

## Mit einem Bild zurück ins Leben

### Vision Board Gestaltung schafft Klarheit und unterstützt selbstbestimmtes Handeln und Leben

„Wenn ich eine Gänsehaut bekomme, weiß ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin!“, erklärt Andrea Scholten. Andrea Scholten ist Expertin für Zielearbeit und Vision Board Gestaltung (Zielbildgestaltung). „Immer wieder berichten Verkehrsunfallopfer, dass sie nach dem Verkehrsunfall ihre Lebensvisionen verloren haben. Im Reha-Coaching geht es dann erst einmal um das Finden von Zielen“, sagt Reha-Coach Jörg Dommershausen, dessen Podcast mit der Sprachheiltherapeutin Kathrin Billo monatlich viele Tausend Hörer erreicht.

Wichtig sind dabei zunächst einmal die persönlichen Werte der Klienten. Diese gilt es in ein optimales Verhältnis zu bringen. Dies bringt Klarheit, denn: „Wenn ich Klarheit von den Dingen habe, die ich machen möchte, fange ich an diese Dinge zu kommunizieren!“ stellt Andrea Scholten fest.

Vor dem Finden der persönlichen Werte steht ein ausführliches Interview mit dem Klienten, das Andrea Scholten auch gerne direkt am Steinhuder Meer führt. „Jeder hat eine persönliche Gabe und trägt etwas ganz Besonderes in sich“, erklärt Andrea Scholten. Diese Fähigkeiten zu finden und mit den persönlichen Werten zu verknüpfen, schafft neben Klarheit auch neue persönliche Möglichkeiten.



„Wir stricken zusammen ein neues Lebenskonzept“, so Andrea Scholten. Dies gibt dann Sicherheit im Tun und Leben und schützt vor Manipulation.

Um dann am persönlichen Zielebild zu arbeiten, helfen einfache Hilfsmittel. „Einen Kreis oder ein Dreieck zu malen reicht aus“, berichtet Andrea Scholten. Gerne können auch persönliche Bilder oder Fotos aus Katalogen helfen. Selbst Schwerbetroffene sind via Webinar und Kinnsteuerung nach dem Coaching durch Andrea Scholten in der Lage, ihr Lebensbild zu entwickeln.

Weitere Informationen über Andrea Scholten und ihre Arbeit finden Sie unter <http://www.andreascholten.de>.

#### Kurzinfo

Der „Auf geht' s – der Reha-Podcast!“ ist kostenlos und erscheint seit Anfang 2014 jeden Dienstag. Mittlerweile zählt er schon zu den meistgehörten Podcasts dieser Thematik. Alle Folgen lassen sich über [www.rehapodcast.de](http://www.rehapodcast.de), iTunes, Podster und Podcast.de einfach abonnieren und herunterladen. Autoren sind einer der ersten Reha-Coaches Deutschlands, Jörg Dommershausen und die Sprachheiltherapeutin Kathrin Billo, die diese Plattform für Unfallopfer, deren Angehörige, Rechtsanwälte und Versicherer geschaffen haben, um allen Beteiligten nützliche Informationen zu geben.

**Hinweis:** Um die Lesbarkeit unserer Texte zu verbessern, haben wir uns für die männliche Form personenbezogener Bezeichnungen entschieden. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass sämtliche Berufsbezeichnungen selbstverständlich für beide Geschlechter gelten.