

# NaturPUR

## Die Natur-Auszeit für Solo-Selbstständige

Mit der NaturPUR, der Natur-Auszeit für Solo-Selbstständige findest du Klarheit für deine Business-Strategie.

**Mit der NaturPUR für deine klare Business-Strategie ...**



lässt du den Trubel des Alltag hinter dir und kommst zur Ruhe.



verbindest du dich mit deinen wahrhaftigen Wünschen & Bedürfnissen.



tankst neue Kraft für große Entscheidungen auf dem Weg zu mehr Erfüllung.



richtest dich – voller Intuition – auf Erfolg aus.



# Dein Audio-Guide

Mit der **NaturPur-Business-Auszeit** erhältst du leicht Klarheit über deine nächsten Schritte und richtest dich auf Erfolg aus!

## Übung 1: Komme bei dir an

*Stimme dich auf das Selbst-Coaching ein und lass den Alltagstrubel hinter dir!*

 Hör jetzt rein.



## Übung 2: Dein Lebensrad

*Bestimme deine Zufriedenheit rund um deine 6 wichtigsten Lebensbereiche.*

 Hör jetzt rein.



## Übung 3: Dream big!

*Visualisiere deine Vision für dein Business - und dein ganzes Leben mit dieser Meditation.*

 Hör jetzt rein.



## Übung 4: Gedankenanker

*Ein Erinnerungsstück aus dem Waldes macht es dir auch im Business-Alltag leicht fokussiert an deiner Vision dran zu bleiben.*

 Hör jetzt rein.



# Deine Packliste

Um dich voll und ganz auf deine Selbst-Coaching-Session fokussieren zu können, ist eine gute Vorbereitung und die passende Kleidung das A und O:

Nimm dir mindestens  
2 Stunden Zeit.

Wähle einen Kraftort in der Natur,  
am besten im Wald, aus.

wetterfestes Notizbuch

Stift

Smartphone  
(inkl. Download Audio-Guide).

Wetterangepasste Kleidung inkl.  
Wanderschuhe.

ggf. eine Sitzunterlage.

ggf. Proviant  
(z. B. Lucie´s vegane Wandersnacks).

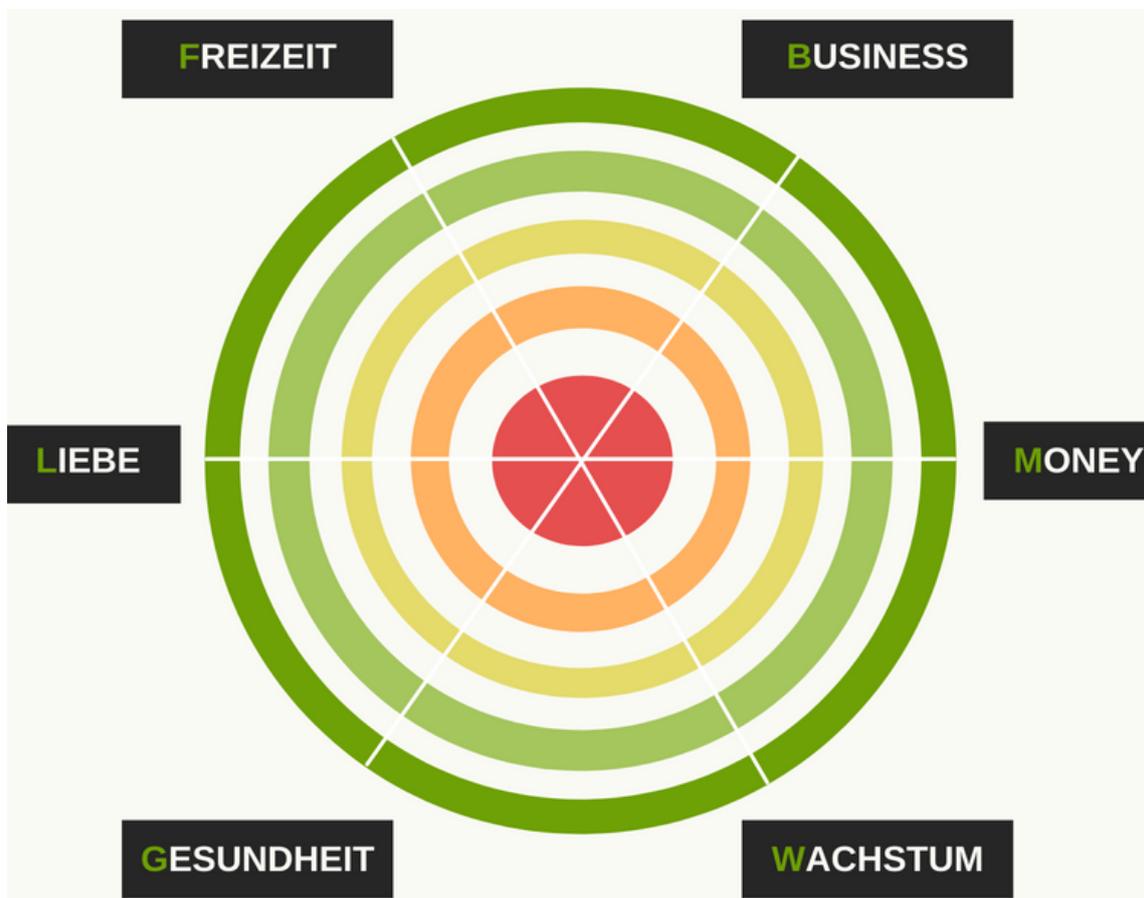
## Notizen

# Dein Lebensrad

*Wie zufrieden bist du in deinen 6 wichtigsten Lebensbereichen?*

## So geht´s:

1. Nimm dir für diese Übung so viel Zeit, wie du benötigst (circa. 15- bis 25 Minuten) einen Stock und dein Smartphone.
2. Versehe eine Kuchenlinie am Rand mit dem Anfangsbuchstaben des Lebensbereichs.
3. 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.
4. 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.



# Dein Lebensrad

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.

**1** Wie zufrieden bist du auf einer Skala von 1-9 in Bezug auf deine finanzielle Situation (**Money**)? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

**2** Wie zufrieden bist du auf einer Skala von 1-9 in Bezug auf deine **Gesundheit**? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

**3** Wie zufrieden bist du auf einer Skala von 1-9 in Bezug auf dein persönliches **Wachstum**? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

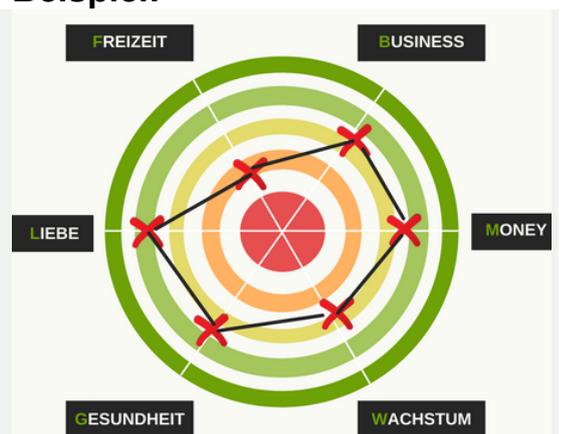
**4** Wie zufrieden bist du auf einer Skala von 1-9 in Bezug auf deine **Freizeit**? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

**5** Wie zufrieden bist du auf einer Skala von 1-9 in Bezug auf dein **Business**? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

**6** Wie zufrieden bist du auf einer Skala von 1-9 in Bezug auf deine **Liebesbeziehung**? Wenn du **Singel** bist, bewerte hier deine Beziehungen zu **Freunden & deiner Familie**. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

## Beispiel:

- Fasse nun deine Zufriedenheit zu diesem Lebensbereich als Punktzahl (0-9) zusammen.
- 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?
- Identifiziere die Defizite in deinem Lebensrad?



# Bonus: Dein Lebensrad

Brainstürme **maximal 3** Möglichkeiten, wie du deine Zufriedenheit  
- bei den niedrig bewerteten Lebensbereichen - steigern kannst.

**Bitte bleibe dabei in deinem Verantwortungsbereich.**

Am Seitenende kannst du das Foto deines Lebensrads einkleben.

**ICH NEHME MIR VOR:**

**ICH BLEIBE DRAN:**

1.

---

---

---

---

---

M D M D F S S

2.

---

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

---



# Dein bestes Jahr aller Zeiten

## ***Meditation zur Verbindung mit deinen wahren Wünschen für die Zukunft.***

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

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?*

*Wie sieht dein ideales Business aus?*

*Wie fühlt sich Geld verdienen an?*

*Welche Aufgaben lassen deine Augen strahlen?*

# Bonus: Dein perfekter Tag

Datum: \_\_\_\_\_

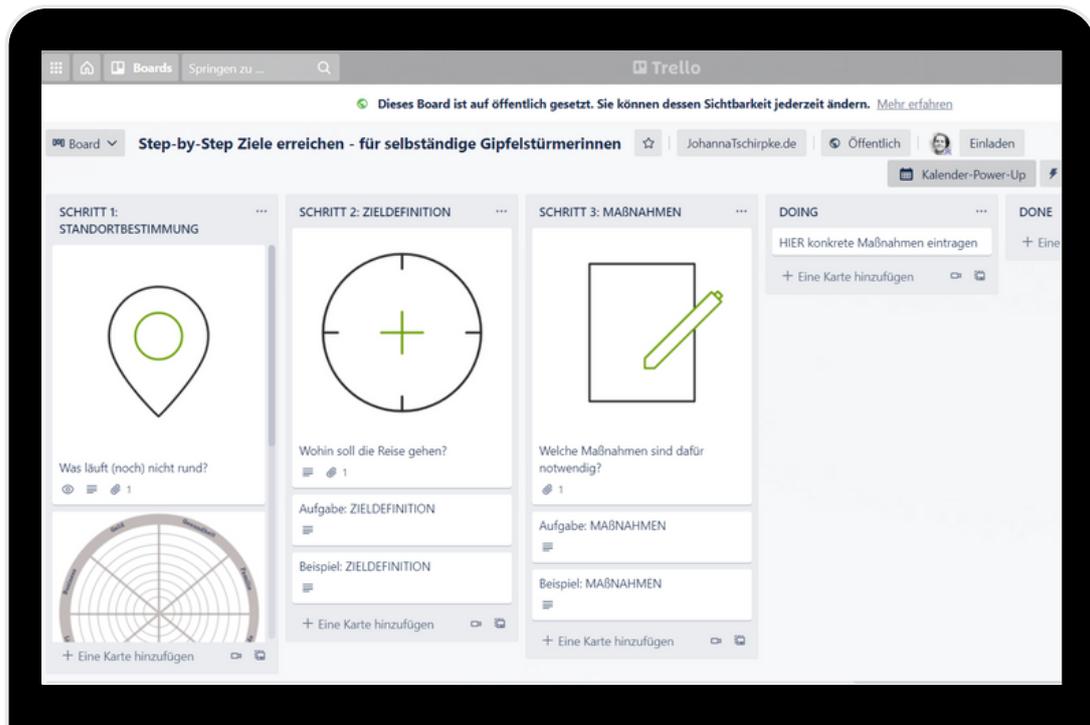
Woche:

M D M D F

Zeit	Agenda	Projekte
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		Notizen
15		
16		
17		
18		
19		
20		

# Bonus: Die Step-by-Step Trello-Vorlage

**EXKLUSIV FÜR SELBSTSTÄNDIGE  
GIPFELSTÜRMERINNEN.**



**Bleib mit Leichtigkeit an deinen Zielen dran  
und hol dir jetzt die Trello-Vorlage.**

Lerne wie du mit Fokus und den richtigen Prioritäten  
deine Ziele erreichst - ohne DICH dabei zu vergessen!



**Hier geht's zur Trello-Vorlage.**

Großartig, du hast es geschafft!  
*Wie geht es jetzt weiter?*

**Mit dem 1:1 Gipfelstürmerinnen-Mentoring  
schneller ans Ziel!**

Hör auf damit, dich im Angesicht der Größe deines Ziels klein zu machen, dich mit den Umständen zu arrangieren oder dich an Hindernissen endlos aufzureiben!

**Starte lieber mit mir an deiner Seite voller Klarheit & Power in die Umsetzung!**

Als Mentaltrainerin und Umsetzungs-Expertin helfe ich dir dabei aus deiner Vision einen **detaillierten Fahrplan** zu machen, wertvolle **Ressourcen** zu identifizieren, um so **schneller und entspannter ans Ziel zu kommen.**

Ja, erzähl mir mehr, wie ich  
mein Ziel schneller erreichen kann!

