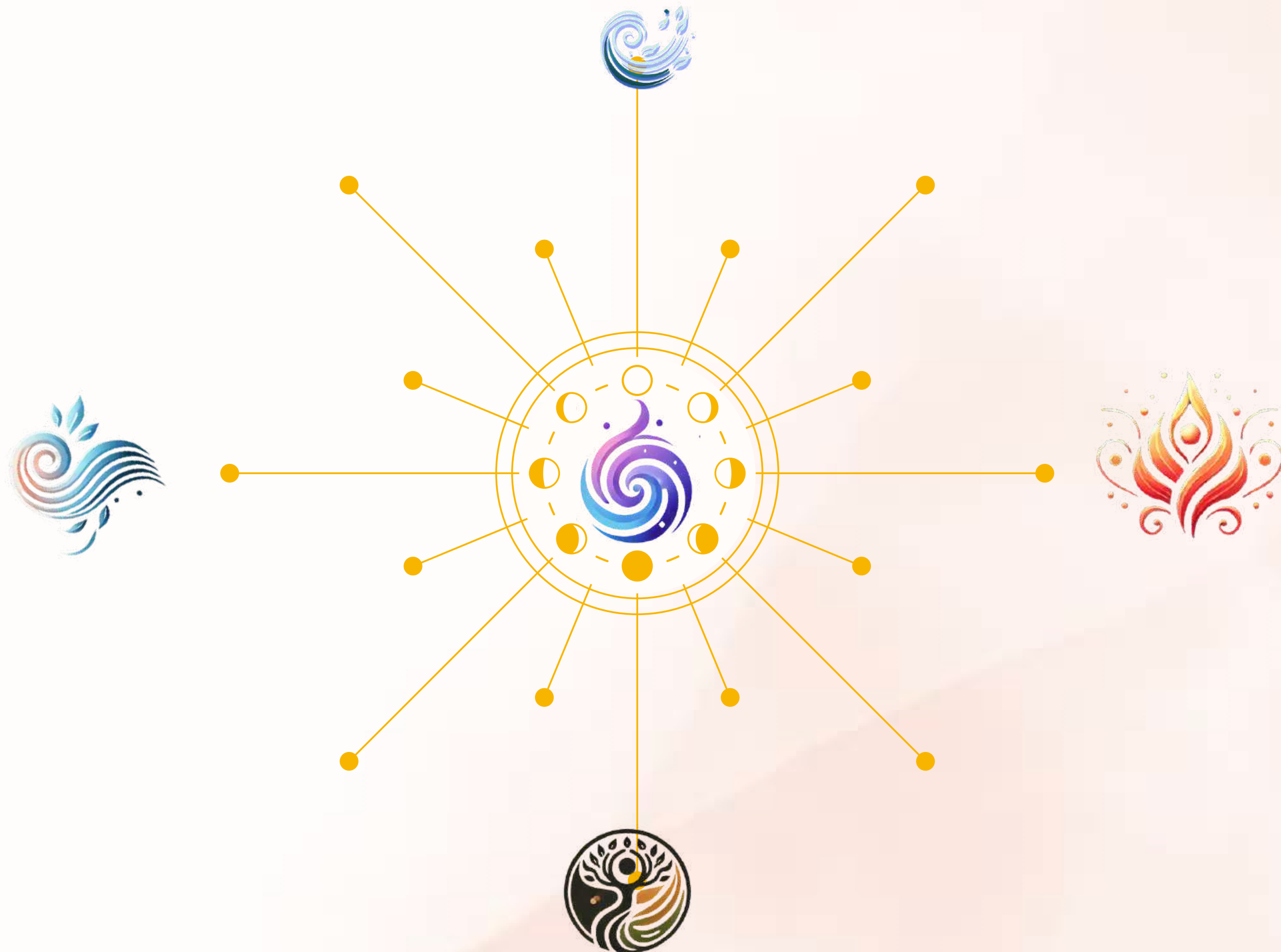




Gold - Kompass

Mach dein Leben zur Priorität





CONTENTS

EINLEITUNG

SCHLUSS MIT SPIELCHEN

NORD - WASSER

DEIN KLARER STERNENHIMMEL

OST - FEUER

DEIN FEUER ENTFACHEN

SÜD - ERDE

DEINE WAHRE KRAFT

WEST - LUFT

LOSLASSEN - WIRKLICH LOSLASSEN

ZENTRUM - ETHER

DEIN KERN, DEIN ZUHAUSE

DEIN INNERER KOMPASS: DIE ELEMENTE = DEIN **GOLDCODE**

Schluss mit Spielchen

Mal ehrlich: Dein Leben fühlt sich an wie ein Smartphone, das permanent bei 2 % Akku läuft. Von außen glänzt es noch – aber innerlich ist fast nichts mehr übrig.

Du lächelst, du funktionierst, du lieferst.

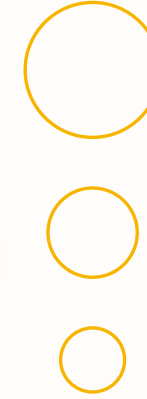
Doch nachts liegst du wach wie jemand, der im Auto sitzt und sieht, wie der Tank immer weiter auf Null geht.

Du brauchst keinen weiteren Planer, keine App, die dir sagt, wann du meditieren sollst.

Du brauchst einen **klaren Spiegel** – und einen Kompass, der dich zurückführt.

Nicht zu einer perfekten Version von dir.

Sondern zu der echten. Zu **dir**.



Norden *Nasser*



WOVOR HAST DU AM MEISTEN ANGST:
ZU FÜHLEN, WAS DA WIRKLICH IST –
ODER DASS DU ES NIEMALS FÜHLEN
WIRST?





WASSER

Vorden

DIE 4 HIMMELSRICHTUNGEN DEINES WAHREN LEBENS

Stell dir vor, dein Keller ist bis zur Decke vollgestopft. Kisten voller Erinnerungen, Schachteln mit alten Gefühlen, Türen, die du seit Jahren nicht mehr geöffnet hast. Genau so fühlt sich dein Inneres an.

Du hast so viel weggeschoben – Tränen, die keiner sehen durfte, Wahrheiten, die du nie ausgesprochen hast. All das wiegt schwer, als würdest du mit einem Rucksack voller Steine durchs Leben laufen.

Wasser steht für Wahrheit und Loslassen.

Es erinnert dich daran, dass nichts fließt, solange du dich an Gefühlen festhältst, die längst alt sind. Unausgesprochene Worte. Runtergeschluckte Trauer. Wut, die du verdrängt hast. Sie alle machen dich schwer – bis du dich nicht mehr bewegst.





WASSER

Norden

Wieviel trägst du mit dir herum, das längst gehen dürfte?

Gefühle, die du runtergeschluckt hast. Wahrheiten, die du nie gesagt hast. Dinge, die keiner sieht – aber die dich jeden Tag schwerer machen.



Kernfrage:

Was ist schwerer: zu fühlen, was da wirklich ist – oder für immer so zu tun, als wäre es nicht da?



Kleine Übung:

Schreib einen Satz auf, den du seit Jahren nicht ausgesprochen hast.

Lies ihn dir selbst vor. Nur für dich.

Spür, wie befreiend das ist.

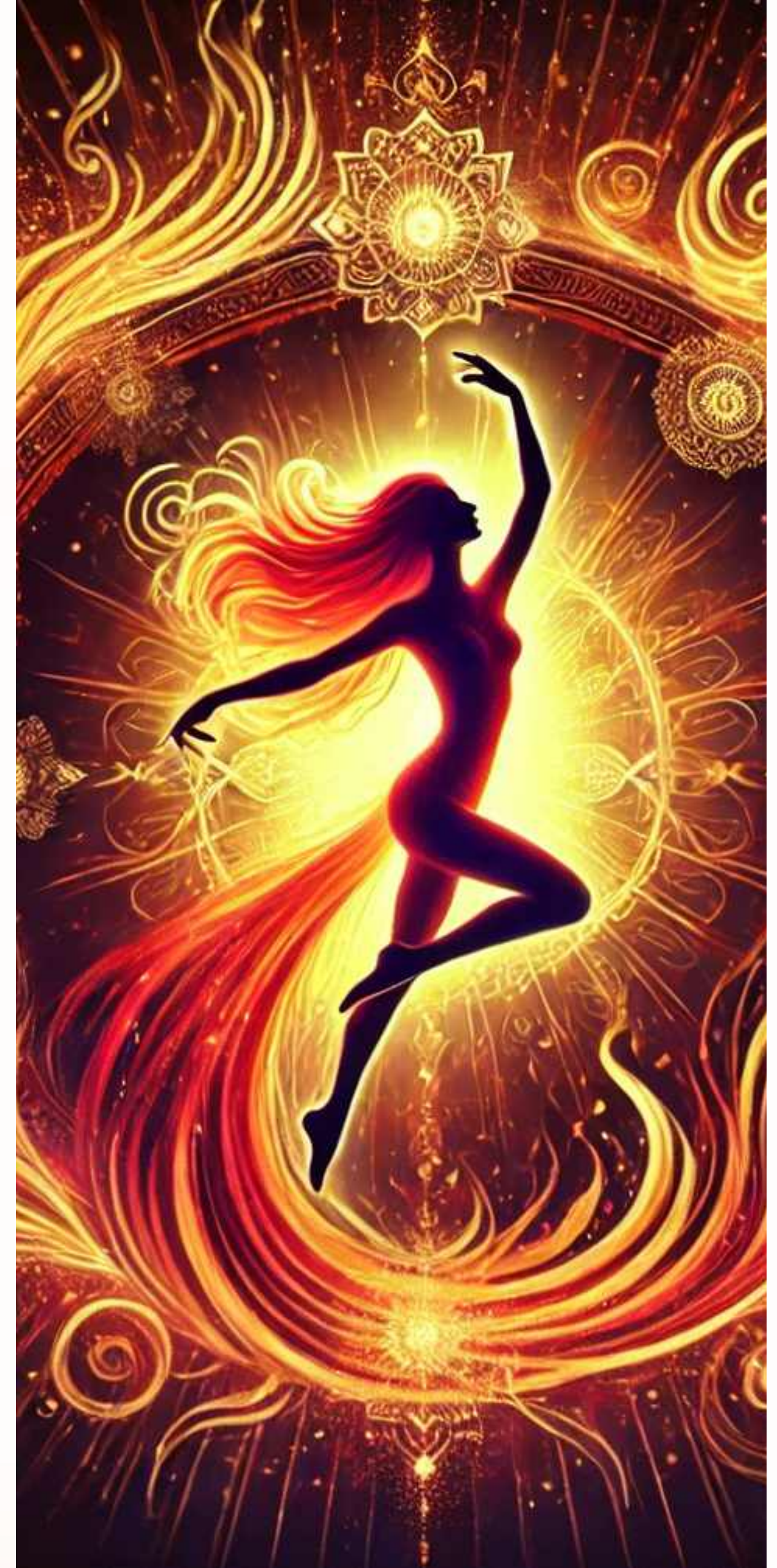
Wasser steht für Ehrlichkeit. Loslassen. Fließen.

BONUS: Nach einem langen, anstrengenden Tag: Stell dich unter die warme Dusche. Summ leise. Die Vibration beruhigt dein Nervensystem – das Wasser spült die Schwere des Tages von dir ab und dein Schlaf wird tiefer und erholsamer.



Der Osten *Feuer*

WOFÜR WÜRDEST DU BRENNEN,
WENN DU WÜSSTEST, DASS
NIEMAND DICH VERURTEILT?





FEUER

Osten

DEIN FEUER BRENNT. ABER NICHT FÜR DICH.

Feuer steht für **Lebendigkeit** und Neubeginn.

Es bringt Licht in dein Leben – oder es verbrennt dich. Es zeigt dir, wo du deine Kraft verschwendest: Es verbrennt sich an endlosen To-do-Listen, an WhatsApp-Gruppen, an Erwartungen anderer. Es ist, als würdest du Holzscheite in einen Kamin werfen, der kein Zuhause wärmt. Am Ende bleibt nur Asche – und du fühlst dich ausgebrannt statt lebendig.

Sag mir ehrlich:

Wann hast du das letzte Mal etwas getan, das dich elektrisiert hat?

Etwas, bei dem du dich lebendig gefühlt hast – nicht nur „funktionierend“?

Die Wahrheit: Du brennst. Aber du verbrennst dich gerade an den falschen Stellen.

Dein Feuer geht in To-do-Listen drauf, statt in deine Vision.



FEUER

Osten

DEIN FEUER ENTFACHEN

Wann hast du dich das letzte Mal wirklich lebendig gefühlt?

Nicht beschäftigt. Nicht effizient. Sondern elektrisiert?

Die Wahrheit: Du hast Feuer. Aber gerade verbrennst du dich an den falschen Dingen.

💡 **Mini-Win für dich:**

Mach morgen eine Sache, die du dir lange verboten hast.

- Ruf jemanden an.
- Buch ein Ticket.
- Zieh etwas an, das du dich sonst nicht traust.
- Spür, wie dein Körper sofort anders reagiert.

Das ist Osten. Das ist Feuer.

Du bist gemacht, um zu brennen – nicht um auszubrennen.





FEUER

Osten

DEIN FEUER ENTFACHEN

BONUS🔥 Feuer-Ritual: Lass los, was dich klein hält

Nimm dir einen Moment in Stille.

Spür in deinen Körper – was drückt, zieht, beschwert dich?

Dann schreib alles auf, was du heute nicht mehr tragen willst:

Gedanken, Schuld, Erwartungen, Geschichten, die nicht (mehr) deine sind.

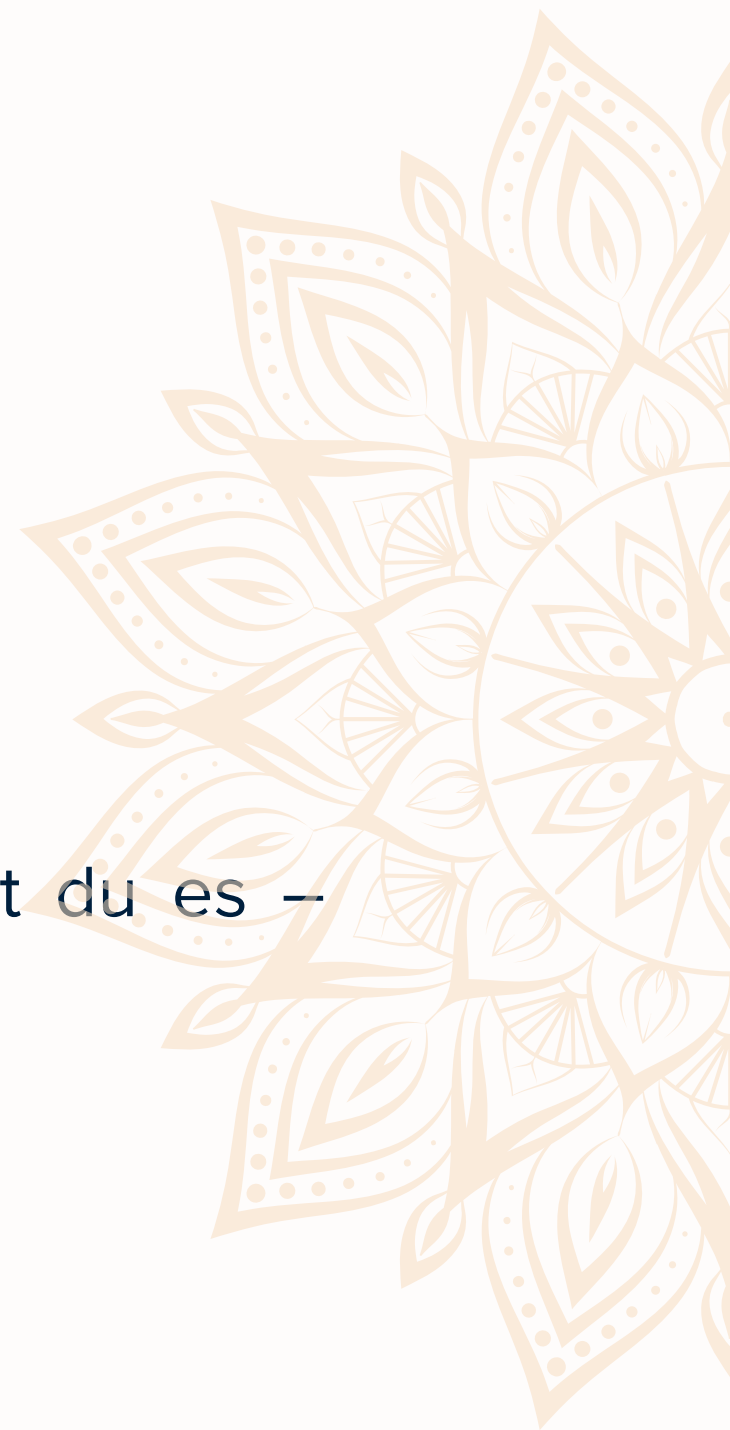
Wenn du bereit bist, geh nach draußen – oder stelle dir Mutter Erde innerlich vor.

Übergib ihr das Papier, bewusst. Vielleicht verbrennst du es, vielleicht vergräbst du es – wähle, was für dich stimmt.

Sprich innerlich oder laut:

„Ich danke dir, dass du trägst, was ich nicht mehr tragen muss.“

Und atme tief. Dein Feuer darf wieder frei brennen.





Sünden *Erde*

WENN MORGEN ALLES
WEGBRICHT – JOB, STATUS,
ROLLEN – WAS BLEIBT, DAS
DICH WIRKLICH TRÄGT?





ERDE *Süden*

DU STEHST WIE EIN FELS. ABER INNEN BIST DU MÜDE.

Erde steht für Halt und Wahrheit.

Es geht nicht darum, alle anderen zu tragen – sondern zu spüren, wo du wirklich stehst. Dein Körper zeigt dir längst, ob du dich verlierst. Aber hörst du ihm zu? Erde fordert dich auf, ehrlich zu dir zu sein: Worauf baust du dein Leben gerade wirklich?

Du wirkst stark. Stabil. Unerschütterlich. Aber Hand aufs Herz:

Stehst du gerade auf einem Fundament, das dich trägt – oder auf einem Kartenhaus?

Der Süden fordert, dass du ehrlich mit dir selbst wirst. Wie oft trägst du die perfekte Fassade? Und wie oft hast du den Mut, dich wirklich zu zeigen? Der Süden ist **das Element Erde**, das für Stabilität, **Wahrheit** und Fundament steht. Es fordert dich auf, dir deiner Wurzeln bewusst zu werden und dich auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt.



ERDE *Süden*

DU STEHST WIE EIN FELS. ABER INNEN BIST DU MÜDE.

Sei ehrlich:

Worauf stehst du gerade wirklich? Auf einem stabilen Fundament – oder auf einem Kartenhaus?

Du bist so beschäftigt, stark zu wirken, dass du vergessen hast, was dich wirklich hält.

Du redest, funktionierst, lächelst – aber mit wem sprichst du wirklich über das, was in dir los ist?

Mini-Win für dich:

Geh heute Abend barfuß raus. Spür den Boden. Und schreib drei Dinge auf, die dir wirklich Halt geben – nicht den anderen, nicht deinem Business. **Dir.**

Das ist Süden. Das ist Erde.

Deine Wurzeln sind da. Du musst sie nur wieder fühlen.





Westen *Luft*



WELCHE GESCHICHTE ÜBER DICH
ERZÄHLST DU DIR IMMER NOCH –
OBWOHL SIE DICH LÄNGST
EINSCHNÜRT?





WesteN *Luft*

DU HAST FLÜGEL – ABER TRÄGST GEWICHTE AN DEN FÜSSEN.

Luft steht für **Freiheit** und Loslassen.

Sie erinnert dich daran, dass du nicht alles festhalten musst, um sicher zu sein.

Alte Geschichten, Erwartungen, Perfektion – das sind Ketten, die du dir selbst angelegt hast. Luft fragt: *Willst du wirklich frei sein, oder nur so tun?*

Du willst frei sein. Aber Hand aufs Herz: Was hält dich zurück?

Die *Erwartungen* der anderen?

Die *Perfektion*, die nie reicht?

Oder dein eigener Kopf, der dir jeden Tag erzählt: „Das geht nicht“?

Es ist, als würdest du mit Gewichten an den Füßen versuchen zu fliegen.



Westen *Luft*

DU HAST FLÜGEL – ABER TRÄGST GEWICHTE AN DEN FÜSSEN.

💡 Kernfrage:

Welche Geschichte erzählst du dir immer noch – obwohl sie dich längst kleiner hält, als du bist?

💡 Kleine Übung:

Mach morgen bewusst etwas „Unperfektes“.

Zieh zwei verschiedene Socken an. Lass eine Nachricht unbeantwortet.

Spür, wie befreiend es ist, wenn nichts zusammenbricht.

Das ist Luft. Loslassen. Weite.





Westen *Luft*



DU HAST FLÜGEL – ABER TRÄGST GEWICHTE AN DEN FÜSSEN.

BONUS: 🧘 Wechselatmung – Balance für Körper & Geist

Die Wechselatmung ist eine sanfte, kraftvolle Atemtechnik aus dem Yoga. Sie bringt dich zurück in deine **Mitte** – körperlich, emotional, energetisch.

Wirkung:

- Beruhigt dein Nervensystem
- Klarheit im Kopf, Weichheit im Herzen
- Harmonisiert die linke und rechte Gehirnhälfte
- Stärkt deine innere Präsenz – besonders in fordernden Zeiten

So geht's:

1. Setze dich aufrecht und ruhig hin.
2. Schließe mit dem rechten Daumen dein rechtes Nasenloch.
3. Atme langsam durch das linke Nasenloch ein und aus.
4. Schließe nun mit dem Ringfinger dein linkes Nasenloch – atme ein und aus.

→ Das ist eine Runde. Wiederhole 5–10 mal.

Bleib dabei weich. Du musst nichts „richtig“ machen – nur verbunden atmen.

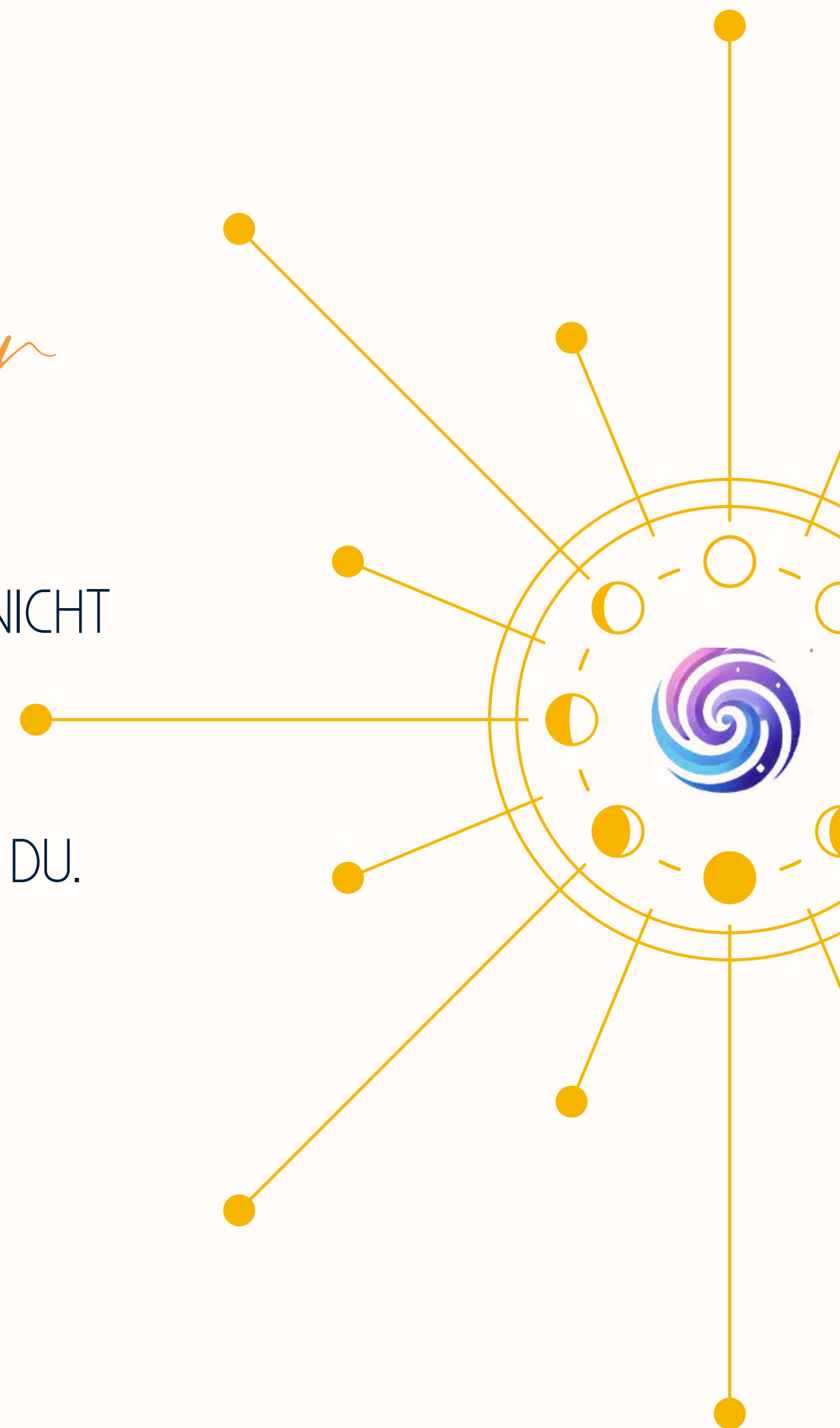


Mitte *Ether*

DEIN ZUHAUSE BIST NICHT

DU IN ROLLEN.

DEIN ZUHAUSE BIST DU.





Mitte *Äther*

DIE MITTE: DEIN KERN, DEIN ZUHAUSE

Äther steht für deine **Mitte**, dein **HerzGold**.

Hier bist du mehr als deine Rollen, mehr als deine Erfolge, mehr als deine Fehler.
Nicht die Mutter, die Partnerin, die Chefin. Sondern die Frau, die bleibt, wenn du alles abstreifst.

Hier bist du vollständig – genau jetzt.

Nicht, wenn du „fertig“ bist. Nicht, wenn du alles im Griff hast. Sondern in diesem Moment.

Dein Zuhause ist nicht dein Haus. - Nicht deine Rollen.

Dein Zuhause bist **du**.

Hier bist du echt, auch wenn du Fehler machst.

Hier bist du stark, auch wenn du weich wirst.

Hier bist du vollständig – ohne dich beweisen zu müssen.



Mitte *Ether*

DIE MITTE: DEIN KERN, DEIN ZUHAUSE

Hier bist du vollständig – wie ein See, der nicht schöner wird, wenn du noch mehr Wasser hineinkippst. Er ist schon voll. Schon ganz.

💡 **Kleine Übung:**

Setz dich heute an einen belebten Ort.

Schließ die Augen.

Atme tief. Spür, wie du bei dir bleibst – egal, was außen passiert.

Spür, dass du bei dir bist – egal, was um dich herum passiert.

Das ist Äther. Deine Mitte. Dein **HerzGold**.

BONUS: Zu schnellen Regulation in Stresssituationen klopfe sanft auf den Bereich unter deiner Nase und atme tief in den Bauch.

HERZGOLD

Deine nächsten Schritte:

Jetzt weißt du, welches Element dich gerade ruft.

Du hast gespürt: Es geht nicht darum, noch mehr zu tun. Sondern endlich zu SEIN.

Und genau hier beginnt **HerzGold Dein GoldCode der Elemente**.

Der GoldKompass zeigt dir den Weg zurück zu dir – HerzGold geht mit dir drei Monate weiter: von den ersten ehrlichen Momenten → bis hin zu einem Leben, das sich wieder leicht anfühlt.

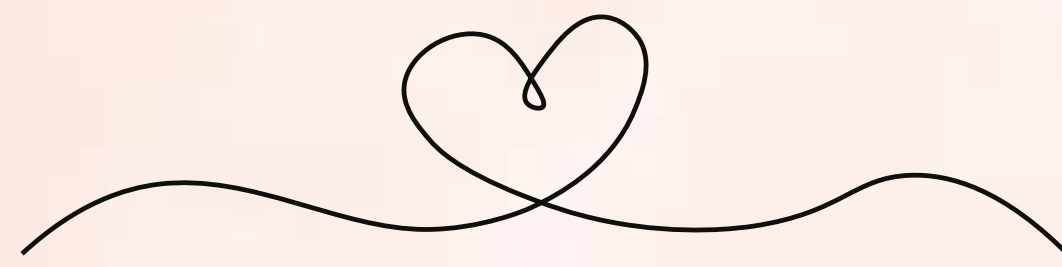
☞ Wenn schon diese paar Übungen dir Klarheit schenken – stell dir vor, was 90 Tage in HerzGold mit dir machen.

☞ Dein nächster Schritt: **Komm in HerzGold**.

🌟 Drei Monate, die dein Leben verändern können: tiefer Schlaf, klare Grenzen, neue Energie – und ein Leben & Business, das dich nährt statt auslaugt.

Denn die Wahrheit ist: Du musst nichts mehr werden.

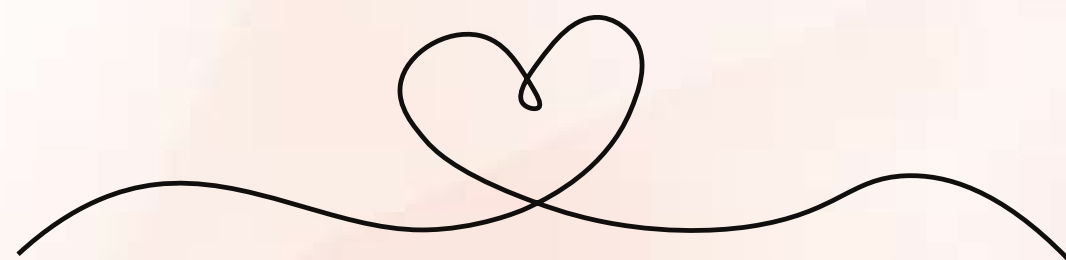
Du darfst einfach endlich **DU** sein.





Vielen Dank

Für dich



ÜBER MICH

Ich weiß, wie es ist, nach außen stark zu wirken und innen leer zu sein.
Ich habe auf Matratzen im Rohbau geschlafen, mit Babys auf dem Arm –
und gleichzeitig ein Business geschultert, als ginge es um mein Leben.
Von außen perfekt, innen brüchig.

Genau deshalb weiß ich: Es gibt einen Weg raus aus dem goldenen Käfig.
Heute begleite ich Frauen, die spüren: Da ist mehr.
Mehr Leben. Mehr Wahrheit. Mehr sie selbst.
Barfuß. Wahr. Wild. Und ganz **du**. ✨



Contact:

dianajordan.de

vip@dianajordan.de