

Lebensathletin.

INNERE FREIHEIT. STÄRKE.
GELASSENHEIT.

Energieladen & strahlend, statt getrieben & ausgelaugt.

LEBENSATHLETIN

Balance-Guide 40+

Die 3 Hebel für Energie, Gelassenheit
und Lebensfreude für Power-Frauen ab 40.

INHALT

EINLEITUNG

So nutzt du dieses E-Book am besten für dich

Deine Realität.

DIE REALITÄT VIELER AMBITIONIERTER FRAUEN

Das Wichtigste auf einen Blick

Die leise Müdigkeit starker Frauen über 40

Verstehen.

VERSTEHEN. WARUM SICH PLÖTZLICH ALLES ANSTRENGENDER ANFÜHLT

Das Wichtigste auf einen Blick

Warum ab 40 vieles anders wirkt

Dein Körper ist im Wandel

Weniger Stresspuffer für mentalen und emotionalen Druck

Viel im Kopf – wenig im Körper

Du hast gelernt deinen Wert über Leistung zu definieren

Deine 3 Hebel im Überblick.

DEINE 3 HEBEL ZU ENERGIE, INNERER RUHE UND LEBENSFREUDE IM ÜBERBLICK

Das Wichtigste auf einen Blick

Das 3-Hebel-Prinzip für Balance 40+

1. Hebel: Selbstverbindung & Nervensystemregulation

2. Hebel: Hormonfreundliche Gewohnheiten

3. Hebel: Selbstwert von Leistung entkoppeln

Warum diese drei Hebel dein Leben verändern können

Hebel 1 Selbstverbindung & Nervensystemregulation

HEBEL 1: DAS FUNDAMENT: SELBSTVERBINDUNG & NERVENSYSTEMREGULATION - DEIN SCHLÜSSEL ZU INNERER RUHE & LEBENSFREUDE

Das Wichtigste auf einen Blick

Der Weg zurück zu dir

Warum Verbindung der Schlüssel ist

Dein Nervensystem – die Brücke zurück

Weniger tun, mehr spüren

DIE LEBENSATHLETINNEN-FORMEL

ALLTAGSTAUGLICHE TOOLS & ÜBUNGEN

Hebel 2 Hormonfreundliche Gewohnheiten.

HEBEL 2: DEIN HEBEL FÜR HORMONELLE BALANCE, ENERGIE, WOHLGEFÜHL IM KÖRPER.

Energie aufbauen statt gegen den Körper arbeiten

SCHLÜSSEL 1: SCHLAF & REGENERATION

Das Wichtigste auf einen Blick

Die Schlafrealität von Frauen 40+

Verbesserung des circadianen Rhythmus

KONKRETE TIPPS FÜR EINEN STABILEN CIRCADIANEN RHYTHMUS

SCHLÜSSEL 2: ERNÄHRUNG

Das Wichtigste auf einen Blick

Der Einfluss von Ernährung auf Energie, Hormone,
Stimmung & Stoffwechsel

Warum Entzündungen ab 40 eine größere Rolle spielen
Entzündungshemmende und entzündungsfördernde
Lebensmittel

Warum Diäten jetzt nicht mehr funktionieren

Wie Abnehmen wieder möglich wird – hormonfreundlich
& nachhaltig

Die 3 Makronährstoffe – deine hormonellen Verbündeten
DAS EINFACHE SYSTEM IM ALLTAG - DER PERFEKTE
LEBENSATHLETINNEN-TELLER

Warum Frühstück nun wichtig ist

Ein proteinreiches Frühstück verändert dein System

Beispiele eines hormonfreundlichen Frühstücks

Die goldenen Lebensathletinnen Regeln für Frauen 40+

ALLTAGSTIPPS FÜR AMBITIONIERTE FRAUEN

Wenn du gestresst bist...

Wenn du reist...

MINDSET SHIFT - NEUES ERNÄHRUNGSDENKEN AB 40

SCHLÜSSEL 3: BEWEGUNG & TRAINING

Das Wichtigste auf einen Blick

Die zwei Extreme – und warum beide nicht funktionieren

Alltagsbewegung als Fundament – warum sie oft
unterschätzt wird

Warum klassisches Cardio 40+nun oft kontraproduktiv ist

Warum Krafttraining, HIIT & SIT jetzt ideal sind

TIPP: SO STARTEST DU SANFT & SICHER IN EINE
BEWEGUNGS- UND TRAININGSROUTINE

Hebel 3: Selbstwert & Identität

HEBEL 3: DEIN HEBEL FÜR EMOTIONALE STABILITÄT UND INNERE FREIHEIT

Das Wichtigste auf einen Blick

Warum so viele Frauen ihren Wert über Leistung
definieren

Die tiefsitzenden Überzeugungen dahinter

Das eigentliche Kernthema: fehlende innere Sicherheit

Deinen Selbstwert von Leistung entkoppeln

DIE LÖSUNG: SICHERHEIT IM NERVENSYSTEM UND
DIESE VERKÖRPERN

Vom Überlebensmodus zu neuer Identität

Dein Umsetzungs-Turbo.

NACHHALTIGE VERÄNDERUNG MIT BEGLEITUNG



Hi, ich bin Anika,

systemischer Personal & Business Coach
und Female Performance Fitness Coach. Seit über
sieben Jahren begleite ich ambitionierte Frauen.
Frauen, die viel leisten, Verantwortung tragen, nach
außen stark wirken, gut funktionieren – aber
innerlich oft müde sind.

Vielleicht erkennst du dich darin wieder?

Du stehst mitten im Leben. Zwischen Beruf, Familie,
Verpflichtungen und eigenen Ansprüchen. Du
funktionierst. Du bekommst viel hin. Und trotzdem
fühlt es sich manchmal so an, als würdest du ständig
gegen dein eigenes Energielevel arbeiten.

Was früher selbstverständlich war – Kraft,
Regeneration, Klarheit – ist es plötzlich nicht mehr.

Ab 40 beginnt sich etwas zu verändern.

Die Energie schwankt. Der Schlaf wird sensibler. Training wirkt anders. Stress trifft dich stärker. Und der innere Anspruch, „es trotzdem alles gut zu machen“, bleibt.

Ich kenne das auch.

Ich kenne das – aus meiner Arbeit mit vielen Frauen. Und aus eigener Erfahrung. Auch ich habe gespürt, dass Funktionieren allein nicht mehr trägt. Dass „noch mehr machen“ nicht zu mehr Energie führt, sondern oft zu weiterem Ausgelaugtsein.

Genau deshalb ist dieses E-Book entstanden. Nicht als weiterer Optimierungsplan. Sondern als Einladung, zu verstehen, was in deinem Körper wirklich passiert und was dich nun ab 40 unterstützt.

Du musst nicht noch mehr leisten, noch besser funktionieren oder dich optimieren. Denn das kannst du bereits sehr gut.

Du brauchst Verbindung, Klarheit, Verständnis – und die richtigen Stellschrauben. In diesem E-Book erhältst du klare Impulse & Alltagsstools, die sofort umsetzbar sind.

Umsetzungs-Guide

Zum E-Book gehört ein begleitender Umsetzungs-Guide, der dich Schritt für Schritt in die praktische Umsetzung führt. Er hilft dir, das Wissen aus dem E-Book alltagstauglich zu integrieren und spürbare Veränderung ohne Überforderung zu erreichen.

Vielleicht spürst du eine Sehnsucht:

- Nach echter Energie & Lebensfreude.
- Nach innerer Gelassenheit.
- Nach einem Körper, der sich wieder kraftvoll anfühlt.
- Nach persönlichem Erfolg, der nicht aus Druck entsteht, sondern aus innerer Ruhe und Leichtigkeit.

Wenn du bereit bist, nicht mehr gegen dich und deinem Körper zu arbeiten, sondern mit dir, dann ist dieses E-Book genau das Richtige für dich.

So nutzt du dieses E-Book am besten für dich

Dieses E-Book ist ganzheitlich aufgebaut – weil alles miteinander zusammenhängt. Dein Nervensystem beeinflusst deine Hormone. Deine Ernährung beeinflusst deine Energie. Dein Selbstwert beeinflusst deinen Stress.

Und gleichzeitig gilt: Wenn du versuchst, alles auf einmal zu verstehen, fühlt es sich schnell komplex und überfordernd an.

Deshalb lade ich dich ein, mit Fokus vorzugehen.

Auf den folgenden Seiten, erfährst du wie.



Lebensathletin.

INNERE FREIHEIT. STÄRKE.
GELASSENHEIT.

Verstehen.

Warum sich plötzlich alles
anstrengender anfühlt –
und warum das vielen
Frauen ab 40 so geht



Das Wichtigste auf einen Blick

Du bist nicht allein:

- Viele Frauen ab 35/40 erleben diese Veränderungen – es ist kein persönliches Versagen, sondern eine natürliche biologische Phase.

Hormoneller Wandel verändert dein System:

- Schwankendes Östrogen und Progesteron senken die Stressresilienz, verlangsamen Regeneration und verändern deinen Energiestoffwechsel. Dein Körper braucht heute andere Signale als früher.

Mehr im Kopf, weniger im Körper:

- Als ambitionierte Frau lebst du stark im Denken und Funktionieren – Bedürfnisse, Grenzen und Körpersignale geraten in den Hintergrund.

Alte Schutzstrategien verlieren ihre Wirkung:

- Leistung, Disziplin und Kontrolle haben lange Sicherheit gegeben – doch durch den hormonellen Wandel fehlt der Stresspuffer dafür.

Funktionsmodus wird zum Überlebensmodus:

- Was früher Stärke war, hält dein Nervensystem heute im Dauerstress – und trennt dich zunehmend von deiner Selbstverbindung.

Warum ab 40 vieles anders wirkt – und das ganz normal ist

Wenn du dich in den letzten Seiten wiedererkannt hast, dann ist das kein Zufall. Und vor allem: Es ist kein persönliches Versagen.

Vielen Frauen ab Mitte 30, spätestens ab 40, geht es ähnlich. Was früher getragen hat, funktioniert plötzlich nicht mehr. Nicht, weil du schwächer geworden bist – sondern weil sich dein Körper verändert und nun andere Signale benötigt.



Dein Körper ist im Wandel

Ab etwa 35+ beginnt sich dein hormonelles System langsam zu verändern. Östrogen und Progesteron schwanken stärker und sinken langfristig. Diese Hormone sind nicht nur „Zyklus-Hormone“.

Sie beeinflussen:

- deinen Energiestoffwechsel
- deine Stressverarbeitung
- deinen Schlaf
- deine Regenerationsfähigkeit
- deine emotionale Stabilität

Gleichzeitig gewinnt Cortisol – dein Stresshormon – an Einfluss. Dein Körper reagiert sensibler auf Belastung. Was früher kompensiert werden konnte, bleibt nun im System.

Das bedeutet:

Dein Körper braucht heute andere Signale als mit 30. Mehr Sicherheit. Mehr Regulation. Mehr bewusste Erholung. Wenn diese Signale fehlen, bleibt dein System schneller im Alarmmodus.

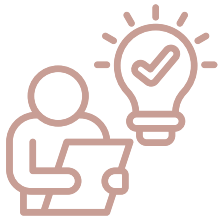


Lebensathletin.

INNERE FREIHEIT. STÄRKE.
GELASSENHEIT.

DEINE 3 HEBEL AUF
EINEN BLICK.

zurück zu Energie, innerer Ruhe
und Lebensfreude



Das Wichtigste auf einen Blick

Hebel 1: Selbstverbindung &

Nervensystemregulation – das Fundament

- Dein Nervensystem entscheidet, ob dein Körper sich sicher fühlt oder im Dauerstress bleibt.
- Ohne Regulation verharrt dein System im Überlebensmodus. Im Überlebensmodus bist du getrennt von deiner Energie.
- Selbstverbindung bedeutet, dich wieder zu spüren – Bedürfnisse wahrzunehmen, Grenzen zu erkennen.
- Erst wenn Sicherheit entsteht, werden Aufbau, Regeneration und echte Energie möglich.

Hebel 2: Hormonfreundliche Gewohnheiten – die richtigen Signale

- Ab 40 braucht dein Körper neue Impulse.
- Stabiler Blutzucker, gezieltes Krafttraining, bewusste Regeneration und Schlaf senden Sicherheit statt Stress.
- Nicht härter – sondern klüger handeln.
- Diese Gewohnheiten wirken nachhaltig nur in einem regulierten Nervensystem.



Das Wichtigste auf einen Blick

Hebel 3: Selbstwert unabhängig von Leistung – der innere Wendepunkt

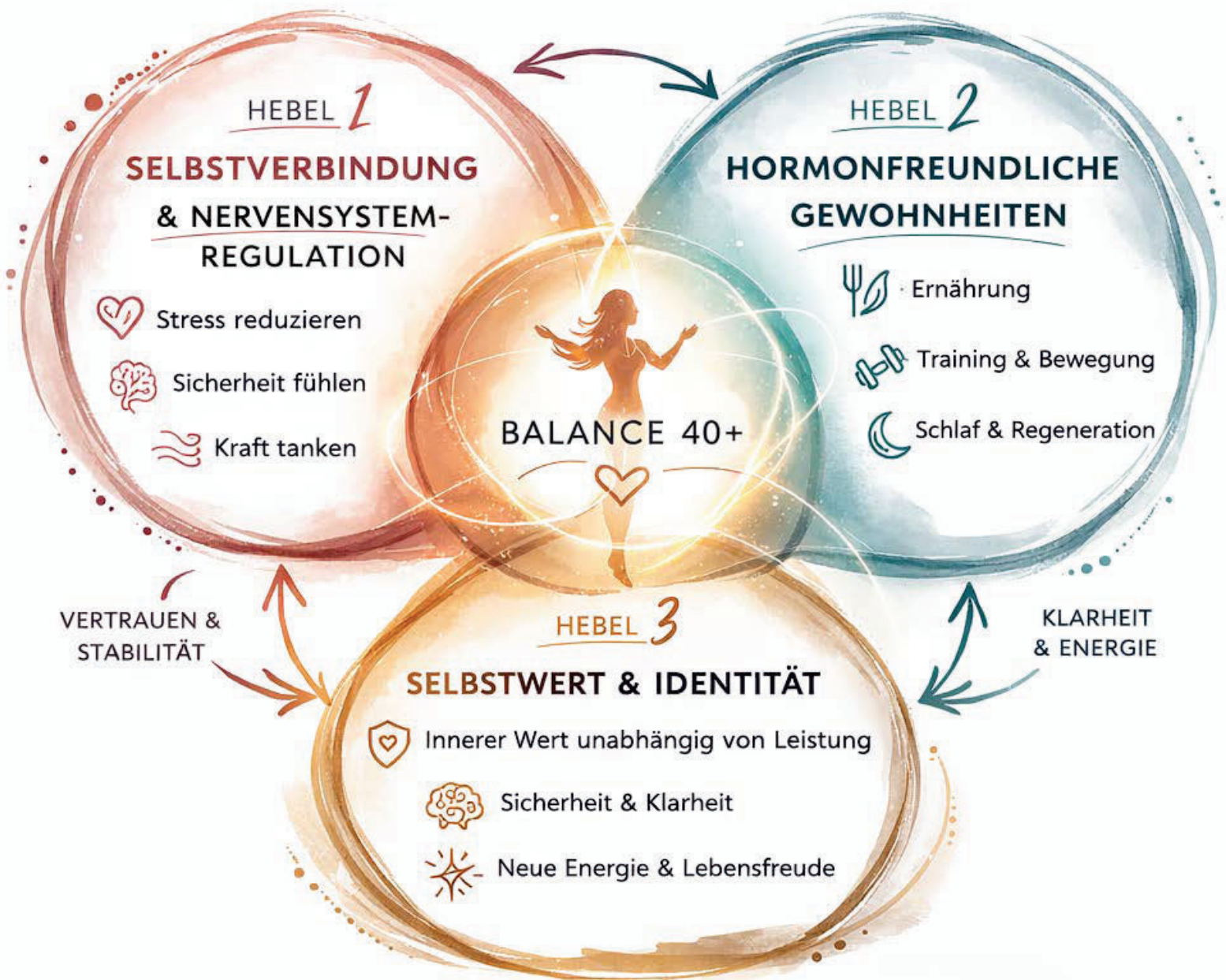
- Ein leistungsbasierter Selbstwert erzeugt dauerhaften Druck und Anspannung.
- Druck hält dein Nervensystem im Stressmodus.
- Wenn dein Wert nicht mehr nur an Leistung oder Aussehen hängt, entsteht innere Freiheit und emotionale Stabilität.
- Erfolg darf aus Stabilität und Verbindung entstehen – nicht aus Angst.

Dein persönlicher Erfolg im Leben darf aus Stabilität, innerer Ruhe, Energie statt aus Angst, Druck, Funktionieren entstehen.

Das 3-Hebel-Prinzip für Balance ab 40+

Die 3 Hebel

FÜR **ENERGIE**, **INNERER RUHE** & **LEBENSFREUDE**



WENN ALLE 3 HEBEL GREIFEN, ENTSTEHT **ECHTE BALANCE**.

30

– IN KÖRPER, GEIST & LEBEN –

