bestandsaufnahme.

Gehe vor, wie ein Forscher und nimm dir die erste Facette, das erste Bild, was dir zu deiner Vision kommt und notiere sie dir.

Versuche dich nun vorzutasten und die Vision in „Scheibchen“ aufzuteilen.

Mir ist beim differenzierten Betrachten meiner „Visions-Anteile“ aufgefallen, wie viele Anteile meiner Vision unter der glänzenden Oberfläche eine Schicht von „Mangel“ versteckt hatten.



AUFGABE 2: SCHREIB DEINEN FILM NEU

Wenn ich davon spreche, dass ich mich mit meiner Vision auflade, dann meine ich, dass ich mich in meine Vision hineinbegebe.

Das geht mit Tagträumen, einem Spaziergang oder einer Meditation.

Meine Vision ist ein Teil meines inneren kreativen Raums und ich weiß, dass ich dort immer Kraft und Trost finde.

Dazu ist es wichtig, dass die Vision ganz einfach „abrufbar“ ist. Daher habe ich für meine Vision eine Art Film, den ich wie einen Trailer jederzeit „abspielen“ kann. Kennst du die Art von Trailern, die wir im Kino sehen und sofort das Bedürfnis haben genau diesen Film sehen zu wollen?

Genau das meine ich mit einem Visions-Film!

Ich lade dich ein, die ruhigen Tage zwischen den Jahren dazu zu nutzen, deinen Visions-Film neu zu schreiben.

Dazu brauchst du als Erstes ein Storyboard.

Nimm dir Zeit. Das ist eine wundervolle und genüssliche Aufgabe. Und das Tolle ist: Du kannst jederzeit an deinem Film weiterarbeiten.

Beginne ähnlich wie bei Aufgabe 1 und mache erst mal eine Sammlung aller Akteure oder Szenen. Dazu kannst du die nachfolgenden Arbeitsblätter nutzen. Natürlich kannst du auch in deinem eigenen Notizbuch arbeiten.

Im Anschluss ordnest du dir die Akteure und Szenen so an, dass sie für dich einen „Hammer“-Trailer ergeben. Lass James Bond und den Herr der Ringe alt aussehen!



DEIN STORYBOARD FÜR DEINEN VISIONS-TRAILER

Jeder Film, Clip oder Trailer besteht aus einzelnen Szenen, die eine Geschichte erzählen, der Plot. Jeder gute Plot hat einen Spannungsbogen inkl. Höhepunkt und einem Feel-Good-Moment am Ende. Auf den im Plot normalerweise wichtigen dramatischen Tiefpunkt darfst du getrost verzichten!

Der Spannungsbogen deines Visions-Trailers besteht aus folgenden (oder mehr) Stationen:

- Grundmotiv
- Höhepunkt
- Feel-Good-Moment

Dein Visions-Trailer hat auch unterschiedliche Akteure.

In deinem Fall bist das unter Umständen nur du, deine Gefühle und Schlüsselbilder, die für deine Vision stehen. Du kannst hier auf das Visionboard (oder wie ich es nun eher nennen möchte deine Seelen-Visionboard aus JBI) draufschauen.

Du kannst dich auch im ersten Schritt nur für den „Spannungsbogen“ oder für die Akteure entscheiden. Vielleicht magst du ja später die beiden kombinieren....

Achtung!

Es geht nicht darum, dass du deine Vision „künstlich“ in die Länge ziehst. Ein guter Trailer kann sehr kurz sein.

Es geht um die Bilder, die du für dich erschaffst!



PROTAGONIST 1 oder SZENE/STATION 1

Bilder, die du siehst

Wie fühlt es sich an?

Gibt es einen Soundtrack?

Gibt es Spezialeffekte?



JETZT.BEGINNE.ICH.
Musen-Circle

PROTAGONIST 2 oder SZENE/STATION 2

Bilder, die du siehst

Wie fühlt es sich an?

Gibt es einen Soundtrack?

Gibt es Spezialeffekte?



JETZT.BEGINNE.ICH.
Musen-Circle

PROTAGONIST 3 oder SZENE/STATION 3

Bilder, die du siehst

Wie fühlt es sich an?

Gibt es einen Soundtrack?

Gibt es Spezialeffekte?



JETZT.BEGINNE.ICH.
Musen-Circle

PROTAGONIST 4 oder SZENE/STATION 4

Bilder, die du siehst

Wie fühlt es sich an?

Gibt es einen Soundtrack?

Gibt es Spezialeffekt?



JETZT.BEGINNE.ICH.
Musen-Circle

PROTAGONIST 5 oder SZENE/STATION 5

Bilder, die du siehst

Wie fühlt es sich an?

Gibt es einen Soundtrack?

Gibt es Spezialeffekte?
