



Powervoll ins  
neue Jahr mit  
Collage-Bildern

# Fragen für deine Collage



Was soll im Zentrum deiner Collage stehen? Was ist dir gerade wichtig in deinem Leben? Was ist dein größter Wunsch, wonach sehnst du dich? Wer möchtest du sein?

Was machst du zurzeit privat und beruflich?

Mit welchen Herausforderungen siehst du dich aktuell konfrontiert und welcher Sinn verbirgt sich hinter deinen Blockaden & Problemen?

Welche Eigenschaften assoziiert du mit den Motiven, die du für deine Collage ausgesucht hast?

Welche Schritte gilt es nun zu setzen, um deinen Zielen näherzukommen?



Was und wer gibt dir Sinn und Halt?

Über welche Ressourcen verfügst du?

Welche Bilder/Motive/Zitate motivieren dich dazu, etwas in deinem Leben zu verändern? Welche Bilder/Motive/Zitate stehen für deine Träume & Visionen?

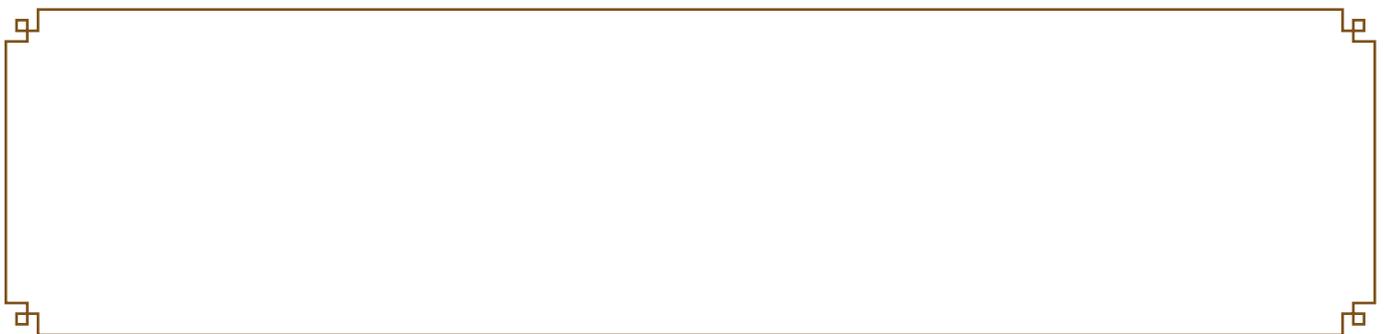
Welche Werte sind dir in deinen Beziehungen, deiner Berufung, der Gesellschaft wichtig und wie kannst du diese leben?



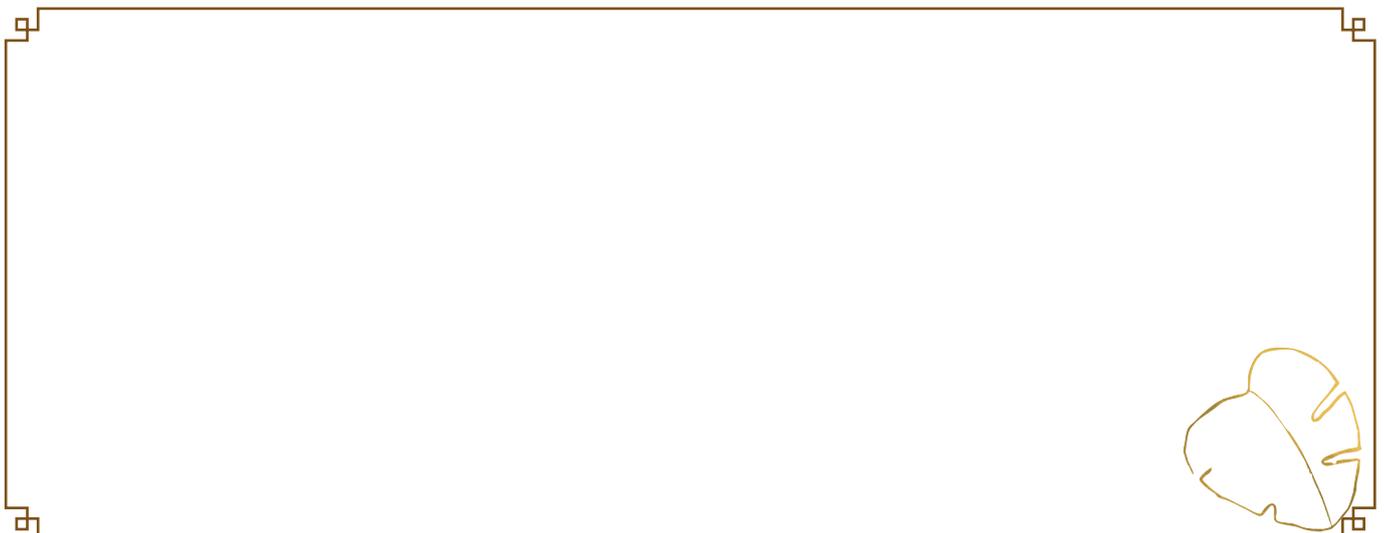
Was wolltest du immer schon mal machen?



Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest & Geld unwichtig ist?



Wovon möchtest du mehr in dein Leben bringen? Wofür möchtest du bekannt sein?



Welchen Mehrwert möchtest du in die Welt und in die Herzen & Köpfe der Menschen bringen?

A large rectangular box with a decorative border. In the top right corner, there is a small, stylized heart icon. The box is intended for writing an answer to the question above.

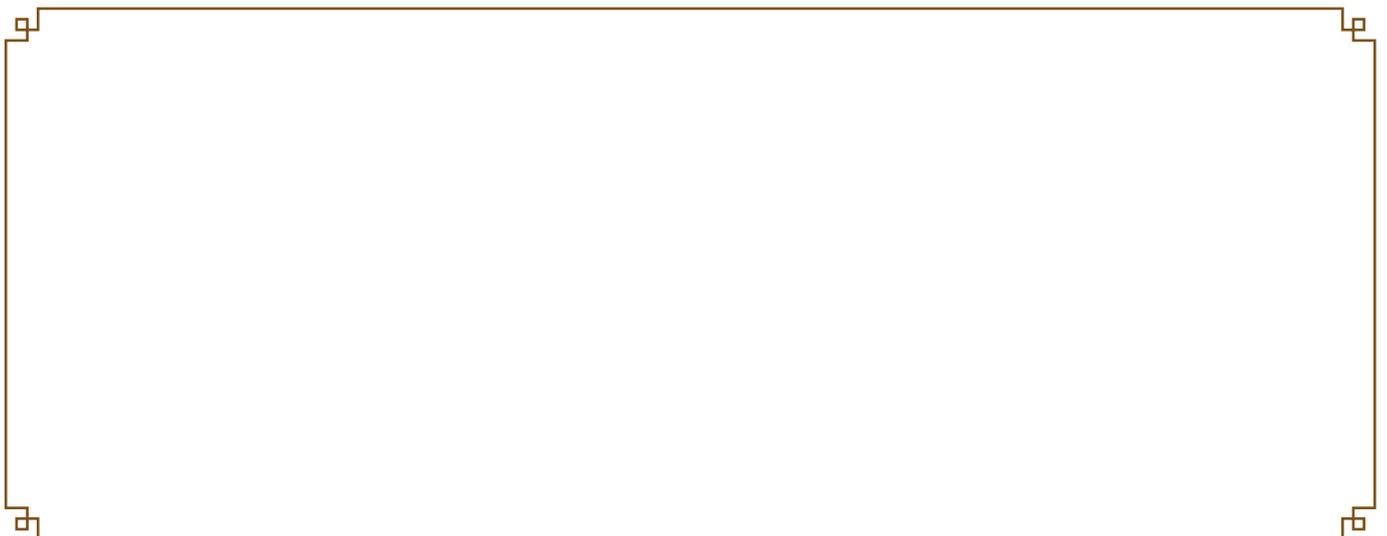
Worin möchtest du wachsen und besser werden?

A large rectangular box with a decorative border, intended for writing an answer to the question above.

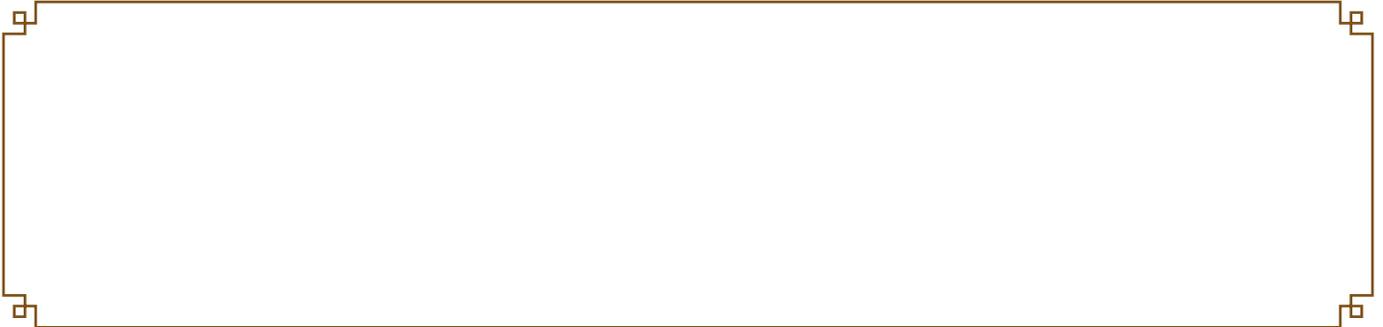
Wer inspiriert dich und warum? Mit wem möchtest du mehr Zeit verbringen?

A large rectangular box with a decorative border, intended for writing an answer to the question above.

Wie stellst du dir die beste Version deines Lebens vor?

A large rectangular box with a decorative border, intended for writing an answer to the question above.

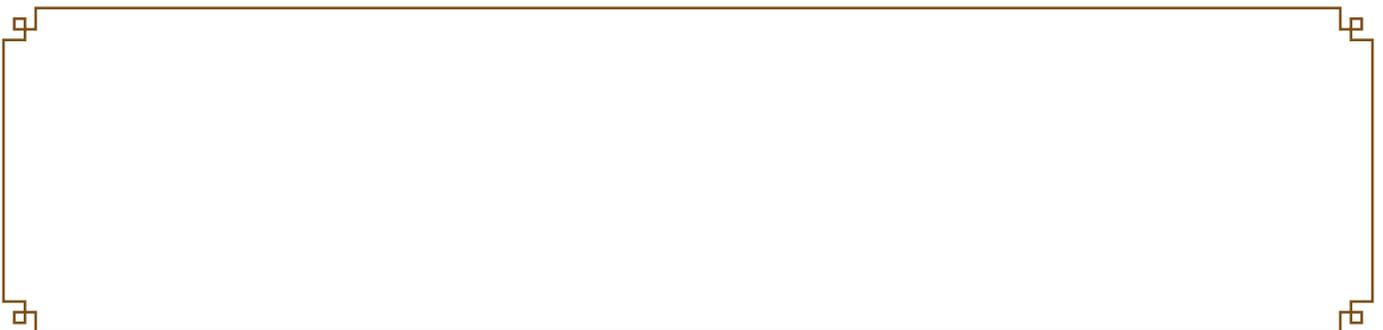
Mit welchen Themen beschäftigst du dich leidenschaftlich gerne? Was macht dich „unrund“ oder vielleicht so gar krank, wenn du es länger nicht machst? Worüber redest du gerne und was macht dir dabei so großen Spaß? Was kannst du gut? Welche Dinge gehen dir leicht von der Hand?



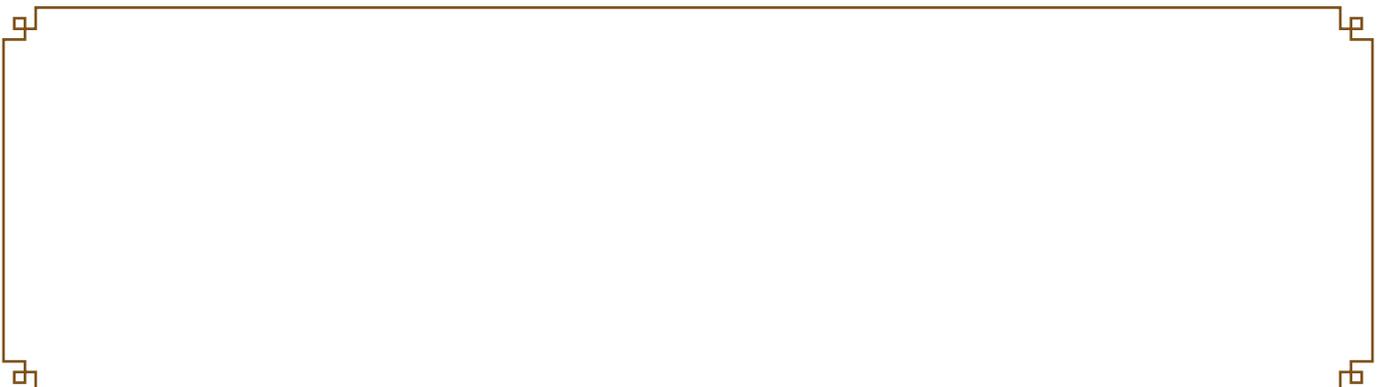
Welche täglichen Routinen, Gedanken und Verhaltensweisen bremsen dich gerade aus und halten dich von der Erfüllung deiner Wünsche ab?



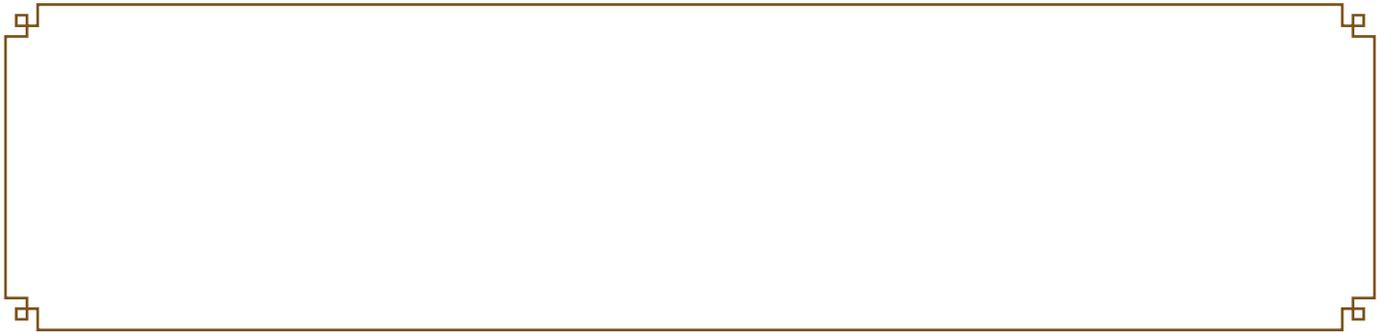
Welche täglichen Routinen, Gedanken und Verhaltensweisen würden dir bei der Verwirklichung deiner Visionen helfen?



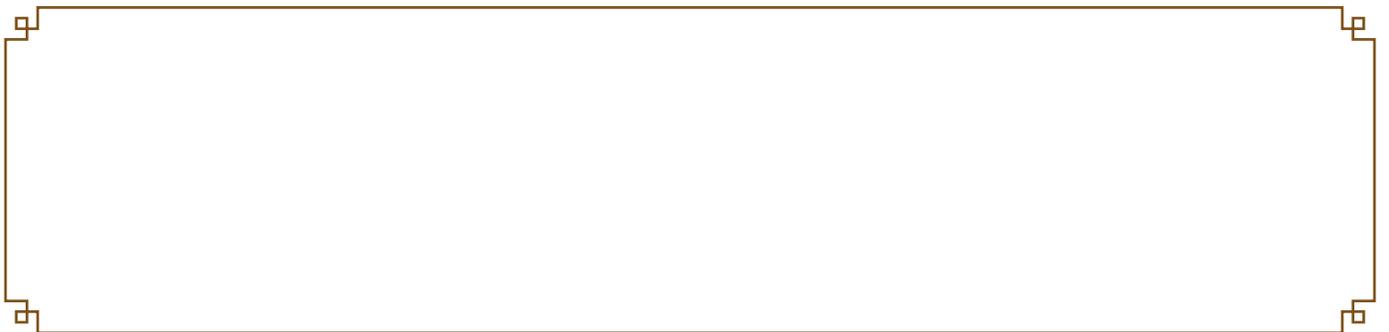
Wie möchtest du dich in Zukunft fühlen? Welche Bedürfnisse möchtest du in den Vordergrund stellen? Was möchtest du NICHT mehr? Wovon möchtest du MEHR?



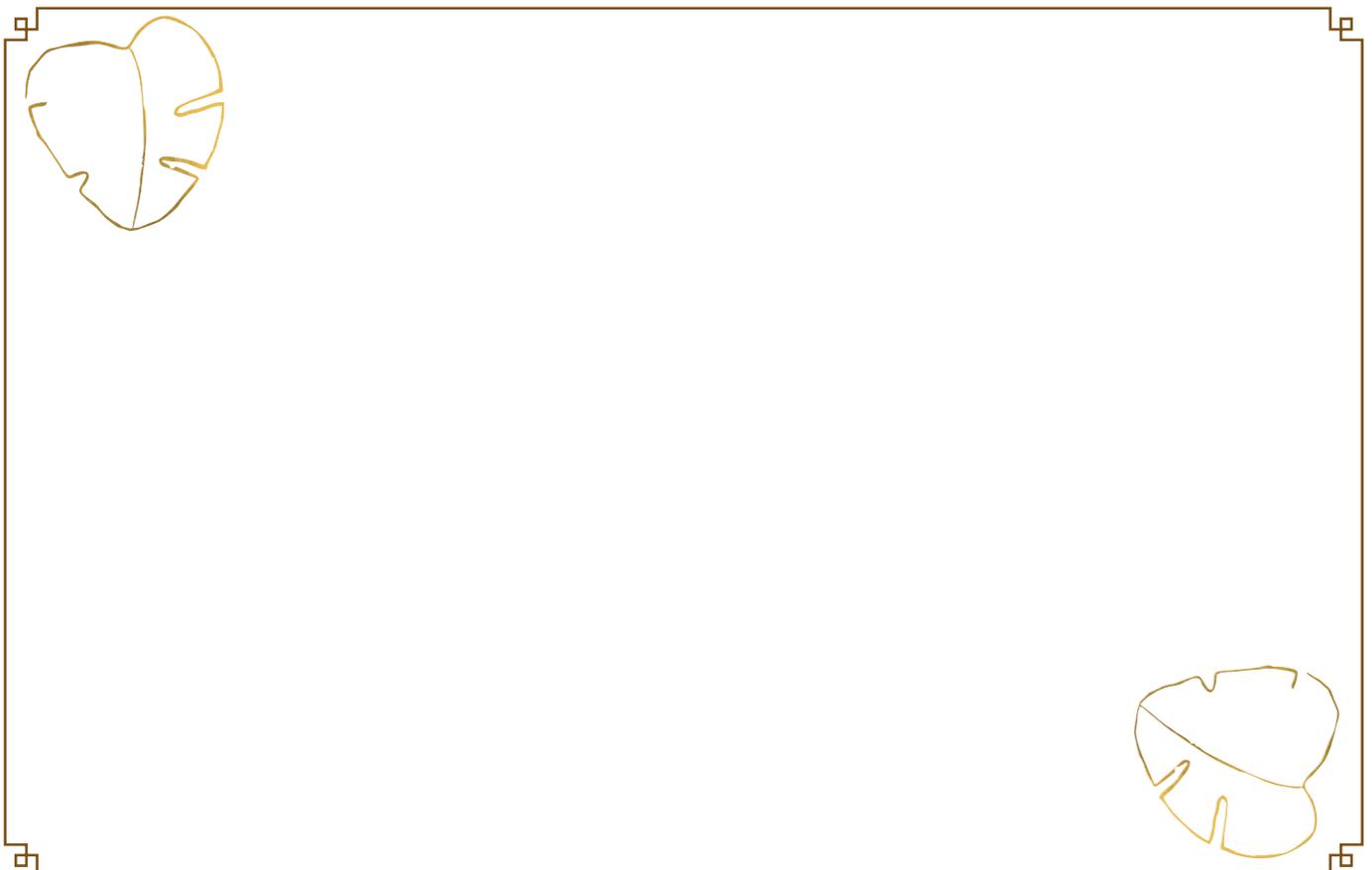
Was sind deine 5 Herzenswünsche?



Was sind deine Top-Routinen?



Erinnere dich an ein Erfolgserlebnis in deinem Leben oder einen Lebensbereich, der besonders gut für dich läuft. Was genau hast du getan, um dich in diesem Bereich erfolgreich zu fühlen? Welche Gedanken und Gefühle führen dich zum Erfolg und wie kannst du deine Erfahrungen, die dich in diesem Bereich erfolgreich gemacht haben, auf Lebensbereiche übertragen, die noch nicht so gut funktionieren?





# Der Gestaltungsprozess

1. Organisiere dir das Material, das du für deine Collage benötigst und beschaffe dir **schöne Bastelmaterialien, Magazine, Fotos** (z.B. aus dem Internet), die dich inspirieren, berühren, motivieren.
2. **Umsorge dich:** Sorge für Ruhe, mach dein Smartphone auf lautlos und erzähle auch deinem Umfeld, dass du für einen Nachmittag deinen Freiraum und etwas Ruhe brauchst. Bereite dir einen guten Kaffee oder Tee und eine Schüssel mit gesunden Snacks zu. Dreh deine Lieblingsmusik auf und nutze eventuell auch deinen Lieblingsduft, um entspannt diesen Prozess genießen zu können.
3. Druck dir als Hilfestellung diese Fragen aus und nutze ca. 30-60 Minuten zum **Journaln und die Fragen zu beantworten, um dir klar zu werden, worum es in deiner Collage gehen soll.** Wenn du möchtest, schließe deine Augen und mach eine kurze Innenschau, welche Themen gerade für dich passen oder gesehen werden wollen.
4. Begib dich in das **Gefühl**, das du mithilfe deiner Collage in dein Leben bringen möchtest – Vorfriede, Leichtigkeit, Spaß, Liebe,... Suche dir nun **passende Farben, Bilder, Zitate** und kleine Materialien zusammen, die du gerne in deiner Collage integrieren möchtest.
5. **Schneide oder reiße die Motive aus und lege sie auf dein Bild** – probier verschiedene Anordnungen aus, betrachte deine Collage aus mehreren Perspektiven. Nimm dir Zeit und lass die Anordnung auf dich wirken, geh zwischendurch Spazieren und leg eine Pause ein, blicke nach einer Weile wieder auf dein Bild. Ist alles stimmig, kannst du mit dem **Aufkleben** beginnen.
6. **Finde einen Platz für deine Collage** oder fotografiere dein Bild ab und speichere es als Hintergrund für dein Smartphone. Feier dich für diesen Prozess.
7. Verbinde dich täglich in Dankbarkeit und Vorfriede mit deinem Bild.

