



Leseprobe

Marianne Salentin-Träger
Moodboards

Wünsche visualisieren und
verwirklichen - Dieses Buch
wird dein Leben ändern

»Gut gegliedert, modernes Layout mit farbigen Fotos – ein inspirierendes Handbuch für alle, die ihren Zielen auf kreative Weise näherkommen wollen.« *Dr. Eva Wlodarek*

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 08. April 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

MARIANNE SALENTIN-TRÄGER

MOOD BOARDS

WÜNSCHE VISUALISIEREN UND VERWIRKLICHEN

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif font. Above the text is a thin, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective shield.

IRISIANA

Für Charlotte, Katharina, Emily, Caetana,
Lavinia, Mina, Luka, Greta und Oskar

INHALT

Ich muss mein Leben ändern 4

Das Gesetz der Anziehung 8
Das Ziel vor Augen und – losgehen 10

Was ist ein Moodboard? 12

Auf den Laufstegen der Welt 14
Kein Film ohne Storyboard 15
Moodboards in der Architektur 16
Moodboards beim Coaching 17
Mein Weg zum Moodboard 20
BÄRBEL SCHWABE 22
DR. MARCELLA PRIOR-CALLWEY 26

Die Kraft der Bilder 32

Höhlenmalereien – die ersten Bilder 35
Schriftzeichen mit Inhalt 35
Wandmalerei und Mosaik 37
Gemälde 39
Fotografie 40
Bilder und Zeremonien 41
Bildergeschichten und Comics 42
Bilder und Medien 43
Soziale Netzwerke 44
Die Kraft meiner Bilder 45
CHRISTINE KUNOVITS 46
MARKUS BASSLER 52

Die Macht der Gedanken 58

Du bist, was du denkst 60
Das bildhafte Gedächtnis 62
Das Bewusstsein und das Unterbewusstsein 62
Die Last der Konditionierung 63
Die wunderbare Kraft der Anziehung 64
Raus aus der Komfortzone 65
PROF. DR. DR. HARALD WALACH 70
KATJA KRUSE 78

Die Relevanz der Gefühle 82

Achten Sie auf Ihre Gefühle 84
Die Frequenz von Gefühlen 86
Der goldene Schnitt 87
Musik und Gefühle 91
Die Wirkung von Farben 93
Scheitern und Gefühle 96
Angst vor Veränderung 98
Gefühle und gute Vorsätze 100
Ikigai – Lebenssinn auf Japanisch 101
Statussymbole und Glück 103
Starten Sie Ihr Moodboard jetzt 104
SILKE HANSEN 106
FELIX MARIA ARNET 110

Moodboarder werden 114

Ziele träumen, fühlen, planen und erreichen 116
Der Auftakt zum eigenen Moodboard 117
Schritte 1-8 123
10 Goldene Regeln 129
BERT MARTIN OHNEMÜLLER 130
CHARLOTTE TRÄGER 134

Die Kraft des Visualisierens 140

Der Neustart 142
Mein neuer Weg 142
Magic Moments 145
BETTINA FUHRMANN 148
ANDREA MÖRSDORF 152

Dank 157
Quellen 158
Literaturempfehlung 159
Über die Autorin 160
Impressum 160

»» ***DU MUSST DEIN LEBEN ÄNDERN!***««

RAINER MARIA RILKE

stellte. Meine Kinder waren noch so jung und mich überkam Panik. Mit dieser Nachricht hatte mein Leben urplötzlich einen ganz anderen Verlauf genommen als geplant und ich wurde regelrecht aus der Bahn geworfen. Ich fühlte mich hilflos, ausgeliefert, und die Wochen des Wartens bis zur OP drohten mich wahnsinnig zu machen. Da nahm ich die Einladung meiner Freundin, zu ihr nach Ungarn zu kommen, dankbar an. Ich liebe das Reisen, die Gelegenheit, andere Menschen, Kulturen und Länder kennenzulernen. **Die Möglichkeit, über den Tellerrand zu schauen und den eigenen Horizont zu erweitern, eröffnet neue Blickwinkel, macht toleranter und geduldiger – und am Ende freut man sich auch wieder auf Zuhause.** Doch der

sonst so freudige Ausflug an den Balaton, die Spaziergänge durch die Weinreben mit dem herrlichen Blick über den Balaton-See konnten mich nicht beruhigen. Immer wieder krochen Gedanken der Angst in mein Bewusstsein. Wie würde es weitergehen? Wie sollte ich das nur schaffen? Wie wird es den Kindern ergehen? Was würde künftig wirklich wichtig sein? Am liebsten hätte ich meinen Körper im Krankenhaus abgegeben und ihn repariert wieder abgeholt.

Es brauchte eine Weile, bis mir klar wurde, dass ich nur eine Möglichkeit hatte, das Bevorstehende anzugehen: mich der Situation zu stellen und einen Schritt nach dem anderen zu gehen. Zum ersten Mal in meinem Leben war ich krankgeschrieben. Sechs Wochen nach

der Diagnose wurde der Tumor entfernt und danach schloss sich eine drei Monate dauernde Therapie an. Die täglichen Fahrten zwischen Zuhause und Krankenhaus gaben mir das Gefühl, gefangen zu sein, eingesperrt wie in einem Hamsterrad. Ich wollte mich nicht über meine Krankheit unterhalten und auch keine Krankengeschichten von anderen hören. Daher mied ich den Wartebereich der Onkologie, kam pünktlich zu meinen Terminen und fuhr danach sofort zurück nach Hause. Den Rest der Tage versuchte ich darüber nachzudenken, was ich in Zukunft machen könnte, aber mir fiel einfach nichts Besseres ein, als mich und meine Situation zu bedauern. Nur eines wollte ich unbedingt: das Heft des Handelns wieder in die Hand nehmen. Aber wie?

Nachdem ich das Buch von Hape Kerkeling »Ich bin dann mal weg. Meine Reise auf dem Jakobsweg« gelesen hatte, überkam mich der unbändige Drang, laufen zu wollen. Ich kaufte mir Wanderkarten, Wanderbekleidung und einen Rucksack. Am ersten Wochenende im Oktober, drei Tage nach der letzten Behandlung, startete ich in Begleitung meiner »großen«

Schwester Sonja (sie wollte mich nicht alleine durch die dunklen Wälder laufen lassen) und von Vizsla-Hündin Cleo meinen 10-tägigen Jakobsweg. Jedoch nicht Spanien, sondern der Rheinsteig war unser Ziel, von Hofheim am Taunus in Richtung Bonn. **Endlich gehen, wann und wohin ich wollte, so schnell und solange ich konnte, jeden Tag an einem anderen Ort, fast planlos, aber mit Handy.** Seitdem weiß ich, dass Deutschland schöne Wanderwege hat. Ich muss wohl ein irres Tempo vorgelegt haben, denn am dritten Tag zog meine Schwester die Reißleine und fuhr erschöpft heim. Sie war nun sicher, dass ich das im Alleingang schaffen würde. Jeder hat nun mal seine eigene Geschwindigkeit und in manchen Situationen ist ein Kompromiss einfach nicht möglich. Jetzt nur noch in Begleitung von Cleo, setzte ich meinen Jakobsweg entlang des Rheins in unvermindertem Tempo fort. Zu dieser Jahreszeit erwarten einen dort am Morgen herbstlich frische Temperaturen mit mächtigen Nebelschwaden über dem Fluss. Auf der Höhe angelangt, fühlt man die ersten Sonnenstrahlen auf der Haut und freut sich über einen weiteren,

haben. Von allen Geschichten in diesem Buch hat mich diese tief beeindruckt: Erst nach Jahren und mehreren Umzügen wurde ihm die Kraft des Visualisierens richtig bewusst, als er mit seiner Familie im neuen Heim angekommen war und ihm eines seiner ersten Vision-Boards in die Hand fiel. Er stellte in diesem Augenblick mit großem Erstaunen fest, dass er genau das Haus gekauft und soeben bezogen hatte, das er vor Jahren auf eines seiner ersten Boards gepinnt hatte. Das haute mich förmlich vom Hocker – und im selben Augenblick erschienen vor meinem geistigen Auge die Bilder der Architektur-Moodboards meiner Freundin Bärbel Schwabe. Sie ist eine begnadete Interieur-Designerin und gehört zu den Menschen, deren Fähigkeiten ich sehr bewundere. Bevor wir 1992 unser erstes Haus bezogen, war ich Bärbel zum ersten Mal begegnet. Ich liebte es, den schmalen, langen Flur vor ihrem Atelier entlangzuschlendern und die wunderschön gestalteten Collagen ihrer Projekte zu betrachten. Bereits vor etlichen Jahren hatte sie damit begonnen, die Stimmung ihrer Projekte mit Bildern, farbigen Tuschezeichnungen,

Stoffmustern und Schlagworten vorab auf Moodboards darzustellen. Das gefiel ihren Kunden, die damit eine klare visuelle Vorstellung erhielten, wie die Räumlichkeiten später einmal aussehen würden. Auch ich konnte von diesen schöpferischen Kompositionen nie genug bekommen. Augenblicklich wurde mir klar, dass diese Technik genauso gut für andere Ziele und Projekte funktionieren müsste. Wenn ich nun einfach damit beginne, so dachte ich, meine persönlichen Wünsche und Ziele, ob groß oder klein, auf ein Moodboard zu bringen und täglich zu betrachten, wer weiß, was passieren würde ...?

DAS ZIEL VOR AUGEN UND – LOSGEHEN

Moodboards sind seit vielen Jahren unersetzlich bei der kreativen Konzeptentwicklung in der Mode, im Interieur-Design, für die Produktion von Kinofilmen und zur Vorbereitung von Theatervorführungen. Bis zu diesem Moment wäre ich jedoch nie auf die Idee gekommen, persönliche Lebensziele, meine eigenen Projekte und »Herzensangelegenheiten« auf

Moodboards zu bannen. Erst John Assaraf hatte mich auf diese Idee gebracht und ich begann sofort voller Freude und Enthusiasmus mit der Planung meines Moodboards mit den Zielen für das darauffolgende Jahr. Und ich hörte damit nicht wieder auf: In den vergangenen zehn Jahren habe ich mithilfe dieser Technik mein Leben in eine völlig andere Richtung gebracht – eine, die viel besser zu mir passt. Auf diese Weise habe ich für mich die weltgrößte Lüge entlarvt: Wir verlieren nicht die Macht über unser Leben. Nicht das Schicksal, sondern wir selbst bestimmen, wohin unser Weg führt. Wir müssen uns nur über unsere Wünsche im Klaren sein und dann einen Schritt nach dem anderen gehen.

Um unsere Ziele deutlicher zu erkennen und diese anzusteuern, kann für uns ein Hilfsmittel von großem Nutzen sein: das Moodboard. Ich habe mit der Moodboard-Technik unter anderem zwei erfolgreiche Buchprojekte entwickelt, meine neue Wohnung visualisiert und auch sonst mein Leben ziemlich auf den Kopf gestellt. Doch nicht nur ich möchte Ihnen die Kraft des Visualisierens nahe-

bringen. In diesem Buch stellen Ihnen weitere Persönlichkeiten ihre Erfahrungen zur erfolgreichen Umsetzung von Wünschen und Zielen vor.

Wenn Sie ebenfalls neue Wege gehen, einen anderen Blickwinkel einnehmen möchten, ein wenig offener und mutiger werden wollen, nehmen wir Sie gerne mit auf diese Reise in die Welt der kraftvollen Bilder, machtvollen Gedanken und vor allem der dafür relevanten Gefühle. —

» ***WAS IHR NICHT MIT LUST TUT, GEDEIHT EUCH NICHT.*** «

WILLIAM SHAKESPEARE

weise für den Gewinn eines Wettbewerbs, den guten Abschluss einer Prüfung oder einen neuen Job. Natürlich funktioniert das auch mit materiellen Wünschen wie beispielsweise einem Auto, einem Haus oder einer Uhr. Vielleicht sehnen Sie sich aber auch nach schönen Momenten mit lieben Menschen an traumhaften Orten der Welt. Grundsätzlich sind Ihren Wünschen keine Grenzen gesetzt.

Das Moodboard ist ein einfaches, aber kraftvolles Werkzeug, das Ihnen helfen kann, Ihren persönlichen Weg zu finden, sich auf ihn zu konzentrieren und Schritt für Schritt in die Tat umzusetzen. Das Moodboard unterstützt Sie dabei, Ihre Ziele im Fokus der Aufmerksamkeit zu halten, denn durch häufiges Betrachten haben Sie diese mit guten Gefühlen verbundenen

Bilder ständig bei sich. Das wird Sie motivieren, die nächste Aktion in die gewünschte Richtung anzugehen. Wenn Sie das, was Sie erreichen wollen, verinnerlichen, ist es zudem viel einfacher, das zu ignorieren, was Sie nicht wollen.

Bereits seit vielen Jahren sind Moodboards ein unersetzliches Arbeits- und Präsentationstool etwa im Marketing, in den Bereichen Mode- und Interieur-Design, bei der Entwicklung von Bühnenbildern für Theater und Oper, aber auch bei der Planung von Kinofilmen.

AUF DEN LAUFSTEGEN DER WELT

Zweimal im Jahr fiebert die Modewelt den neuen Trends der internationalen Designer auf den Catwalks in Paris, Mailand, London, New York und Berlin entgegen, die in einer

Show innerhalb 10 bis 15 Minuten auf dem Laufsteg präsentiert werden. Haben Sie sich nicht auch manchmal gefragt, wie es möglich ist, innerhalb weniger Monate völlig neue Kollektionen zu entwickeln? **Inspiziert von Jahreszeiten, Kulturen und besonderen Orten, sammeln Modedesigner ihre Ideen für die Themen ihrer neuen Kreationen auf Moodboards.**

Sie entwickeln mit Zeichnungen den Stil und die Linien, und ergänzt mit Bildern, Mustern von Stoffen, Texturen, Farben, Details und Accessoires entsteht so vorab die wirklichkeitsnahe Vision der neuen Kollektion. Mit einer so einfachen Technik werden die spektakulären Kleidungsstücke für die Laufstege in den Modemetropolen, für Modezeitschriften und das Internet kreiert. Magazine präsentieren regelmäßig im Frühjahr und Herbst komplette Fashion-Moodboards mit aktuellen Styling-Empfehlungen für jedes Alter und die unterschiedlichsten Anlässe. Und am Ende kaufen und tragen wir das, was Fashion-Designer für uns zuvor auf Moodboards kreiert haben. Ich gehöre nicht zu den Frauen, die ganz aus dem Häuschen sind, wenn es ums Shoppen geht.

Während ich diese Zeilen schreibe, überlege ich tatsächlich, als Nächstes ein Moodboard für mein persönliches Styling zu entwickeln. Damit wird die künftige Suche nach dem passenden Outfit bestimmt einfacher. Wäre das auch eine Idee für Sie?

KEIN FILM OHNE STORYBOARD

»Storyboards« nennt man Moodboards in der Filmbranche. Sie dienen zur Visualisierung von Szenen in Bildsequenzen, sind sozusagen eine gezeichnete Version des gesamten Drehbuchs und wirken teilweise wie ein Comic. Mit solchen skizzenhaften Darstellungen entwickelte schon Walt Disney seine weltberühmten Zeichentrickfilme. Ein Illustrator zeichnet das Board in der Regel nach den Vorgaben des Regisseurs, und auch der Kameramann hat ein Wörtchen mitzureden. **Das Storyboard ist eine Kreativtechnik und – wie das Moodboard – ein kraftvolles Tool zur gezielten Entwicklung und Umsetzung von neuen Ideen und Visionen.** Durch die emotionale Bildsprache des Konzepts mit Skizzen, Bildern und zahlreichen Details zeigen Sto-

ryboards noch vor Drehbeginn viel mehr als nur die Vorgaben für Blickwinkel oder Kameraperspektiven. Ein für mich fühlbares Beispiel einer gelungenen filmischen Umsetzung ist der spektakuläre Klosterkrimi »Der Name der Rose« nach dem gleichnamigen Buch von Umberto Eco. 1986 erwartete ich mit Spannung den unter der Regie von Jean-Jacques Annaud gedrehten Kinofilm, der zu großen Teilen in den Mauern von Kloster Eberbach im Rheingau entstand. Ich war mehr als verblüfft, wie glaubhaft und detailverliebt dieser Film umgesetzt war, was man nicht von vielen Buchverfilmungen sagen kann. Die Interviews mit Beteiligten im Vorfeld ließen nur erahnen, wie präzise die Vorgaben des Regisseurs umgesetzt wurden. Unter Berücksichtigung der Epoche um 1327, in der es weder fließendes Wasser noch Zahnärzte gab, auf authentische Details zu achten – kein einfaches Unterfangen. Noch nie zuvor und auch nicht danach hat mich ein Film dermaßen beeindruckt; die Gesichter der Schauspieler, ihre Haltung, ihre Gestik, die Sprache, Frisuren und Kleider, selbst auf kleinste Details wurde geachtet. Die passenden Locations, die Hinter-

gründe, die Dinge des täglichen Lebens und nicht zuletzt die Kameraführung und der Schnitt – insgesamt eine unendliche Herausforderung, die jedoch zeigt, wie mit Hilfe von Storyboards und Moodboards ein Meisterwerk entstehen kann. Ich konnte kaum fassen, wie perfekt der Film mit meiner Vorstellung aus dem Buch übereinstimmte. Seien auch Sie der Regisseur der Story Ihres Lebens und beginnen Sie Ihr erstes Moodboard.

MOODBOARDS IN DER ARCHITEKTUR

Auch in der Architektur und im Interieur-Design werden Moodboards schon seit vielen Jahren erfolgreich eingesetzt. Sie dienen vor allem der kundennahen Entwicklung von Projekten, beispielsweise für den Vorher-nachher-Effekt bei einem Umbau, denn oft weiß auch der Auftraggeber nicht genau, was er wirklich möchte. Durch den Charme der Bildern, die Haptik der Materialien und anhand von ersten Skizzen mit begleitenden Erklärungen kann der Kunde, auch ohne spezielles Fachwissen zu haben, bereits in einem frühen Planungsstadium eine perfekte Vorstellung

SEIEN SIE DER REGISSEUR IHRES LEBENS UND BEGINNEN SIE IHR ERSTES MOODBOARD.

davon entwickeln, wie das Ziel aussehen wird. Das gibt ihm unter anderem das gute Gefühl, optimal in die Planung integriert zu sein. Moodboards sind zudem ein zeit- und kostensparendes Arbeitstool, da sie dem eigentlichen Planungs- und Designprozess vorangehen und noch keine aufwendigen finanziellen Entscheidungen getroffen werden müssen. Darüber hinaus helfen Moodboards im Lauf des Projekts allen Beteiligten (Architekten, Handwerkern etc.) bei der Umsetzung der jeweiligen Aufgaben. Die emotionale Bildsprache

des Moodboards zeigt die Zielvorstellung und jede nachträgliche Änderung bleibt stets im Fokus. Falls Sie mal wieder Ihr Zuhause umgestalten möchten, beginnen Sie mit einem Moodboard. Auf diese Weise habe auch ich meine Wohnung gestaltet und exakt wie geplant umgesetzt.

MOODBOARDS BEIM COACHING

Beim Coaching werden in Gesprächen mit Hilfe der Moodboard-Methode Ziele und Wünsche

