



Anleitung: Gestaltung eines Mood Boards

Thema Ihres Mood Boards:

Welches Projekt für meine Gesundheit habe ich mir vorgenommen? Welche guten Vorsätze möchte ich in den nächsten Wochen angehen?

So geht's:

- » Seien Sie nicht zu streng mit Ihrem Moodboard, es sollte wandelbar sein.
- » Nehmen Sie sich Zeit dafür. Den Ideen müssen reifen.
- » Setzen Sie sich ein Limit für die Ideensuche .
- » Besorgen Sie sich eine Pinnwand oder vielleicht haben Sie auch eine Magnetwand oder ein Metallgitter.
- » Arbeiten Sie sich von abstrakt zu konkret heran.
Was ist gemeint?

Erst kommt die Stimmung (**Wie möchte ich mich in meinem neuen Lebensstil bzw. mit meinem umgesetzten guten Vorsatz fühlen?**)

Dann kommt die konkrete Idee (Welche Verhaltensweisen und Gegenstände erzeugen bei mir dieses Gefühl?)

- » Sammeln Sie Zeitschriften, Postkarten, Fotos oder andere Bilder, welche Sie zerschneiden können und **überlegen Sie sich max. 3 Leitfarben** für das Mood Board.
- » Sehen Sie das Bildmaterial durch, und lassen Sie sich von Ihrer Intuition leiten: **Was spricht Sie im Kontext mit Ihrem neuen Lebensstil oder Ihrer neuen Routine an?** Schneiden Sie alles aus, was Sie intuitiv damit in Verbindung bringen. Zerdenken Sie dabei Ihre Entscheidungen nicht. Ihr Gefühl weiß, welche Bilder die Richtigen sind.



- » Ergänzend können Sie auch eine Word Datei mit passenden Bildern aus dem Internet, beispielsweise von der Plattform Pinterest oder anderen Bildquellen, anlegen und dann ausdrucken.

Umsetzung:

Kleben oder pinnen Sie die Bilder frei arrangiert auf der Unterlage fest und freuen Sie sich auf die Umsetzung Ihrer guten Vorsätze und auf das Gefühl, dass Sie mit diesem neuen Lebensstil haben werden.

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Vorlage für ein Mood Board im DIN A4 Format.



MOOD BOARD

MEIN NEUER LIFESTYLE

STIMMUNG



FARBE 1

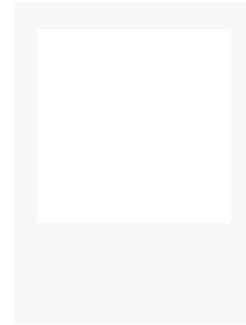


FARBE 2



FARBE 3

SYMBOL ODER GEGENSTAND DAZU PASSEND



SPRÜCHE, DIE MICH MOTIVIEREN, MEIN ZIEL ZU ERREICHEN

MEINE BILDAUSWAHL

