

DEINE MINI-AUSZEIT

Für mehr Energie, Freude &
Zeit nur für dich. 🧘🏻
(Wüstenzauber inklusive 🌟)



ENTWICKELT VON NADINE BURGHARD
COACHING-REISEN

“Wenn du in der Wüste bist, merkst du, wie laut dein Leben war”



♥ LIES DIR DAS UNBEDINGT DURCH:

🌙 Genug gegeben. **Jetzt bist DU dran!**

Du hast jahrelang funktioniert. Für die Familie, den Job, das Leben.

Aber tief in dir spürst du: *“So will ich nicht weitermachen.”*

Diese Mini-Auszeit schenkt dir, was du dir sonst selten erlaubst:

♥ 15–20 Minuten pro Tag – **nur für dich.**

Zum Durchatmen. Spüren. Loslassen. Klarer werden.

Mit sanften Impulsen, ehrlichen Fragen und kleinen Ritualen findest du zurück zu dem, was dir guttut – ganz ohne To-dos oder Leistungsdruck.

Nur du. Und das, was wirklich zählt.

🐪 Und ja – ein Hauch Wüstenklarheit ist auch dabei.

Wenig Lärm. Viel Wahrheit. Viel innere Weite.

Weil du wieder zuerst an dich denken darfst.

Nicht irgendwann, sondern **genau Jetzt.**

Viel Freude beim Ankommen bei dir selbst.

Von Herzen, deine Nadine ♥

WIE DU DIESE MINI-AUSZEIT FÜR DICH NUTZT:

- 🌸 Plane für die nächsten 4 Tage jeweils ca. 20 ruhige Minuten nur für dich und gehe Schritt für Schritt vor. Alles kann, nichts muss.
- 🌸 Höre die Herzreise. Kein Tun, einfach nur Sein.
- 🌸 Ziehe intuitiv eine der drei Karten und lass ihre Botschaft wirken.
- 🌸 Reflektiere mit den Fragen im Workbook.
- 🌸 Erkenne deinen nächsten Schritt – raus aus dem Funktionieren, zurück zu dir.

WAS DU MIT DIESER MINI-AUSZEIT BEKOMMST:

- 🌟 Momente echter Verbindung mit dir selbst
- 🌟 3 liebevoll gestaltete Kartenbotschaften, die dir zeigen, was gerade wichtig für dich ist
- 🌟 Eine geführte Herzreise, die dich wieder fühlen lässt, was du brauchst
- 🌟 Klarheit, wo du gerade stehst – und was du loslassen darfst
- 🌟 Raum für ehrliche Antworten – in dir, nicht von Außen

♥ JETZT GEHT ES LOS

Wenn du bereit bist, **starte am Besten jetzt gleich** mit Schritt 1. Erinnere dich daran, dass dies DEINE Zeit ist.

Nur 20 Minuten pro Tag, um wieder klar **JA zu dir** sagen zu können.

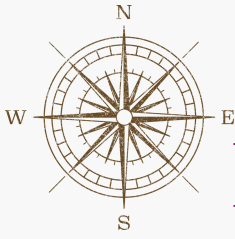
Mache immer nur einen Schritt pro Tag. Lass dich in diesen 20 Minuten täglich nicht ablenken, stelle dein Telefon auf lautlos, alle Termine aus und atme 3x tief ein und aus. Komme zur Ruhe und dann lege in deinem eigenen Tempo los.

Ich wünsche dir von Herzen viel Spaß mit deiner persönlichen Mini-Auszeit für mehr Energie, Freude und Zeit nur für dich.

Deine Nadine



“Die Wüste ist leer – aber nicht leer von Sinn. Sie ist frei von Ablenkung.”



SCHRITT 1/ TAG 1: DEIN HERZKOMPASS

4 FELDER ZUR STANDORTBESTIMMUNG

Verwende diese Seite oder zeichne dir ein Kreuz auf ein Blatt.

In jedes der vier Felder schreibe Antworten zu diesen Fragen. Sei dabei ehrlich mit dir selbst. Nutze dafür gern mehrere Seiten. Dein Herz hat Platz verdient. ❤️

**Was schenkt mir Energie?
Wann fühle ich mich lebendig, frei, inspiriert?**

**Was raubt mir Energie?
Wodurch fühle ich mich ausgelaugt,
leer oder falsch?**

**Was will mein Herz wirklich?
Wenn alles möglich wäre:
Was wäre dann mein Weg?**

**Was hält mich zurück?
Welche alten Muster, Gedanken oder Ängste
halten mich in der alten Spur?**



WAS MACHST DU MIT DEINEN ANTWORTEN?



Du hast dir Zeit genommen, um ehrlich hinzuschauen:
Was dich nährt. Was dich schwächt. Wovon dein Herz
träumt. Was dir fehlt. Diese Klarheit ist **dein innerer
Kompass** – leise, aber kraftvoll.

😊 Lies deine Antworten regelmäßig durch – besonders
dann, wenn du dich wieder im Außen verlierst.

😊 Nimm dir vor, eine kleine Sache am Tag für dich zu tun,
die auf deinen Kompass einzahlt.

😊 Halte an deinen Träumen fest und versuche sie nach
und nach für dich umzusetzen.

Du kannst deinen Herzkompass **jederzeit wieder** befragen
und dich neu orientieren und ausrichten. 🌟

SCHRITT 2/ TAG 2: GEFÜHRTE HERZREISE



Was sagt dein Herz wirklich?

Wir nehmen uns immer soviel Zeit für andere Menschen oder für unwichtige Dinge und vergessen dabei uns selbst. Wenn wir uns dann doch einmal zuhören, können wir Themen auflösen, kommen Ideen, werden wir kreativ, zeigen sich Dinge, die wir loslassen dürfen.

**Heute darfst du dir selbst zuhören, bei der geführten Herzreise.
Lass dich sanft von mir führen und genieße!**

Dauer: ca. 10 Minuten

*Klicke hier auf diesen Link oder kopiere ihn und öffne ihn im
Browser:*

<http://bit.ly/4lOlUMt>

Lade die Audio-Datei für dich herunter.

*Verwende für diese Herzreise am besten Kopfhörer, sodass du
ganz bei dir bleiben kannst.*

Es ist DEINE Zeit, viel Spaß!

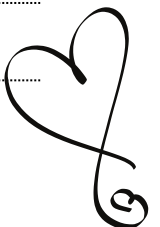


WAS HAST DU EMPFANGEN?



Schreibe hier auf, was du in der Herzreise empfangen hast. **Was hast du wahrgenommen**, gefühlt, gesehen? Dein Inneres kennt längst den richtigen Weg. Es ist jetzt an der Zeit ihm Raum zu geben. Nimm dir Zeit. Solltest du nichts empfangen haben, vertraue darauf, dass du in den nächsten Tagen wissen wirst, was für dich wichtig(er) ist. **Wiederhole diese Reise gerne wieder**, wenn du irgendwo “hängst”. Je mehr Übung du bekommst, desto konkreter wird deine Botschaft werden.

Kopiere dir hierfür diese Seite.

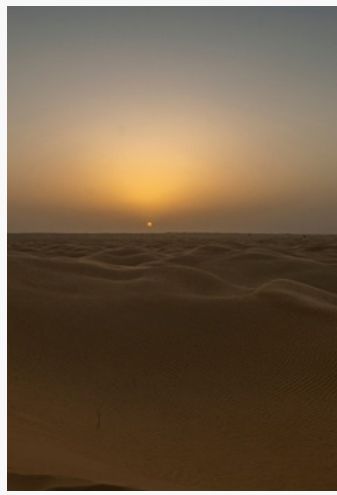
[illegible]

♥ SCHRITT 3/ TAG 3: DEINE INTUITIVE BOTSCHAFT – WÄHLE EINE KARTE

Betrachte die Symbole. Wähle intuitiv eine Karte die dich am meisten anzieht:

Die Wüstenrose / Die offene Hand / Der innere Kompass.
Dann erst lies die Botschaft, die jetzt für dich wichtig ist.





*“Die Wüste fragt nichts.
Sie zeigt dir, wer du wirklich bist.”*

HIER KOMMT DEINE BOTSCHAFT:

1. Die Wüstenrose

Botschaft: Du hast so lange funktioniert. Jetzt ist Zeit für echtes Fühlen.

Für das, was zart ist in dir. Du darfst weich werden. Und wachsen.

Schatten: Du vermeidest Schmerz, weil du ihn fürchtest. Doch genau dort liegt deine Blüte. **Heilungsimpuls:** Atme jeden Tag in dein Herz.

Frage es: "Was brauchst du wirklich heute?"

2. Die offene Hand

Botschaft: Du musst nichts kontrollieren. Du darfst empfangen. Liebe. Hilfe. Vertrauen. Du darfst loslassen und fühlen, dass du gehalten wirst.

Schatten: Kontrolle gibt dir vermeintliche Sicherheit. Aber sie trennt dich vom Leben. **Heilungsimpuls:** Übe ein kleines Ritual: Strecke deine Arme aus und sage: "Ich empfange. Ich bin bereit."

3. Der innere Kompass

Botschaft: Du trägst die Richtung längst in dir. Deine Wahrheit flüstert, sie schreit nicht. Du musst nicht weit gehen. Nur still werden und in dich hineinhören. **Schatten:** Du glaubst, du brauchst erst Klarheit, bevor du losgehst. Doch der Weg zeigt sich oft erst im Gehen. **Heilungsimpuls:** Nimm dir eine Entscheidung vor, die du intuitiv wahrnehmen und nicht "denken" kannst. Und gehe sie.

Nimm das zu Herzen, was deine Karte dir sagt, du hast sie nicht ohne Grund ausgewählt. Ob du fühlst, loslässt, oder hinhörst, jeder der Schritte führt dich immer weiter hin zu dir, zu mehr Klarheit, zu mehr Lebensfreude. 🌱

✨ SCHRITT 4 / TAG 4 DEIN OASENRITUAL

*In der Sahara ist jede Oase heilig – sie schenkt Wasser, Schatten, Pause. Unser Alltag kennt oft keine Oase. Deshalb kommt hier jetzt deine **Oasenzeit: 5-10 Minuten nur für dich**. Kein Denken, kein Verändern. Nur Trinken, Atmen, Berühren, Spüren. Du darfst hier auftanken. 🌙*

Was du brauchst:

- Ein ruhiger Platz (Sessel, Matte, Bettkante und Handy in weiter Ferne)
- Ein Glas warmes oder Zimmertemperatur-Wasser (= deine „Oase“)
- Ein Öl oder deine Lieblingscreme
- Optional: kleine Kerze und/oder ein Räucherstäbchen anzünden



DEIN ⊕ASENRITUAL



- Setz dich bequem hin und **atme langsam und tief** ein und aus.
- Trink 3 bewusste Schlucke Wasser und stell dir vor, du erreichst eine Oase. Mit jedem Schluck denke für dich: „*Ich komme hier im Raum an, ich komme bei mir an.*“
- Lege deine Hand aufs Herz. Nimm 3 ruhige, tiefe Atemzüge. Beim Einatmen: „*Ich bin hier.*“ Beim Ausatmen: „*Ich darf loslassen.*“ Stell dir vor, dass du beim Einatmen **die Energie der Sonne** in dich aufnimmst und beim Ausatmen alle inneren Schatten durch Füße und Hände abfließen.
- Verreibe einen Tropfen Öl/Creme in den Händen, streiche über Herz, Arme und/oder Gesicht. Ganz langsam. **Gehe in Kontakt mit dir selbst.**
- Mache einen **Mini-Check**: “Was tut mir jetzt gut?” Wähle 1 Wort. (Ruhe? Wärme? Nichts tun? Lachen? Nach draußen gehen?)
- Notiere dein Wort im Workbook und folge ihm. Das ist **dein Anker** für den Tag.



REFLEXION OASENRITUAL

Welches Wort kam am häufigsten?

Habe ich mich nach dem Ritual ruhiger / wacher / weicher gefühlt?

Wo will ich mir in Zukunft mehr „Oasenzeit“ gönnen?

*Wir haben alle einmal Tage, an denen es nicht so läuft, wie geplant, daher habe ich hier für dich ein paar Tipps für die **“Mini-Oasenzeit”**:*

Morgen-Oase (2 Min):

Glas Wasser + Hand aufs Herz + Tageswort.

Abend-Oase (5 Min):

Gesicht waschen warm/kühl + Öl einmassieren + „Danke, Körper“.

Zwischendurch-Oase (1 Min):

Timer 60 Sek., 5 Atemzüge über Herz/Bauch.



“In der Wüste hörst du, was in dir schon lange ruft.”



@nadine_just_be
<https://www.facebook.com/groups/magiederwueste>

Das waren deine 4 Tage Mini-Auszeit – nur für dich.

Du hast innegehalten, hingeschaut,
gespürt. Du hast dir Zeit genommen – für
dich, dein Inneres, deine Sehnsucht. Das
ist der Anfang für das JA! zur dir.

Hier ist dein nächster Schritt:

Buche dir dein persönliches, kostenfreies
Gespräch mit mir, um aus deiner Mini-
Auszeit **echte Veränderung** hin zu deiner
langfristigen inneren Freiheit zu machen:
Jetzt Gespräch buchen.

Ich freue mich auf dich!
Aber vor allem: **Nimm dich ernst.**
Dein Herz spricht nicht umsonst.

Deine Nadine



Fotos: Andi Seemann  andi_seemann

DU HAST FRAGEN?

hallo@coachingreisen-nadine.de

www.coachingreisen-nadine.de