

Natur-Coaching für dein bestes Jahr aller Zeiten!



Ich freue mich, wenn du dich an der charity-Aktion für das Kinder- und Jugendhospiz Kleine Heiden unterstützt.

<https://bit.ly/3ChBgJA>

Inhalt:

<u>Vorbereitung</u>	Seite 2
<u>Übung 1) "Komme bei dir an"</u>	Seite 3
<u>Übung 2) "Dein Lebensrad"</u>	Seite 4
<u>Übung 3) "Dein bestes Jahr aller Zeiten"</u>	Seite 7
<u>Übung 4) "Dein Gedankenanker"</u>	Seite 8
<u>Deine nächsten Schritte</u>	Seite 9

Hey und herzlich Willkommen bei deinem Natur-Coaching für dein bestes Jahr aller Zeiten!

Nimm dir jetzt direkt Zeit, einen Timeslot von mindestens 2 Stunden für deine Naturauszeit zu reservieren. Nimm die 4 Audio-Dateien als Download (somit auch offline verfügbar) mit in die Natur, denn diese leiten dich durch die 4 Übungen:

- Übung Nummer 1 „Komme bei dir an“. Diese hilft dir zu Beginn deiner Naturauszeit deine Sinne zu schärfen und allen Alltagsstress hinter dir zu lassen
- Für Übung Nummer 2 "Dein Lebensrad" bleibst du kurz stehen und bestimmst deine aktuelle Zufriedenheit rund um deine 6 Lebensbereiche (Money, Selbständigkeit, Liebe, Freizeit, Gesundheit und Persönliches Wachstum).
- Für Übung Nummer 3 "Dein bestes Jahr aller Zeiten" ist es optimal, wenn du eine Möglichkeit findest dich irgendwo gemütlich hinzusetzen. Denn diese Meditation, hilft dir dabei eine Zukunftsvision zu erspüren.
- Übung Nummer 4 "Dein Gedankenanker": Sammele dir ein Erinnerungsstück aus den Schätzen des Waldes als Gedankenanker für deine Zukunftsvision. Diese Übung kannst du wunderbar auf dem Rückweg absolvieren.

Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

Harzliche Grüße

Deine Johanna

Johanna Tschirpke

Kontakt:

johannatschirpke.de
info@johannatschirpke.de

Vorbereitung

Deine Packliste für dein Natur-Coaching:

Bitte pack dir ein Notizbuch, einen Stift und dein Smartphone ein. Zieh dich der Jahreszeit entsprechend an und such dir ein schönes Fleckchen für dein Natur-Coaching für dein bestes Jahr aller Zeiten. Auch kann es nicht schaden, wenn du etwas zu trinken und zu essen einpackst.

Und das Wichtigste: Bitte nimm dir mindestens 2 Stunden Zeit für deine Naturauszeit.

- mindestens 2 Stunden Zeit
- ein Ort in der Natur, am besten Wald
- Notizbuch
- Stift
- Smartphone (inkl. Audio-Dateien)
- wetterangepasste Kleidung und Schuhe
- ggf. Proviant (z. B. Lucie's vegane Wandersnacks)



Ich freue mich, wenn du dich an der charity-Aktion für das Kinder- und Jugendhospitz Kleine Heiden unterstützt.

<https://bit.ly/3ChBgJA>

Johanna Tschirpke

Kontakt:

[johannatschirpke.de](mailto:info@johannatschirpke.de)
info@johannatschirpke.de

Übung 1) "Komme bei dir an"

Willkommen zu deiner Naturauszeit.

Die kommenden Minuten helfen dir dabei, bei dir anzukommen, alle äußeren Faktoren auszublenden, eins zu werden mit der Natur und aus dieser dich umgebenden Kraft eine Vision für dein bestes Jahr aller Zeiten abzuleiten.

Übung 1) Komme bei dir an!

Nimmt dir insgesamt 10 bis 15 Minuten lang Zeit ganz bewusst Kontakt mit deiner Umgebung aufzunehmen.



Ich freue mich, wenn du dich an der charity-Aktion für das Kinder- und Jugendhospitz Kleine Helden unterstützt.

<https://bit.ly/3ChBgJA>

Johanna Tschirpke

Kontakt:

[johannatschirpke.de](mailto:info@johannatschirpke.de)
info@johannatschirpke.de

Übung 2) "Dein Lebensrad"

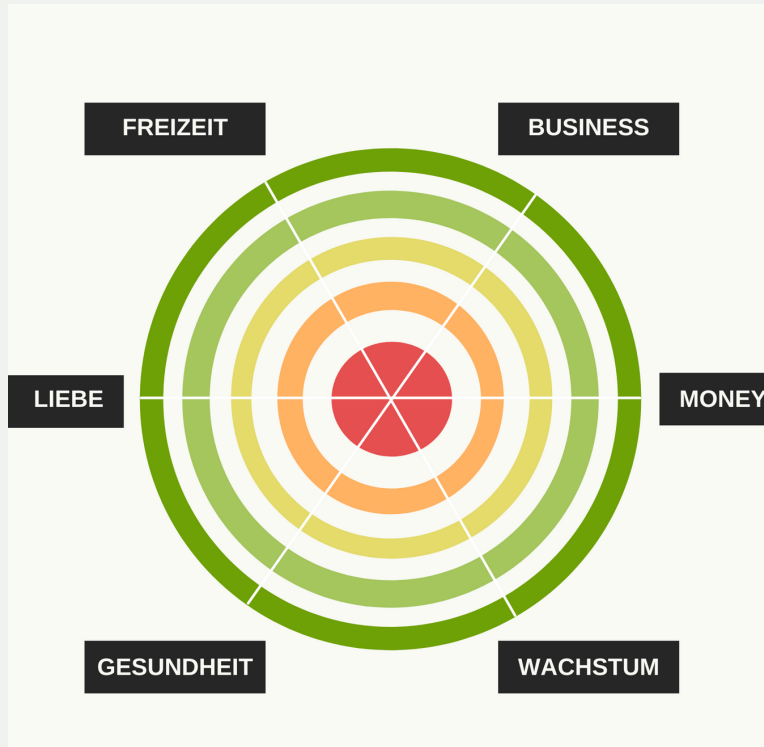


Ich freue mich, wenn du dich an der charity-Aktion für das Kinder- und Jugendhospitz Kleine Heiden unterstützt.

<https://bit.ly/3ChBgJA>

Wie Zufrieden bist du in deinen 6 Lebensbereichen?

Nimm dir für diese Übung so viel Zeit, wie du benötigst (circa. **15- bis 25 Minuten**) einen Stock und dein Smartphone.



Gehe nun in Gedanken alle Lebensbereiche durch und vergib Punkte von 0-9. Dabei ist 9 der höchste Wert—also deine volle Zufriedenheit — und 0 der niedrigste.

Wie zufrieden bist du in Bezug auf ...

... deine **finanzielle Situation**?

Vorstelle dir eine Kuchenlinie am Rand mit dem Buchstaben „M“ für Money und mache ein Kreuz auf der Stelle der Linie wo du deine Zufriedenheit einordnest. Je mehr Punkte umso weiter am Kreisrand. Je weniger Punkte, umso näher in die Kreismitte.

Übung 2) "Dein Lebensrad"



Ich freue mich, wenn du dich an der charity-Aktion für das Kinder- und Jugendhospiz Kleine Helden unterstützt.

<https://bit.ly/3ChBgJA>

Fortsetzung Übung 2) "Dein Lebensrad"

Wie zufrieden bist du in Bezug auf ...

... deine **Gesundheit**?

Plagen dich regelmäßig Rücken- oder Nackenschmerzen? Nimmst du dir genug Zeit für Bewegung und mentale Gesundheit? Würdest du dir gerne mehr Zeit für das Thema Gesundheit, Bewegung und Sport nehmen?

Versehe wieder eine Kuchenlinie am äußeren Rand mit dem Buchstaben „G“ und mache ein Kreuz auf der Linie, die deiner Zufriedenheit entspricht.

... dein **Persönliches Wachstum**?

Hierzu zählen Fortbildungen, Persönlichkeitsentwicklung, Zeit für ein Buch, das dich weiterbringt. Und viele Dinge mehr...

Wie viele Punkte vergibst du für deine Zufriedenheit?

Verwende den Buchstaben „W“ am Kreisrand.

... **Freizeit**?

Verwende am Kreisrand den Buchstaben „F“.

Frag dich, wie zufrieden mit du mit deiner Freizeit. Hast du genügend Zeit um dich mit deinem Partner, mit Freunden oder mit der Familie zu treffen? Neue Dinge auszuprobieren, egal ob es das neue italienische Restaurant ist oder ein Kino-Besuch.

... deine **Selbständigkeit**?

Ist dein Business (B) so wie du es dir wünschst? Oder empfindest du es oft wie einen goldenen Käfig, der dich einschränkt oder merkst du wie du dich auch in gewissen Bereichen selbst versklavst, weil „man“ das halt so macht?

... die **Liebe**, die dich in deinem Leben umgibt?

Vergibt hier ein „L“ am Kreisrand. Frage dich, ob dich die Liebe in deinem Leben erfüllt, oder ob du hier einen Mangel spürst.

Fasse nun deine Zufriedenheit zu diesem Lebensbereich als Punktzahl (0-9) zusammen.

Übung 2) "Dein Lebensrad"



Ich freue mich, wenn du dich an der charity-Aktion für das Kinder- und Jugendhospitz Kleine Helden unterstützt.

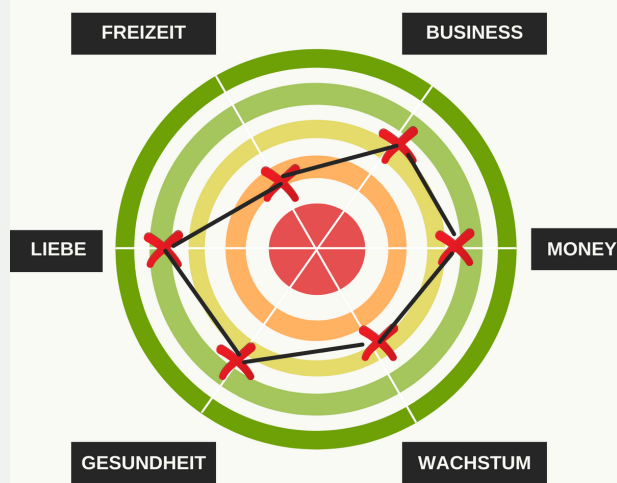
<https://bit.ly/3ChBgJA>

Fortsetzung Übung 2) "Dein Lebensrad"

Du hast nun 6 deiner Lebensbereiche bewertet. Verbinde nun die Kreuze, die du gesetzt hast. **Welche Form entsteht dadurch?**

Ist es ein nahezu rundes Rad? Oder ist es eher ein Stern?

Vielleicht auch nur ein Lebensbereich in deinem Leben ein deutliches Defizit?



Mache dir bewusst, welche deiner Lebensbereiche mehr Aufmerksamkeit bedürfen. **Denn nur wenn dein Lebensrad rund läuft, bist du in Balance und empfindest Zufriedenheit.**

Mache zum Abschluss dieser Übung ein Foto mit deinem Smartphone von **deinem Lebensrad**. So kannst du die Ergebnisse auch Zuhause noch einmal einsehen.

Mach dich jetzt wieder auf den Weg.

Johanna Tschirpke

Kontakt:
johannatschirpke.de
info@johannatschirpke.de

Übung 3) "Dein bestes Jahr aller Zeiten"



Ich freue mich, wenn du dich an der charity-Aktion für das Kinder- und Jugendhospitz Kleine Helden unterstützt.

<https://bit.ly/3ChBgJA>

Meditation zur Verbindung mit deinen wahren Wünschen für die Zukunft

Du bist auf dem Weg zu einem lauschigen Plätzchen, hier kannst du dich nach der Einstimmung zur Meditation niederlassen.

Bitte nimm dir mindestens 30 Minuten Zeit für diese Übung. Sie ist das Fundament für dein bestes Jahr aller Zeiten!

Für diese Übung benötigst du das Notizbuch und einen Stift.

Schreibe alles auf, was du gesehen, gespürt, gerochen und gehört hast.

·Wie willst du leben?

·Wo willst du Leben?

·Mit wem (Partner, Geschäftskontakte, Mitarbeiter, Freunde) willst du Leben?

·Und wie sieht dein ideales Business aus?

·Wie fühlt sich Geld verdienen an?

·Welche Aufgaben lassen deine Augen strahlen?

Johanna Tschirpke

Kontakt:

[johannatschirpke.de](mailto:info@johannatschirpke.de)
info@johannatschirpke.de

Übung 4) "Dein Gedanken-Anker"



Ich freue mich, wenn du dich an der charity-Aktion für das Kinder- und Jugendhospitz Kleine Heiden unterstützt.

<https://bit.ly/3ChBgJA>

Auf der Suche nach deinem Waldschatz

Du befindest dich jetzt auf dem Rückweg, für die letzte Übung kannst du dir den ganzen Rückweg Zeit nehmen. Lass dich treiben und nimm dir ganz viel Zeit.

Hast du etwas entdeckt, dass deine Aufmerksamkeit gewonnen hat?

Lese nun einen kleinen Waldgegenstand auf, der dein Gedankenanker für dein bestes Jahr aller Zeiten werden soll. Entscheide dich für etwas, dass dir besonders gut gefällt.

Nimm deinen kleinen Waldschatz mit nach Hause und schenke ihm einen besonderen Platz, sodass er dich immer wieder an diesen besonderen Moment und an deine Ziele für dein bestes Jahr aller Zeiten erinnern kann.

Johanna Tschirpke

Kontakt:

[johannatschirpke.de](mailto:info@johannatschirpke.de)
info@johannatschirpke.de

Deine nächsten Schritte



Ich freue mich, wenn du dich an der charity-Aktion für das Kinder- und Jugendhospitz Kleine Heiden unterstützt.

<https://bit.ly/3ChBgJA>

So holst du das Meiste aus dem Natur-Coaching heraus

Ich freue ich mich, wenn du auch meine anderen Angebote annimmst. Auf [Johannatschirpke.de](https://johannatschirpke.de) findest du weitere kostenlose Vorlagen und Termine. Wie z. B. den **Bonus der Natur-Auszeit in Form der Trello-Vorlage Step-by-Step Ziele** erreichen. Hier kannst du ganz einfach die Erkenntnisse dieses Natur-Coaching eintragen. Das hilft dir dabei deine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Hier geht's zur Trello-Vorlage:



Außerdem freue ich mich, wenn du am zweiten oder vierten Mittwoch des Monats bei der Power-Hour dem digitalen Co-Working für selbständige Gipfelstürmerinnen vorbeischaust. Hier treffen sich Gleichgesinnte, um eine Stunde voller Fokus an Aufgaben, die wirklich wichtig sind, zu arbeiten und sich danach ganz ehrlich auszutauschen.

Ich wünsche dir jetzt für diesen Moment und dein ganzes Leben, den Mut dein Ding zu machen und dein eigener Maßstab zu sein. Vertraue darauf was in dir steckt.

In dem Sinne herzliche Grüße aus dem sagenumwobenen Harz und alles Liebe für dich

Deine Johanna

Johanna Tschirpke

Kontakt:
johannatschirpke.de
info@johannatschirpke.de