

Mutbrett

Anleitung für das Erstellen eines Mutbretts



Mutbrett

Was ist ein Mutbrett?

Ein Mutbrett soll Euch helfen eure Wünsche, Träume und Ziele als Collage darzustellen. Ihr könnt es gemeinsam als Familie machen, als Paar oder aber auch alleine. Mit dem Mutbrett hast Du deine Ideen immer in Sicht. Das stärkt deine Motivation und Du verlierst Deine Ziele nicht aus den Augen.

Materialliste

- ◆ feste Pappe
- ◆ Zeitschriften
- ◆ Fotos und Postkarten
- ◆ Sprüche
- ◆ Bilder aus dem Internet
- ◆ Schere und Kleber
- ◆ Filz- und Buntstifte

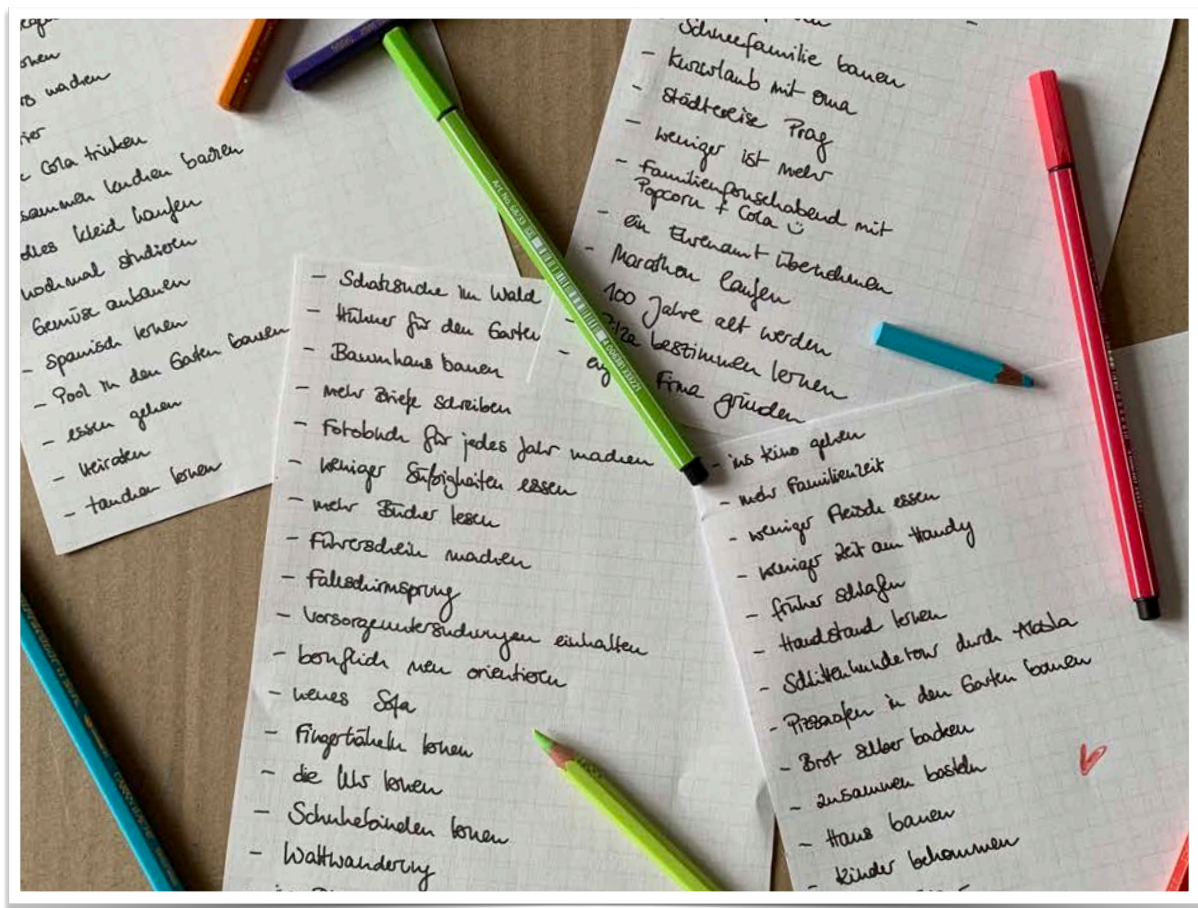


Planung

Der erste Schritt zum Mutbrett ist die Ideensammlung. Träume groß! Schreib alle Deine Wünsche, Träume und Ziele auf ein Blatt Papier. Lass dich nicht von dir selbst einschüchtern, sondern halte es wie Pippi Langstrumpf: „Das habe ich noch nie vorher versucht. Also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe!“

Alles ist erlaubt und keine Vision ist zu groß!

Vielleicht magst Du Deine Ziele in Zeitabschnitte einteilen. Nächstes Jahr, in 5, 10 und 30 Jahren.

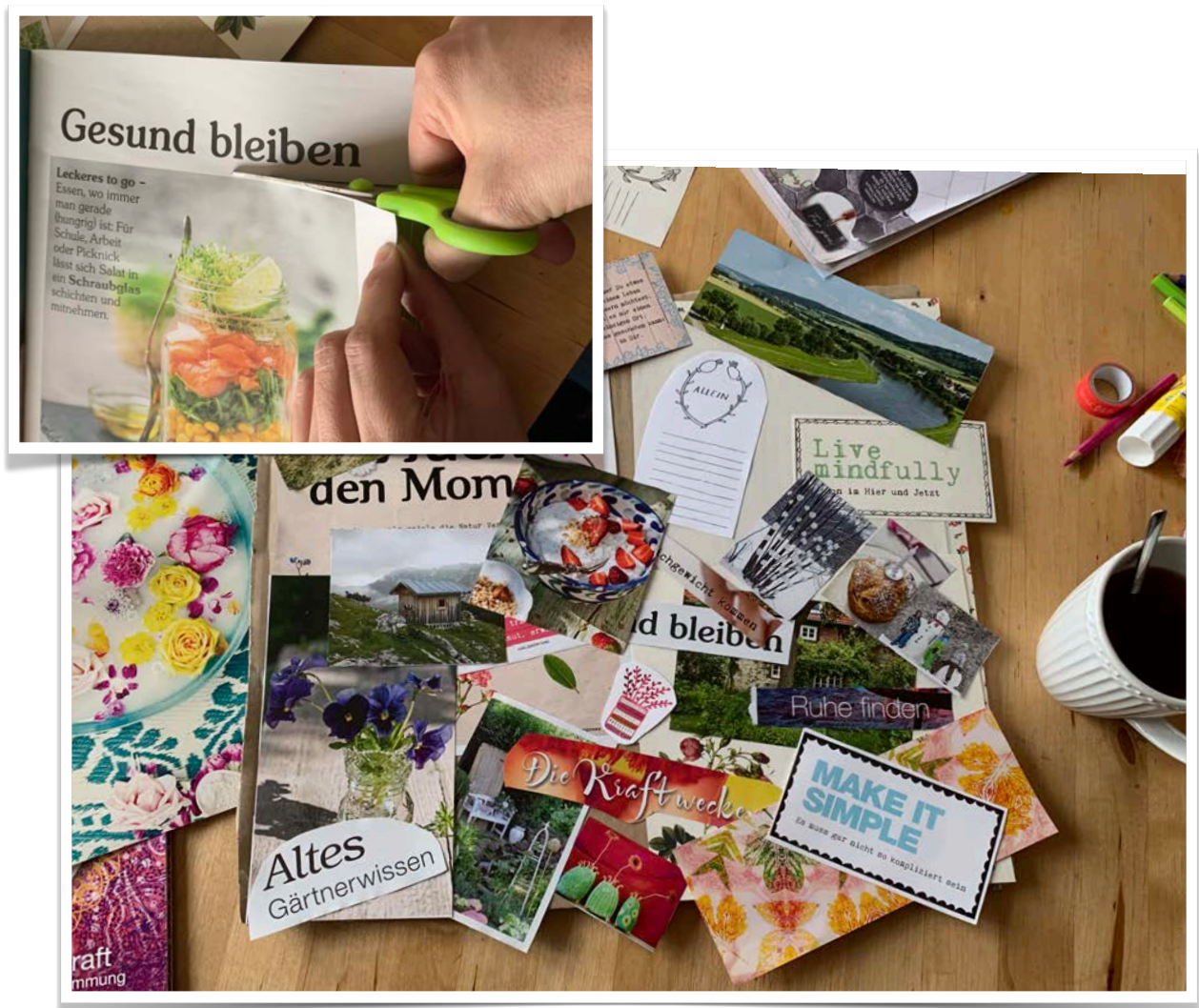


Notiere Dir deine Träume für alle Lebensbereiche: Beruf, Gesundheit, Freunde und Familie, Geld, Beziehungen, Spaß und Hobbies, persönliches Wachstum

Jetzt wird es kreativ!

Du kannst alle deine Ziele und Wünsche in Form von Bildern, Zitaten, Wörtern, Illustrationen, Texten und Fotos sammeln. Du kannst aber auch selber kleine Bilder malen und/oder motivierende Dinge aufschreiben.

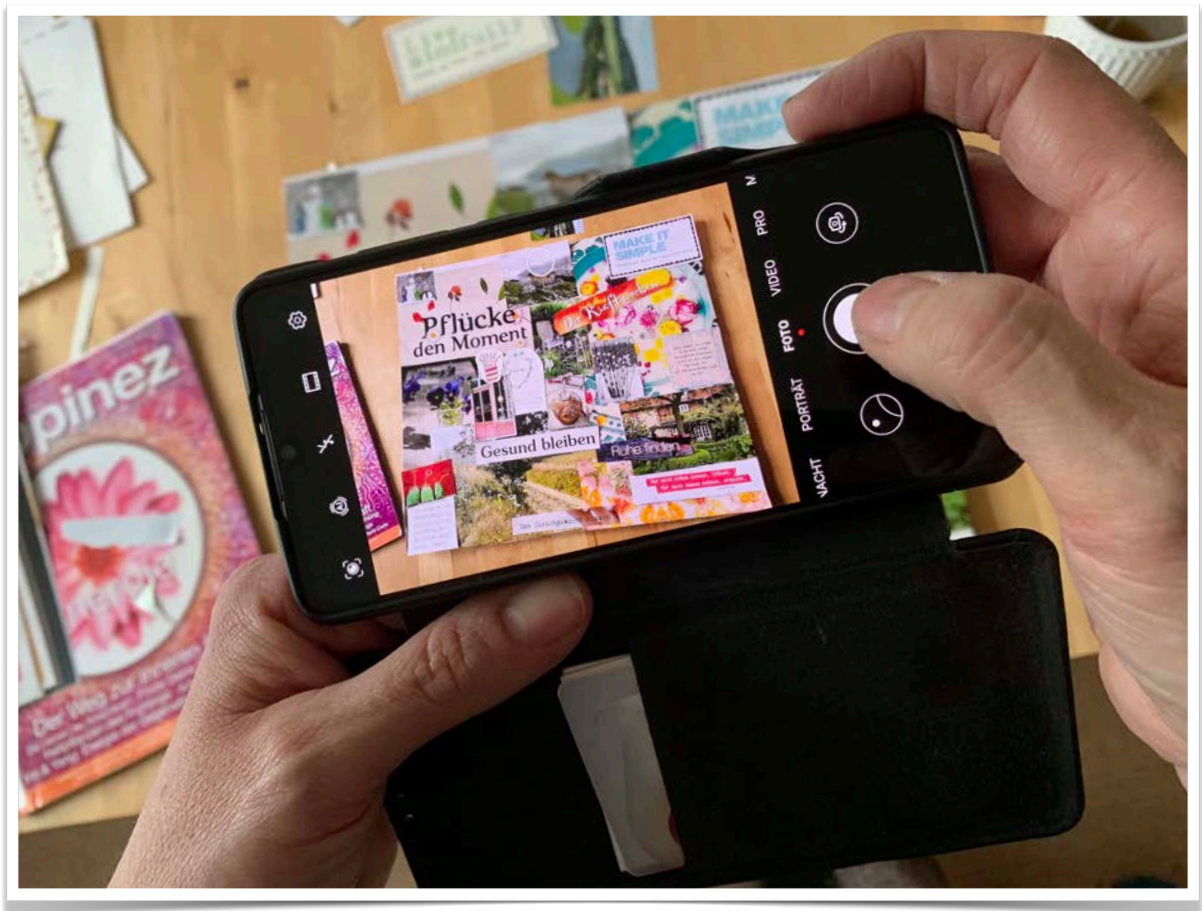
Sammele und schneide aus, was Du finden kannst.



Gestalten!

Hier sind Dir keine Grenzen gesetzt... werde kreativ... lege alle Deine Ziele und Wünsche, die Du dir ausgeschnitten hast auf deine Pappe. Wenn Du erst alles hinlegst, kannst Du es immer wieder verschieben, bis es dir gefällt.

Mache ein Foto. Dann kannst Du nämlich in Ruhe alle Bilder und Ausschnitte festkleben und immer mal wieder am Foto abgucken.



Manchmal braucht man das Foto aber auch gar nicht!

Lass Deinen Ideen freien Lauf. Entscheide Du, wie Du es gestaltest. Hierbei gibt es KEIN richtig oder falsch - schön oder nicht schön!

Aufhängen!

Ist alles festgeklebt, braucht Dein Mutbrett den richtigen Platz! Es sollte dort hängen, wo Du es jeden Tag siehst. So hast Du deine Ziele und Wünsche immer im Blick.

Stärke Deine Motivation und verliere Deine Ziele nicht aus den Augen.

