

*Irmgard Anna Bronder*



*Wegweiser  
für mutige  
Frauen  
und solche,  
die es werden wollen*

**AUSZEIT**

## **Inhaltsverzeichnis**

Herzlich Willkommen zu <b>AUSZEIT</b> .....	<b>Seite 4</b>
Abreise von zu Hause .....	<b>Seite 5</b>
Ankunft .....	<b>Seite 8</b>
Abschied .....	<b>Seite 10</b>
Tag 1 .....	<b>Seite 12</b>
Tag 2 .....	<b>Seite 18</b>
Tag 3 .....	<b>Seite 27</b>
Tag 4 .....	<b>Seite 32</b>
Tag 5 .....	<b>Seite 37</b>
Tag 6 .....	<b>Seite 41</b>
Tag 7 .....	<b>Seite 44</b>
Ermutigung .....	<b>Seite 46</b>
Gedanken .....	<b>Seite 49</b>
Gebet .....	<b>Seite 50</b>

# **ANHANG**

Informationen zu unseren Chakren .....	<b>Seite 51</b>
Meine Beweggründe zur täglichen Meditation .....	<b>Seite 55</b>
Das Gayatri Mantra – Mutter der Veden .....	<b>Seite 57</b>
Das OM bzw. AUM .....	<b>Seite 60</b>
Die SOHAM-Atmung .....	<b>Seite 61</b>
BONI: Geführte Meditationen .....	<b>Seite 62</b>
Meine Wegbegleiter Ätherische Öle .....	<b>Seite 63</b>
Cassia Fistula .....	<b>Seite 64</b>
Unsere Community .....	<b>Seite 65</b>

## HERZLICH WILLKOMMEN ZU AUSZEIT

Dieses Buch ist genau richtig für Dich,

- Wenn es Dich schon immer mal gereizt hat, Dir ein paar Tage Auszeit zu gönnen. Und zwar, ganz für Dich alleine. Du aber den Mut bislang nicht hattest, Dich zurück zu ziehen
- Wenn Du Dich auch auf eine spannende Reise zu Dir selbst machen möchtest
- Wenn Du Dein Energiesystem, Deine Chakren reinigen und öffnen möchtest um Themen und Blockaden in Dir zu erkennen und zu wandeln
- Wenn Du bereit bist, zu neuen Ufern aufzubrechen und eine Anleitung dazu haben möchtest

In diesem Buch nehme ich Dich mit zu einer spannenden Erfahrung: 7 Tage Auszeit in einer Hütte im Allgäu – ganz alleine mit mir – ohne Strom – ohne Elektrizität – ohne jegliche Medien wie Computer, Handy, Lesestoff ...

Ich lasse Dich teilhaben an dieser spannenden Erfahrung und offenbare Dir ganz authentisch meine Gefühlswelt in dieser Zeit.

Du bekommst mit diesem Buch auch Anleitungen, Meditationen und Tipps, um sogar im Alltagsgeschehen, eine spannende Reise zu Dir selbst anzutreten.

Es ist mein Herzensanliegen, Dir Inspirationen zu schenken,

- damit auch Du mutig zu Deiner wahren Kraft, Stärke und Energie findest
- Dich auf Deinen Herzensweg begeben kannst
- Und Deinem Leben mehr Tage geben kannst, an welchen Du keinen Urlaub mehr machen möchtest

Ein Buch (nicht nur) für mutige Frauen und solche, die es werden wollen.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Lesen und natürlich auch auf dem Weg zu Deinem wahren Selbst.

*Herzlichst*  
*Deine Irmgard Anna Bronder*

## ABREISE VON ZU HAUSE

*Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft. (Ebner-Eschenbach)*

Es wird Ernst. Sonntagmorgen um 08.00 Uhr ist Abfahrt. Schon einige Abende zuvor schaue ich aus dem Fenster in die Dunkelheit. Das Kopfkino startet: “Was tue ich mir da nur an?” Ich werde die nächsten Tage ganz alleine in einer Hütte in einer Waldschneise verbringen: Ohne fließendes Wasser, ohne Bad, ohne Toilette, ohne Küche, ohne Strom, ohne Internet, ohne Computer, ohne Handy, ohne Buch zum Schreiben und ohne irgendetwas zum Lesen, ohne mp3-Player, um etwas zu hören und ohne meine geliebte Familie. Ohne meinen wunderbaren Mann Markus, mit dem ich schon seit über 20 Jahren glücklich zusammen bin. Und ohne unsere wunderbaren Kinder (geboren 1998 und 2000).

Das Einzige was ich dabei haben werde bin ich selbst.

7 Tage lang werde ich mir selbst ausgeliefert sein. Ich möchte mich nur mit mir selbst beschäftigen. Ich möchte noch verborgene Schatten ansehen und in die Heilung bringen. Ich möchte noch verborgene Glaubenssätze erkennen, die mich daran hindern, noch mehr in meine wahre Kraft und Stärke zu kommen. Auf der einen Seite bin ich neugierig auf diesen Prozeß. Ich bin neugierig, auf den Prozeß, auf den ich mich da einlasse und was da alles angeschaut werden möchte. Auf der anderen Seite ist mir aber auch recht mulmig inzwischen zu Mute.

Aber: Es gibt kein Zurück mehr!

Vorfreude ist natürlich auch vorhanden: Ich freue mich auf die Berge, die Landschaft, die Natur, die Einsamkeit und auch darauf, mal für einige Tage weniger dem Elektrosmog ausgeliefert zu sein. Im Hinblick auf die Ernährung freue ich mich auf's Saftfasten. Ich bereite mir zu Hause schon frisch gepresste Säfte vor. Da es tagsüber noch maximal 15 Grad sein sollen und nachts das Thermometer schon auf ca. 3 Grad absinken wird, kann ich diese gut auf Vorrat mitnehmen.

Und ich bereite mir noch 3 Einheiten Cassia Fistula vor – zur Darmreinigung. Auf Einläufe werde ich im Hinblick auf die räumlichen Gegebenheiten verzichten. Informationen zur Cassia Fistula findest Du im Anhang.

Je näher die Abreise rückt, umso mehr überfällt mich dieses mulmige Gefühl. Vor allem bei dem Gedanken, dass ich auch nachts ganz alleine im Wald sein werde. Und ich vermisse natürlich auch jetzt schon meine Familie. Aber es gibt kein Zurück mehr. Wenn ich eine Entscheidung getroffen habe, dann heißt es für mich auch: Augen zu und durch! Außerdem habe ich das Gefühl, dass ich wirklich spannende Erfahrungen machen werde, die mich in meiner eigenen Entwicklung einen großen Schritt weiter bringen. Und mit dieser Entwicklung und Erfahrung möchte ich auch wunderbare Menschen wie Dich inspirieren und helfen, auch auf den Weg des Herzens zu kommen.

Ein Jahr zuvor habe ich selbst erst die Entscheidung getroffen, wirklich nur noch die Dinge in meinem Leben zu machen, die mir am Herzen liegen. Mit anderen Worten:

Bedingungslos auf mein Herz zu lauschen und mir selbst nur noch zu folgen.

Das Resultat dieser Entscheidung war auch die Kündigung meines sogenannten sicheren Arbeitsplatzes im öffentlichen Dienst. 1987 war ich total stolz, die damals so begehrte Stelle im Vorstandssekretariat zu bekommen. Mit der Geburt von meinem Sohn im Jahr 1998 ließ ich mich in eine andere Abteilung versetzen, denn mit Kind wollte ich pünktlich zu einer gewissen Uhrzeit Feierabend haben und zu Hause sein. Und als unsere Tochter dann im Jahr 2000 das Licht dieser wunderschönen Welt erblickte, entschied ich mich, die Stelle in eine Halbtagsstelle zu wandeln. Fortan ging ich also nur noch montags und dienstags ganztags sowie im zweiwöchigen Rhythmus mittwochs ins Büro.

2005 machte ich aufgrund meiner damaligen Lebenskrise die Ausbildung zur Mentaltrainerin und gründete zu meinem Halbtagsjob die Mental- und Gesundheitspraxis KraftQuelle Selbst. Ich wollte auch anderen Menschen zeigen, dass wir letztlich selbst der Schöpfer und Erschaffer unserer Lebenswirklichkeit sind.

Zeitlich gesehen konnte ich dies alles auch gut unter einen Hut bringen. Im Laufe der Jahre wurde jedoch immer häufiger der Gedanke stärker, vollkommen authentisch zu sein. Und so musste ich im Grunde genommen auch die Entscheidung treffen, das vorzuleben, was ich Klienten in der Praxis predigte:

Dass wir 100 % Vertrauen ins Leben haben können und das Leben es grundsätzlich gut mit uns meint. Dass das Leben uns immer alles das zur Verfügung stellt, was wir benötigen. Und dass es dazu keiner vermeintlichen Sicherheit bedarf, an einem Arbeitsplatz zu erscheinen, nur weil am Ende vom Monat dafür Summe X auf dem Konto erscheint. Im Grunde genommen prostituiert man sich damit. Man macht Dinge nur des Geldes wegen. Ich habe mich immer schon mal gefragt: Würde ich morgens auch an diesem Arbeitsplatz erscheinen, wenn ich dafür kein Geld bekäme? Da kam immer ein glasklares Nein.

Aber viele Jahre fehlte mir dann dennoch der Mut zu diesem Schritt. Und ich wollte eine finanzielle Basis schaffen. Eines wollte ich auf keinen Fall: In der Selbstständigkeit dem Geld hinterherlaufen und jeden Monat auf ein Neues bei Null anfangen und mit EinzelCoachings Zeit gegen Geld zu tauschen. So ist auch die Idee zum OnlineBusiness entstanden.

Mit einem OnlineBusiness ist es möglich, nicht nur viel mehr Menschen zu erreichen und ihnen zu einem glücklicheren, erfüllteren und gesünderen Leben zu helfen. Sondern es ist ebenso möglich, 365 Tage im Jahr quasi auch ein passives Einkommen zu generieren.

### **Doch nun zurück zur Auszeithütte**

:

Die Säfte und die Cassia Fistula sind vorbereitet. 2 Bananen und 3 Äpfel sind ebenfalls zum Mitnehmen vorgesehen. In meinem Rucksack befinden sich: Unterwäsche für 7 Tage, eine Ersatzjeans, eine dicke Weste, Regenjacke und Regenhose, zwei dicke Pullis und ein Schlafanzug. Außerdem ein Feuerzeug, eine Kerze, ein kleiner Handspiegel, ökologisch abbaubare Seife, meine selbst hergestellte Zahnpasta und die Bambuszahnbürste, eine Haarbürste, eine Uhr, ein Bild von Sai Baba, ein kleines OM-Zeichen, eine Taschenlampe, ein Schweizer Messer und zwei Handtücher sowie zwei leere Glasflaschen, um mir täglich frisches Quellwasser zu holen, meine wichtigsten 4 ätherischen Öle und eine große Packung Papiertaschentücher. Die Papiertaschentücher in weißer Voraussicht, dass Tränen fließen werden. Das wars!.

## ANKUNFT

*Es gibt immer etwas, auf das man sich freuen kann. (Mörike)*

Je näher wir uns dem Ziel nähern, umso mulmiger wird es mir. Vor allem der Gedanke, so ganz alleine mit mir quasi gefangen zu sein – ohne meinen Mann ... irgendwie noch unvorstellbar – aber es gibt kein Zurück. Die Vermieterin hatte mir im Vorfeld schon eine genaue Wegbeschreibung per Mail zukommen lassen. Dies schon mit dem Hinweis, dass einige Navigationsgeräte nicht den Ort finden und auch mit dem Hinweis, dass eine Anfahrt nur bis zu einem Parkplatz möglich ist und die restlichen einige Hundert Meter zu Fuß zu bewältigen sind.

Wir kommen an und finden den beschriebenen Parkplatz. Ich sattele meinen Rucksack und der Aufstieg beginnt. Schon nach wenigen Metern gerade ich außer Puste. Es geht hier wirklich steil bergauf und mal eben so durchmarschieren ist nicht! Also: Lassen wir das Ziel ganz langsam auf uns zukommen und mein mulmiges Gefühl wird immer größer. Denn die Ruhe und Einsamkeit hier im Wald ist schon deutlich zu spüren – in allen Zellen. Gabriele, so heißt meine Vermieterin, empfängt uns sehr herzlich mit einer leckeren vegetarischen Mahlzeit und leckerem Kräutertee aus dem eigenen Garten. Wir sitzen draußen, genießen die wärmenden Sonnenstrahlen und so langsam werde ich neugierig, wo genau sich denn meine “Auszeithütte” für die nächsten 7 Tage befindet.

Gabriele führt uns hin. Die Hütte steht am Waldesrand in einer Schneise. Gabriele bezeichnet diese Waldschneise liebevoll auch als Gebärmutter. Ich selbst kann mit dem Begriff “Gebärmutter” in diesem Kontext zu diesem Zeitpunkt noch nicht viel anfangen.

Und ich wünsche mir jetzt tief im Inneren auch: Lass die Hütte doch nicht ganz soooo weit vom Haus entfernt sein. Es ist ein gefühlter Kilometer ... wahrhaftig sind es wohl so ca. 400 m. Die Hütte liegt allerdings so am Waldesrand und in einer Senke der Waldschneise, sodaß keinerlei Blickkontakt zum Haus möglich ist. Das Einzige, was meine Augen erblicken: Die Hütte, Wald und Wiese, viele Holzscheite zum Heizen, eine Kompostaußentoilette und der bewölkte Himmel.

## Auszeit

---

In der Hütte ist alles vorhanden was man wirklich braucht: Ein Bett, ein Holzofen, ein Tisch – liebevoll geschmückt mit einem kleinen Strauß Wiesenblumen, ein Stuhl, ein kleines Wandregal und ein Standregal.... Und es gibt vor der Hütte eine kleine Terrasse mit einem Stuhl und einem Tisch. Als Waschmöglichkeit befindet sich auf der Terrasse ein kleiner Kanister mit Wasserhahn und einer Porzellanwaschschüssel. Genau so, wie man dies aus früheren Zeiten kennt. Das wars!

Auf dem Weg zur Hütte wollte Gabriele mir noch eine Solaraußendusche zeigen. Ich lehnte aber dankend ab. Maximal 19 Grad Außentemperatur am Nachmittag entspricht nicht wirklich meinem Temperaturempfinden, um in freier Natur zu duschen.

In der Hütte zünden wir erst mal den Ofen an und schon wird es kuschelig warm. Müde sind wir auch, von der langen Autofahrt und vom guten Essen, das wir bei unserer Gastgeberin genießen durften.

Wir liegen auf dem Bett. Markus schläft gleich ganz entspannt ein und ich?

Ich bin hellwach! Tränen fließen mir über die Wangen. Abschiedsschmerz macht sich breit und gleichzeitig aber auch ein paar Funken Vorfreude auf die kommenden Tage. Tief in meinem Herzen weiß ich, dass es die richtige Entscheidung war, hierher zu kommen und Zeit ganz mit mir alleine zu verbringen. Auch spüre ich tief in meinem Herzen eine Vorfreude auf die nächsten Tage und bin ein wenig neugierig, Ja, ich bin sogar gespannt, was sich da in meinem Unterbewusstsein und Unbewussten zeigen wird und in die Heilung gebracht werden möchte.

### ABSCHIED

*Einen neuen Schritt zu wagen oder ein neues Wort auszusprechen fürchten die Menschen am meisten. (Dostrojewski)*

Der Abschied von Markus naht. Ich begleite ihn noch einmal den Berg hinunter bis an das Auto. Es gibt viele Tränen zum Abschied und ich denke: Wenn man seit über 20 Jahren zusammen lebt, eine Familie mit zwei wunderbaren Kindern gegründet hat und der Abschied für eigentlich nur 7 Tage dann beiderseits so schwer fällt, da haben wir die letzten Jahre wohl doch etwas richtig gemacht.

Ich schaue Markus noch hinterher bis ich das Auto nicht mehr sehe und mache mich wieder an den Aufstieg. Es wird so langsam schon dämmerig und bevor es ganz dunkel ist, möchte ich die Hütte erreichen.

In der Hütte angekommen, lege ich erst mal ein paar Holzscheite ins Feuer. Ich befürchte, nachts zu frieren. Und ich ziehe die Gardinen ein wenig zu. Ich habe Angst, beobachtet zu werden. Das Kopfkino beginnt. Was ist, wenn ein Fremder da draußen jetzt beobachtet, dass hier in der Wildnis ganz alleine eine Frau ist? Ich lenke mich von diesem Kopfkino zunächst einmal ab und packe meinen Rucksack aus. Sortiere ganz sorgfältig und für meine Verhältnisse im Zeitlupentempo die mitgebrachten Sachen. Die Säfte und die vorbereitete Cassia Fistula stelle ich auf die Terrasse, damit diese kühl bleiben. Die Bananen und die Äpfel lege ich in ein Handtuch eingewickelt auf den Tisch außen auf der Miniterrasse. Was ich dabei auch noch in der Hütte entdecke ist ein Meditationskissen und einen Nachttopf aus Keramik. Diesen werde ich noch zu schätzen lernen. Bevor es ganz dunkel wird, putze ich mir noch die Zähne an meinem Außenwaschbecken und dann verkrieche ich mich unter die Bettdecke. Es ist kuschelig warm. Ich freue mich irgendwie auf die Nacht. Freue mich zu schlafen. Freue mich darauf, die nächsten Tage völlig zeitlos zu sein. Ich habe mir vorgenommen, nicht auf die Uhr zu schauen und mich zeitlich nur nach dem Sonnenstand und meinem Bauchgefühl zu richten. Recht schnell schlafe ich ein.

Als ich wieder aufwache, ist es draußen stockfinster. Ich stehe auf und schaue aus dem Fenster. Da ist noch kein Schimmer von Tagesbeginn zu sehen. Wenn ich zu Hause nachts in die Dunkelheit schaue, ist immer irgendwo in der Ferne Licht zu sehen. Und hier: Nichts! Nur Dunkelheit!

Ich habe das Gefühl, ausgeschlafen zu sein und breche mein Vorhaben, nicht auf die Uhr zu schauen: Es ist gerade mal Mitternacht. Mitternacht! Geisterstunde? Nein, denke ich, das ist der falsche Gedanke! Also verschwinde ich wieder unter die Bettdecke mit dem Gedanken: Herrlich kuschelig ist es hier im Bett und ich kann es mir noch ganz lange gemütlich machen. Ich schlafe nicht sofort ein und denke noch ein wenig an die bevorstehenden Tage. Welcher Prozeß sich da für mich wohl öffnet? Was wohl in die Heilung gebracht werden möchte? Ich habe mir ja vorgenommen, in kein Programm hineinzugehen. Ich möchte mich einfach darin üben, im Hier und im Jetzt zu sein und in meiner Wahrnehmung.

Dann kommt mir die Idee, mich jeden Tag nur einem Chakra zu widmen. Ja, denke ich. Das ist DIE IDEE!. Jedem Chakra sind ja bestimmte Themenbereiche und auch Organe zugeordnet. Und so beschließe ich dann, den nächsten Tag erst einmal nur dem Wurzelchakra meine Aufmerksamkeit zu widmen. Irgendwann schlafe ich wieder ein.

Komplettes Buch zum Download ([hier klicken](#))

# AUSZEIT

*Wegweiser für mutige  
Frauen und solche,  
die es werden wollen*

In diesem Buch nehme ich Dich mit auf eine spannende Reise.

Im September 2017 verbrachte ich 7 Tage Auszeit in einer Hütte auf 1000 m Höhe am Waldesrand.

Ohne Strom, ohne Elektrizität, ohne Computer und Handy und auch ohne sonstige jegliche Medien.

Das Buch ist genau richtig für Dich, wenn du Dich auch auf eine spannende Reise zu Dir selbst machen möchtest.

Dazu brauchst Du jedoch nicht ebenfalls den Mut aufzubringen, alleine in einer Hütte zu verweilen:

Du nimmst beim Lesen dieses Buches teil an meinen eigenen spannenden Erfahrungen und bekommst Übungen, Meditationen und viele Anleitungen anhand, um sogar im Alltagsgeschehen, den Weg zu Dir selbst anzutreten.

Es ist mein Herzensanliegen, Dir Inspirationen zu Deinem ganz persönlichen Weg in Deine wahre Kraft, Stärke und Energie zu schenken.

Ein Buch für mutige Frauen und solche, die es werden wollen.

*Von Herzen*

*Irmgard Anna Bronder*