

ACTION BOARD

~~VISION BOARD~~

WORKBOOK

CAROLINE NIERMANN

Willkommen!

Dieses Workbook ist nicht einfach ein Ort für Träume oder schöne Bilder. Es ist dein persönliches System für Klarheit, Selbstführung und echte Veränderung.

Ein Vision Board zeigt dir, was du willst.
Das Action Board zeigt dir, wie du es real machst.

Bevor du startest, nimm dir einen Moment, um in deinem Körper anzukommen:

- Atme 3x tief ein und wieder aus.
- Lege die linke Hand auf dein Herz.
- Frage dich: „Welche Energie möchte ich 2026 verkörpern?“



ÜBER MICH

Ich bin Caroline, holistische Mentorin, Prof. Life Coach & Kundalini Bodywork facilitator und unterstütze Frauen, die aufhören wollen zu funktionieren und beginnen, sich selbst klar und verkörpert zu führen.

Rückblick

Bevor du dich ganz auf das neue Jahr ausrichtest, nimm dir einen Moment für das, was jetzt und hinter dir liegt.

Nicht, um zu bewerten oder zu analysieren, sondern um anzuerkennen. Das vergangene Jahr hat dich geformt. Durch Erfahrungen, Entscheidungen, Umwege und Momente, die vielleicht erst im Rückblick Sinn ergeben.

Rückblick auf das letzte Jahr oder Monate...

Nimm dir Zeit und reflektiere ehrlich:

- Was hat mich im letzten Jahr geprägt?
- Welche Herausforderungen haben mich wachsen lassen?
- Welche Entscheidungen waren wichtig — auch wenn sie schwer waren?
- Was lasse ich bewusst im alten Jahr zurück?

Rückblick

Dankbarkeit

Dankbarkeit für das, was ist...

Dankbarkeit bedeutet nicht, dass alles perfekt war.
Sie bedeutet, das anzuerkennen, was dich getragen hat.

Nimm' dir Zeit und reflektiere ehrlich:

- Wofür bin ich gerade dankbar?
- Welche Menschen haben mich unterstützt oder begleitet?
- Welche Stärke habe ich in mir selbst entdeckt?

Dein Wort des Jahres

Von hier aus beginnt dein neues Jahr klarer, bewusster und verbundener. Bevor du nun konkrete Ziele festlegst, brauchst du einen energetischen Rahmen, der dich durch das Jahr trägt. Ein einziges Wort kann zu diesem Rahmen werden. Dein persönlicher Kompass, der dich immer wieder zurück auf deinen Weg holt.

Ein Wort hilft dir, dich auszurichten:

- wenn du Entscheidungen triffst,
- wenn du zweifelst,
- wenn du zwischen alten Mustern und neuen Standards wählen musst,
- und wenn du spürst, dass du dich selbst wieder verlierst.

Mein Wort des Jahres 2026:

Reflektiere:

Warum dieses Wort?

Welche Version meiner selbst verkörpert es?

Welche Energie öffnet es in mir?

Dein aktuelles Selbstbild

Dein Wort des Jahres steht für eine bewusste Ausrichtung.

Damit sie tragfähig ist, müssen wir ehrlich hinschauen, von welchem Selbstbild aus du gerade lebst. Dieses Selbstbild zeigt sich nicht, wenn alles ruhig ist, sondern in Momenten von Druck, Veränderung oder Unsicherheit.

Wenn etwas im Außen anders läuft als geplant, reagierst du automatisch. Genau diese Reaktion zeigt, wie du dich auf unbewusster Ebene siehst.

Nicht das, was du über dich denkst, sondern das, was du in diesen Momenten lebst.

Nimm' dir Zeit und reflektiere ehrlich:
Wer bist du aktuell?

Dein aktuelles Selbstbild

Dein Selbstbild-Shift

Dein neues Jahr beginnt nicht mit neuen Zielen.
Es beginnt mit einer komplett neuen Identität.

Bevor du dich fragst „Was will ich erreichen?“ frage dich:
„Wer bin ich, wenn ich das bereits erreicht habe?“

- **Wie fühlt sie sich in ihrem Körper an?**
(Geerdet? Stark? Frei? Klar? Weich? Selbstbewusst?)
- **Wie denkt sie?**
(Weniger Zweifel? Mehr Fokus? Neue Perspektiven?)
- **Wie handelt sie?**
(Konsequenter? Mutiger? Bewusster? Mechanismen statt Emotionen?)
- **Wie trifft sie Entscheidungen?**
(Aus Sicherheit statt Angst? Aus Fülle statt Mangel?)
- **Welche Muster hat sie abgelegt?**
(People pleasing? Aufschieben? Selbstzweifel? Nervous System Overwhelm?)
- **Welche Stärke lebt sie endlich aus?**
(Grenzen? Klarheit? Ausdruck? Sanftheit? Leadership?)
- **Welche Standards gelten ab heute?**
(Wie du sprichst, wie du arbeitest, wie du dich zeigst, wie du dich selbst behandelst.)

Diese Identität ist **nicht** „die Zukunft“.

Sie ist die Grundlage für deine Entscheidungen **ab jetzt**.

Dein Selbstbild-Shift

Dein neues Selbstbild

Schreibe die neue Version deiner selbst hier auf:

Achte darauf, nicht nur zu beschreiben, was du tun willst, sondern vor allem wer du bist, wenn du es bereits lebst. Beschreibe deine Energie, dein Verhalten, deine Somatik, deine Grenzen, deine Ausstrahlung — so konkret und verkörpert wie möglich.

Beginne zum Beispiel so:

„Die 2026-Version von mir bewegt sich langsamer, bewusster, mit einer inneren Ruhe, auch in schwierigen Zeiten. Mein Brustkorb ist offen, meine Schultern weich, mein Atem tief. Ich fühle mich sicher in sich selbst... sicher genug, mutig zu handeln, klare Grenzen zu halten und mich selbst nicht zu verlassen...”

Dein neues Selbstbild

Die 6 Säulen deines Lebens

Ein ganzheitliches Leben bewegt sich durch viele Dimensionen. Du bestehst nicht nur aus einem Ziel oder einer Rolle: dein Leben ist ein Zusammenspiel aus Identität, Körper, Beziehungen, Sinn, Energie und Umgebung. Diese 6 Bereiche bilden das Fundament für deine Ziele, deine Entscheidungen und deine tägliche Ausrichtung im Jahr 2026.

1. Selbst / Identität:

Wer bist du gerade? Welche Anteile möchtest du stärken?

2. Wohlbefinden / Körper:

Wie möchtest du dich körperlich fühlen?

4. Business / Berufung:

Was möchtest du erschaffen oder ausdrücken?

4. Beziehungen / Verbindung:

Wie sollen sich deine Beziehungen anfühlen?

5. Spiritualität / Energie:

Mit welchen Praktiken möchte ich mich mit meiner Intuition und höheren Selbst verbinden?

6. Lebensstil / Umgebung:

Wie möchtest du leben? Wie soll dein Alltag aussehen?

Die 6 Säulen deines Lebens

Wenn du diese Bereiche bewusst reflektierst, erkennst du klarer, wo du stehst und wohin du dich entwickeln möchtest.

Schreibe zu jedem Bereich 2–3 kurze, ehrliche Zeilen:

Die 6 Säulen deines Lebens

Non-Negotiables 2026

Du hast dir gerade die 6 Säulen deines Lebens angeschaut und bewusst reflektiert, wie sich dein Leben in jedem Bereich anfühlen soll.

Jetzt geht es darum, aus all diesen Erkenntnissen deine Non-Negotiables zu formen: klare, unverrückbare Standards, die dich durch das ganze Jahr tragen.

Allgemeine Beispiele für Non-Negotiables:

- ***„Ich arbeite nur noch aus Fokus und Integrität, nicht aus Druck oder Vergleich.“***
- ***„Ich führe Gespräche ehrlich und klar – ich schweige nicht mehr aus Angst vor Konflikten.“***

Wie lauten deine Non-Negotiables?

Die große Vision von 2026

Du hast nun die wichtigsten Vorarbeiten gemacht: Du kennst dein Wort des Jahres, deine zukünftige Identität, deine Standards und die sechs Säulen deines Lebens. All das bildet die Grundlage für deine Vision.

Nun geht es darum deine Vision in einem Satz klar auszudrücken.

Denk an das Wort, das dich leiten soll.

Denk an die Version deiner selbst, die du in diesem Jahr verkörpern willst.

Denk an deine 6 Säulen, wie du dich fühlen und wie du leben möchtest.

Deine Vision muss nicht perfekt oder umfassend sein. Sie soll klar, ehrlich und spürbar sein — ein innerer Leuchtturm, der dir Richtung gibt, wenn du Entscheidungen triffst oder dich neu ausrichtest.

Meine Vision 2026 ist...

TOP-Ziele für 2026

Du hast jetzt deine Vision geöffnet, gespürt und klarer gemacht. Jetzt geht es darum, sie in konkrete Ziele zu übersetzen, die dein Jahr wirklich tragen.

Wähle Ziele, die etwas in dir in Bewegung setzen. Ziele, die dich wachsen lassen. Ziele, die dich an die Frau erinnern, die du 2026 sein willst.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Hindernisse auf deinem Weg

Bevor du mit voller Motivation in deine Ziele startest, brauchst du ein ehrliches Verständnis dafür, was dich 2026 bremsen könnte und was dich tragen wird.

Das ist keine Schwäche. Es ist feminine Strategie.

Selbsterkenntnis ist immer dein größter Vorteil. Nimm dir hier Zeit für radikale Ehrlichkeit. Nicht, um dich klein zu machen, sondern um Klarheit zu gewinnen.

Frage dich...

- Welche deiner Muster kommen immer wieder?
- Welche Ängste halten dich zurück, bevor du überhaupt losgehst?
- Welche Ablenkungen oder Menschen ziehen dich aus deiner Energie?
- Und welche Situationen triggern dich so sehr, dass du dich selbst verlässt?

Hier geht es nicht darum, dich zu bewerten, sondern dich zu verstehen.

Hindernisse auf deinem Weg

Nimm dir nun einen ruhigen Moment Zeit.

Schließe deine Augen.

Lege eine Hand auf dein Herz.

Atme tief ein und aus.

Wenn du an deine Vision für 2026 denkst...

Wenn du an deine Ziele denkst...

Welche inneren Blockaden könnten dich auf dem Weg dorthin bremsen?

Action Plan

Du hast nun das Fundament kreiert für deine Ziele im Jahr 2025. Was das Motto ist, welche Wünsche du hast, welche inneren Hindernisse, Muster oder Glaubenssätze dich auf deinem Weg blockieren könnten.

Jetzt geht es darum, sondern einen Action Plan zu kreieren, der dich sicher in die Umsetzung bringt.

Dieser Plan verbindet:

- klare Schritte, die dich voranbringen
- emotionale Ausrichtung, die dich reguliert
- Verkörperung, damit Umsetzung nachhaltig wird

Wähle nun nacheinander die Ziele für 2026 und arbeite es sie dieser Struktur aus.

1. Das Ziel (klar & ehrlich)

Action Plan

2. Das Hindernis, das es schwierig macht und im Weg stehen könnte.

Schau auf deine vorherigen Seite zurück.

Was hält mich davon ab, dieses Ziel konsequent zu verfolgen? (z. B. Selbstzweifel, Überforderung, Angst vor Sichtbarkeit, fehlende Struktur)

Action Plan

3. Die innere Haltung, die ich stattdessen brauche.

Um dieses Ziel zu erreichen, brauchst du keine Perfektion, sondern eine ganz bestimmte innere Haltung.

Beispiel:

Wie möchte ich mich fühlen, während ich dieses Ziel verfolge? (stabil / sicher / fokussiert / weich & klar)

Action Plan

Welches Selbstbild (Identität) hat die Person, die dieses Ziel bereits erreicht hat?

Action Plan

Welche Qualitäten darf ich verkörpern? (z. B. Vertrauen, Geduld, Klarheit, Selbstsicherheit, Sanftheit, Mut)

Action Plan

4. Das Gefühl, welches dein Ziel trägt.

Jedes Ziel ist nur die Oberfläche. Darunter liegt ein tieferes Bedürfnis. Ein Gefühl, nach dem sich dein System sehnt. (Beispiel: Sicherheit, Liebe, Freiheit)

Deshalb beginnt nachhaltige Zielsetzung und Manifestation nicht bei der To-do-Liste, sondern bei deiner Gefühlswelt.

Nimm dir einen Moment. Komm aus dem Denken in den Körper. Und frage dich:

Wie fühlt sich die Version von mir an, für die dieses Ziel längst Realität ist?

Action Plan

Action Plan

Was hilft mir, in diese innere Haltung und Gefühle zu kommen sowie sie beizubehalten?

Nimm' dir hierfür einen kurzen Moment Zeit und reflektiere für dich in deinem Leben:

- Welche körperliche Praxis unterstützt mich um mich mit mir selbst zu verbinden?
(z. B. Atmung, Bewegung, Ruhe, Natur)
- Welche Umgebung brauche ich, um mein Leben kraftvoll zu gestalten?
(z. B. weniger Reize, klarer Raum, feste Zeiten)
- Welche innere Erinnerung hilft mir, um mit meinem „Warum“ in Verbindung zu bleiben?
(z. B. ein Satz, ein Bild, mein Wort des Jahres)

Action Plan

5. Die verkörperten Action Steps

Jetzt übersetzen wir das Ziel in machbare, nervensystem-freundliche Schritte.

Nicht: „Was müsste ich alles tun?“

Sondern: „Was kann ich regelmäßig halten?“

Daily Micro Actions (klein & wiederholbar):

-
-
-

Action Plan

Weekly Actions (bewusste Anker):

-
-
-

Action Plan

One Courage Move (pro Monat):

-
-
-

Action Plan

6. Mein inneres Non-Negotiable für diese Ziel

Wenn es schwierig wird, wenn ich müde bin, zweifle oder aufgeben will, halte ich mich an diesen Satz:

Mein Non-Negotiable:

(z. B. „Ich bleibe verbunden mit mir, auch wenn es unbequem wird.“)

Action Plan

7. Check-in: Bin ich noch in mir?

Nutze diese Fragen regelmäßig:

- Handle ich gerade aus Druck oder aus Präsenz?
- Unterstützt dieser Schritt mein Nervensystem?
- Fühle ich mich verbunden mit meinem Ziel oder nur getrieben?

Alignment-Check

Manchmal zeigt dir dieser Check-in etwas Wichtiges:

Nicht jeder Widerstand bedeutet, dass du „durchhalten“ musst. Manchmal wird hier sichtbar, dass ein Ziel nicht aus deiner Wahrheit entstanden ist, sondern aus dem Ego... aus Angst, Vergleich, alten Konditionierungen oder Erwartungen im Außen.

Vielleicht merkst du, dass du:

- ständig gegen dich arbeitest
- dich leer oder angespannt fühlst
- Motivation nur aus Druck entsteht
- dein Körper Widerstand zeigt
- dein Nervensystem in Alarm bleibt

Das ist kein Scheitern. Das ist Selbstführung.

In solchen Momenten darfst du regelmäßig innehalten (ca. alle 3 Monate) und dich fragen:

- „Will ich dieses Ziel wirklich noch — oder wollte ich damit etwas anderes kompensieren?“
- „Dient dieses Ziel meiner aktuellen Identität?“
- „Welche Energie hat dieses Ziel ursprünglich getragen?“

Alignment-Check

Manchmal braucht ein Ziel keinen neuen Action Plan, sondern eine neue Ausrichtung.

Du darfst es:

- neu formulieren
- kleiner machen
- anpassen
- oder auch bewusst loslassen

Deine Aufgabe ist nicht, jedes Ziel um jeden Preis zu erreichen. Deine Aufgabe ist es, dir selbst treu zu bleiben, während du dich bewegst.

Wenn ein Ziel dich aus dir herauszieht, ist es kein Zeichen von Schwäche, es zu verändern — sondern von echter Reife.

Zeit & Transformation

Ein weiterer wichtiger Teil von Selbstführung ist zu verstehen, wie Veränderung wirklich entsteht — nicht in der Theorie, sondern im echten Leben.

Ziele werden nicht erreicht, weil wir sie einmal klar definieren. Sie entstehen durch kontinuierliche, verkörperte Wiederholung.

30–60 Tage:

- Erste spürbare Veränderungen
- Mehr Klarheit, erste Erfolge, mehr Stabilität im Körper & im Alltag

90 Tage:

- Neue Routinen beginnen sich zu verankern
- Dein Nervensystem reagiert anders
- Dein Verhalten wird bewusster und konsistenter

3–6 Monate:

- Tiefer Identitäts-Shift
- Alte Muster verlieren an Kraft
- Neue Standards fühlen sich natürlicher an

6–12 Monate:

- Nachhaltige Veränderung
- Dein Ziel ist nicht mehr etwas, das du „verfolgst“ —
- es ist etwas, das du lebst

Das Entscheidende dabei ist nicht Geschwindigkeit, sondern Konsistenz und innere Ausrichtung.

Zum Schluss:

Kreiere nun dein Vision Board!

Jetzt, wo du Klarheit über deine Identität, deine Ziele und deine Action Steps hast, ist es abschließend Zeit, deine Vision visuell zu verankern.

Wichtig vorab:

Ein Vision Board funktioniert nicht, wenn es nur zeigt, was du willst.

Es wirkt, wenn es zeigt:

- wer du wirst
- wie es sich anfühlt
- in welcher Energie du lebst

Richtig umgesetzt, unterstützt dein Vision Board:

- Fokus
- emotionale Ausrichtung
- Motivation
- Verkörperung
- und tägliche Erinnerung an dein Warum

Dein Vision Board ist kein Ziel an der Wand. Es ist eine tägliche Erinnerung an die Identität, die du bereits lebst. Nutze es nicht, um dich unter Druck zu setzen, sondern um dich sanft aber konsequent auszurichten.

Zum Schluss:

Kreiere nun dein Vision Board!

Dein Vision Board darf zwei Ebenen enthalten:

1. Deine große Lebensvision (bleibt über Jahre bestehen)

Hier gehören die großen Lebensthemen hin. Dinge, die nicht an ein Jahr gebunden sind:

- Familie / Partnerschaft / Heirat
- Zuhause / Haus / Ort, an dem du leben willst
- Freiheit / Weltreise / Lebensstil
- Sinn, Erfüllung, Beitrag

Diese Bilder erinnern dich an das große Warum hinter allem, was du tust.

2. Deine aktuellen Jahresziele (diese Bilder werden jährlich ausgetauscht)

Zusätzlich integrierst du Bilder oder Worte zu deinen Fokuszielen für dieses Jahr:

- Projekte
- persönliche Entwicklungsziele
- Business- oder Healing-Themen
- energetische Zustände, die du verkörpern willst

Diese Elemente wechseln jedes Jahr, deine große Lebensvision bleibt.

Zum Schluss:

Kreiere nun dein Vision Board!

Tipp 1: Integriere Identität, nicht nur Ergebnisse.

Achte darauf, dass dein Vision Board enthält:

- Bilder von Gefühlen & Zuständen
- Bilder von Alltag & Lebensstil
- Bilder von Haltung & Präsenz
- nicht nur äußere Erfolge

Frage dich bei jedem Bild:

„Hilft mir dieses Bild, mich in meine neue Identität hineinzusetzen?“

Tipp 2: Nutze dein Vision Board aktiv.

Ein Vision Board wirkt nicht durch Anschauen allein.

Nutze es aktiv:

- Nimm dir 1–2 Minuten täglich
- Atme ruhig
- Schau ein Bild an
- Spüre die Energie dahinter
- Frage dich:
 - „Was ist heute ein kleiner Schritt aus dieser Energie?“

Dann handle.

Zum Schluss:

Kreiere nun dein Vision Board!

Tipp 3: Wähle Bilder nach Gefühl – nicht nach Logik

Wähle Illustrationen, die etwas in dir auslösen:

- Ruhe
- Weite
- Stärke
- Sicherheit
- Freude
- Klarheit

Wenn du ein Bild siehst und dein Körper reagiert (Weite, Wärme, Gänsehaut) ist es richtig. Wenn es nur „schön“ ist, aber nichts auslöst, lass es weg.

Tipp 4: Platziere dein Vision Board bewusst

Dein Vision Board sollte:

- sichtbar sein
- dich täglich erinnern
- aber keinen Druck erzeugen

Mögliche Orte:

- als Handy- oder Laptop-Hintergrund
- an einem ruhigen Ort in deiner Wohnung
- in deinem Journal

Abschluss -

Ein paar Worte von mir

Dieses Workbook ist kein starrer Plan für das neue Jahr. Dinge werden sich verändern, Ziele können sich verschieben und auch du wirst dich weiterentwickeln. Das ist kein Rückschritt, sondern Teil des Prozesses.

Wichtiger als jede Struktur ist, dass du in Verbindung mit dir bleibst, während du dich bewegst. Es wird Phasen geben, in denen es leicht fällt, und Phasen, in denen Zweifel oder alte Muster auftauchen. In diesen Momenten geht es nicht darum, weiter zu pushen, sondern innezuhalten und dich nicht selbst zu verlieren.

Mein Tipp für dich: Wenn dich etwas im Außen herausfordert, schau nicht zuerst nach außen, sondern nimm dir einen Moment, um nach innen zu schauen. Was hat mich gerade wirklich berührt? Welche Geschichte erzähle ich mir über mich selbst?

Nutze dieses Workbook als Orientierungspunkt. Komm zu ihm zurück, wenn du Klarheit brauchst oder merkst, dass etwas nicht mehr stimmig ist.

Du darfst anpassen und dich neu wählen.

Sei' stolz auf die kleinen Erfolge!

Caroline Niermann

Abschluss -

Ein paar Worte von mir

Bevor du es schließt, halte kurz inne und formuliere noch ein letztes **Commitment** an dich selbst:

Wie möchtest du dir in diesem Jahr begegnen — gerade dann, wenn es schwierig wird?

Mein Commitment an mich selbst für 2026:

Dieses Jahr braucht keine Perfektion.

Es braucht Präsenz, Ehrlichkeit und die Bereitschaft, dranzubleiben — mit **deinem wahren Selbst**.



Du bist durch Bewusstsein, Loslassen, Neubau und Ausrichtung gegangen.

Dies ist die Rückkehr: das Heimkommen zu dir selbst.
Authentisch zu leben ist die größte Revolution.

Das hier ist kein Ende –
es ist der Beginn deines nächsten Kapitels.

Und wenn du bereit bist, tiefer zu gehen, und diese
Praktiken langfristig zu leben, hast du zwei Möglichkeiten,
weiterzumachen: Registriere dich für meinen Premium
Podcast „**The Execution Code**“ oder bewirb dich für mein
1:1 Mentorship-Programm „**Healing Beyond Talk**“.