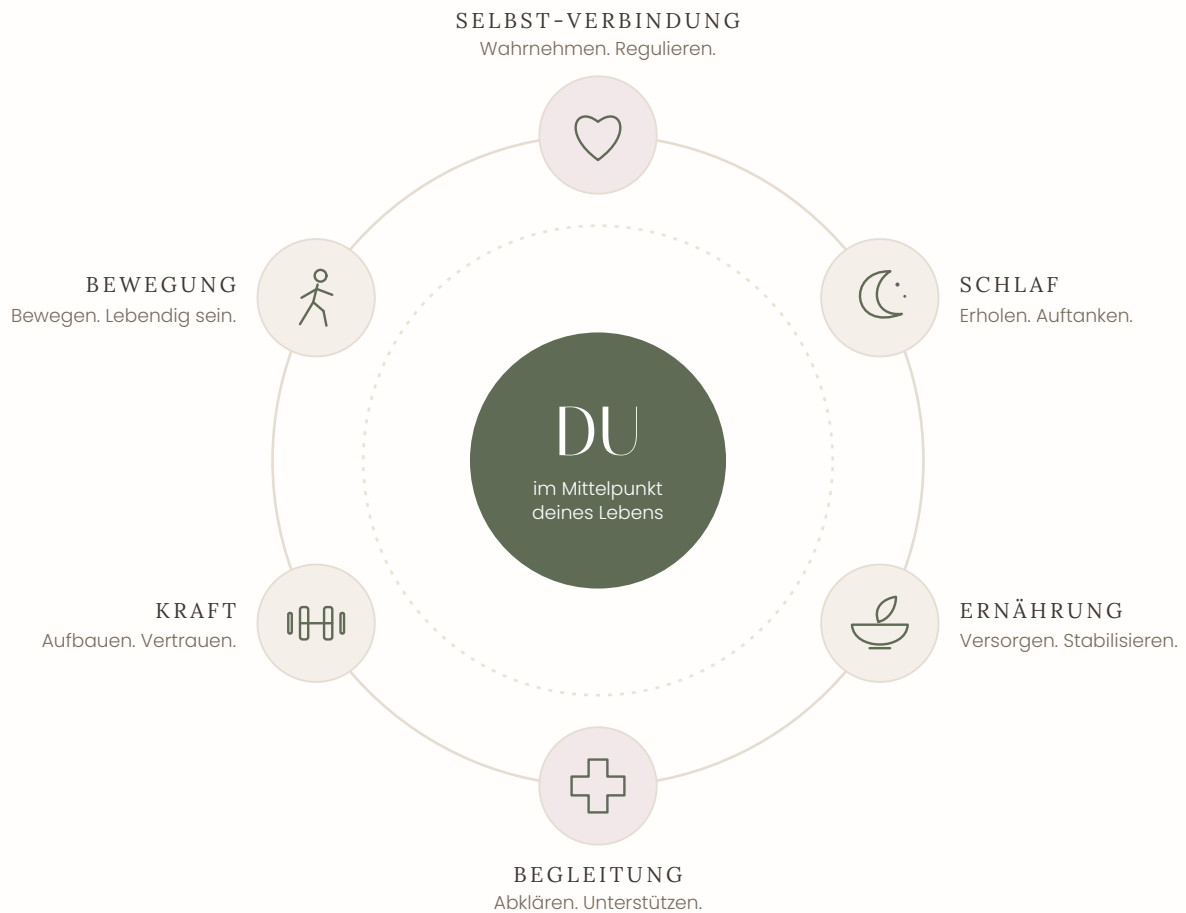


LEBENSATHLETIN

DEIN ENERGIE- & NERVENSYSTEM-CHECK

WO DU GERADE STEHST. UND WAS DICH ZUERST STÄRKT.



Ein Self-Check mit Reflexionsfragen für Frauen ab 40, die viel tragen, viel funktionieren und wieder mehr bei sich ankommen möchten.

DEIN NAME

AUSGEFÜLLT AM

Wieder lebendig. Wieder du selbst. Wieder strahlen.

BEGLEITHEFT ZUM LIVE-WEBINAR „WIEDER DU SELBST.“ · MIT ANIKA

♥ MIT DIR.

🧑 MIT DEINEM KÖRPER.

🌿 FÜR DEIN LEBEN.

BEVOR DU BEGINNST

Schön, dass du dir diese Zeit für dich nimmst.



Vielleicht kennst du das: Du weißt schon viel über Schlaf, Ernährung, Training und Stress. Und trotzdem verändert sich wenig. Oft liegt das nicht an fehlendem Wissen, sondern daran, dass unklar bleibt, **wo du anfangen sollst**. Und dass die richtige Maßnahme im falschen Moment schnell zur nächsten Aufgabe wird.

Dieser Check hilft dir, ehrlich hinzuschauen: Wie geht es dir gerade wirklich? Wo bindet dein Alltag am meisten Kraft? Und welcher Hebel verdient bei dir **zuerst** Aufmerksamkeit? Du bekommst keinen weiteren Plan. Du bekommst eine Richtung für deinen ersten Schritt.



Ankommen
Wo stehe ich?



Einschätzen
Sechs Bereiche



Abklären
Blick von außen



Auswerten
Mein Wegweiser



Losgehen
Ein kleiner Schritt

SO GEHST DU VOR

- Nimm dir 15 bis 20 ruhige Minuten. Am besten nicht zwischen Tür und Angel.
- Beziehe deine Antworten auf die **letzten vier Wochen**.
- Antworte so, wie es wirklich ist, nicht so, wie es sein sollte. Hier musst du nichts beweisen.
- Klicke deine Antworten direkt an und schreibe in die Felder. Speichere das PDF danach.

BEVOR DU STARTEST

Luft holen und innehalten.

Spüre deine Füße auf dem Boden. Atme dreimal ein und lass den Ausatem jeweils etwas länger werden als den Einatem. Frag dich dann: *Wie geht es mir gerade, ganz ehrlich?*

Orientierung statt Optimierung.

Dieser Check ist keine Diagnose. Er ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Untersuchung oder Behandlung. Er gibt dir eine erste Orientierung.

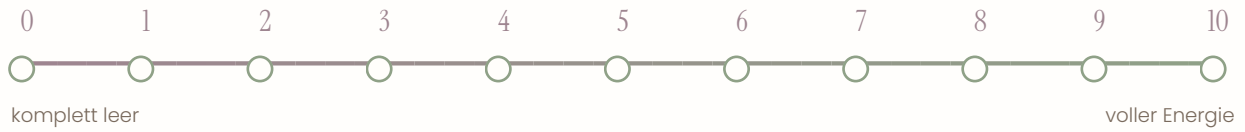
1

ANKOMMEN

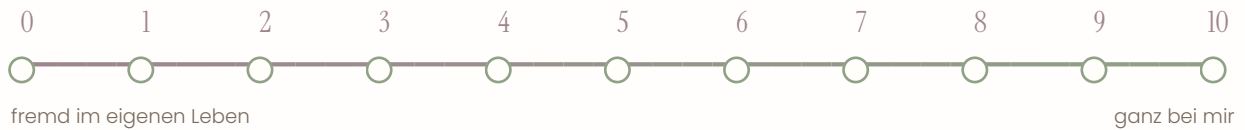
Wo stehst du gerade? Klicke spontan an, ohne lange zu überlegen.



Wie voll ist dein Akku an einem ganz normalen Tag?



Wie sehr fühlst du dich im Moment wie du selbst?



Ein ganz normaler Tag fühlt sich für mich gerade an wie ...

Was kostet mich im Moment am meisten Kraft?

Wann habe ich mich zuletzt wirklich lebendig und wie ich selbst gefühlt? Was war da anders?

Wenn sich in drei Monaten etwas verändert hätte: Woran würde ich es zuerst merken?



NERVENSYSTEM & REGULATION

Wie oft stehst du innerlich unter Strom?



Viele Frauen leben seit Jahren im inneren Bereitschaftsmodus. Das System bleibt auf Aktivierung, auch wenn äußerlich gerade nichts los ist, und Energie fließt in Anspannung statt in Regeneration. Manchmal kippt dauerhafte Anspannung ins Gegenteil: Leere, Taubheit, Rückzug. Beides sind Schutzreaktionen deines Systems, keine Schwäche.

TRIFFT AUF MICH ZU ...		0 nicht	1 etwas	2 deutlich	3 voll
1	Ich fühle mich innerlich ständig unter Strom, auch wenn äußerlich gerade nichts los ist.	☐	☐	☐	☐
2	Abschalten fällt mir schwer. Selbst am Wochenende oder im Urlaub brauche ich lange, um runterzukommen.	☐	☐	☐	☐
3	Mein Körper ist oft angespannt (Schultern, Kiefer, Bauch), oder mein Atem ist flach.	☐	☐	☐	☐
4	Auf Geräusche, Unterbrechungen oder Kritik reagiere ich schneller und heftiger als früher.	☐	☐	☐	☐
5	Kleinigkeiten bringen mich aus der Ruhe. Danach denke ich: „So bin ich doch eigentlich gar nicht.“	☐	☐	☐	☐
6	Phasen von Anspannung kippen bei mir in Leere: Ich fühle mich wie abgeschaltet, taub oder ziehe mich zurück.	☐	☐	☐	☐
DEINE SUMME IN BEREICH A Zähle deine Punkte zusammen (0 bis 18). In Adobe Acrobat Reader rechnet sich das Feld selbst.					

ZUM NACHSPÜREN

Woran merke ich in meinem Körper zuerst, dass ich unter Strom stehe?

Wann und wo komme ich noch am ehesten zur Ruhe?

B SELBST-VERBINDUNG

Wie gut kannst du dich selbst noch hören?



Selbst-Verbindung heißt: Du spürst deine Bedürfnisse, bemerkst deine Gefühle und Grenzen und orientierst dich nicht nur an den Erwartungen anderer. Im Funktionsmodus wird diese innere Stimme leiser. Nicht, weil mit dir etwas nicht stimmt, sondern weil Leisten, Tragen und Anpassen lange wichtiger waren.

TRIFFT AUF MICH ZU ...

0 nicht 1 etwas 2 deutlich 3 voll

1 Ich bin innerlich ständig beim Nächsten, auch in Momenten, die eigentlich schön sind.

☐ ☐ ☐ ☐

2 Ich sage Ja, bevor ich gespürt habe, ob ich dafür überhaupt Kapazität habe.

☐ ☐ ☐ ☐

3 Meine Grenzen bemerke ich meist erst, wenn ich schon gereizt, erschöpft oder leer bin.

☐ ☐ ☐ ☐

4 Wenn mich jemand fragt, was ich gerade brauche, weiß ich keine Antwort, oder ich suche sofort nach der nächsten Lösung im Außen.

☐ ☐ ☐ ☐

5 Eine Pause ohne schlechtes Gewissen fällt mir schwer.

☐ ☐ ☐ ☐

6 Ich richte mich mehr nach den Erwartungen anderer als nach meinen eigenen Bedürfnissen.

☐ ☐ ☐ ☐

DEINE SUMME IN BEREICH B

Zähle deine Punkte zusammen (0 bis 18). In Adobe Acrobat Reader rechnet sich das Feld selbst.

ZUM NACHSPÜREN

In welcher Situation merke ich am deutlichsten, dass ich mich selbst übergehe?

Was würde ich tun, wenn gerade niemand Erwartungen an mich hätte?



SCHLAF & REGENERATION

Kommst du nachts wirklich zur Ruhe?



Schlaf ist dein größter Energielieferant. Ab 40 wird er durch den hormonellen Wandel störanfälliger. Und ein Kopf, der tagsüber nie abschalten darf, findet auch nachts schwer zur Ruhe. Schlechter Schlaf verstärkt fast alles: Erschöpfung, Gereiztheit, Heißhunger.

TRIFFT AUF MICH ZU ...

0	1	2	3
nicht	etwas	deutlich	voll

1 Ich wache morgens auf und fühle mich nicht erholt, auch nach genug Stunden im Bett.

☐ ☐ ☐ ☐

2 Abends bin ich erschöpft, aber mein Kopf schaltet nicht ab.

☐ ☐ ☐ ☐

3 Ich wache nachts auf (oft zwischen 2 und 4 Uhr) und finde schwer wieder in den Schlaf.

☐ ☐ ☐ ☐

4 Ohne Kaffee komme ich morgens kaum in Gang.

☐ ☐ ☐ ☐

5 Der späte Abend ist meine einzige Zeit für mich, deshalb gehe ich später ins Bett, als mir guttut.

☐ ☐ ☐ ☐

6 Um runterzukommen, greife ich abends zu Handy, Serien oder einem Glas Wein.

☐ ☐ ☐ ☐

DEINE SUMME IN BEREICH C

Zähle deine Punkte zusammen (0 bis 18). In Adobe Acrobat Reader rechnet sich das Feld selbst.

ZUM NACHSPÜREN

Wie fühlt sich mein Abend an: wie ein Übergang in die Ruhe, oder wie die einzige Zeit, die mir noch gehört?

Was geht mir durch den Kopf, wenn ich nachts wach liege?

D ERNÄHRUNG & ENERGIEVERSORGUNG

Ist dein Körper gut versorgt?



Mit 30 hat dein Körper ausgelassene Mahlzeiten, schnellen Kaffee und Diäten noch ausgeglichen. Ab 40 wird diese Reserve kleiner. Energietiefs und Heißhunger sind deshalb oft keine Frage des Willens, sondern ein Hinweis: Dein Körper möchte anders versorgt werden. Es geht ums Versorgen, nicht ums Weglassen.

TRIFFT AUF MICH ZU ...

0 nicht 1 etwas 2 deutlich 3 voll

1 Am Nachmittag habe ich ein deutliches Energietief.

☐ ☐ ☐ ☐

2 Ich bekomme Heißhunger, vor allem auf Süßes, oder brauche zwischendurch „schnell etwas“.

☐ ☐ ☐ ☐

3 Ich lasse Mahlzeiten aus oder esse nebenbei, weil keine Zeit ist.

☐ ☐ ☐ ☐

4 Ich achte kaum darauf, ob in meinen Mahlzeiten genug Eiweiß steckt.

☐ ☐ ☐ ☐

5 Ich habe Phasen, in denen ich stark reduziere oder eine Diät mache, und danach wieder mehr esse.

☐ ☐ ☐ ☐

6 Mein Gewicht oder mein Bauchumfang verändern sich, obwohl ich nicht anders esse als früher.

☐ ☐ ☐ ☐

DEINE SUMME IN BEREICH D

Zähle deine Punkte zusammen (0 bis 18). In Adobe Acrobat Reader rechnet sich das Feld selbst.

ZUM NACHSPÜREN

Wie esse ich an einem vollen Tag, und wie würde ich essen, wenn ich mich selbst gut versorgen wollte?

Wann greife ich zu Essen, um runterzukommen oder durchzuhalten?



BEWEGUNG & BELASTUNGSBALANCE

Stärkt dich deine Bewegung, oder kostet sie dich Kraft?



Bewegung kann dich regulieren oder zusätzlich stressen. Viele Frauen sitzen entweder den Großteil des Tages, oder sie powern sich aus, obwohl ihr System eigentlich Erholung braucht. Belastbarkeit entsteht durch die passende Mischung aus Belastung und Erholung.

TRIFFT AUF MICH ZU ...

0	1	2	3
nicht	etwas	deutlich	voll

1 Ich sitze den Großteil meines Tages.

☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

2 Ich bin selten draußen in Bewegung (spazieren, Rad fahren, Natur).

☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

3 Bewegung fühlt sich für mich eher wie eine weitere Pflicht an als wie etwas, das mir guttut.

☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

4 Nach dem Sport bin ich eher erschöpft als belebt und brauche lange, um mich zu erholen.

☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

5 Ich trainiere auch dann intensiv (z. B. HIIT, Laufen, Auspowern), wenn ich eigentlich müde bin.

☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

6 Für Bewegung, die mir früher Freude gemacht hat, fehlt mir heute die Energie.

☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

DEINE SUMME IN BEREICH E

Zähle deine Punkte zusammen (0 bis 18). In Adobe Acrobat Reader rechnet sich das Feld selbst.

ZUM NACHSPÜREN

Nach welcher Bewegung fühle ich mich lebendiger, und nach welcher leerer?

Welche Bewegung hat mir früher Freude gemacht, und was ist daraus geworden?

F

KRAFTTRAINING & KÖRPERKRAFT

Kannst du dich auf deine Kraft verlassen?



Ab 40 baut der Körper ohne gezielten Reiz schneller Muskulatur ab. Kraft ist dabei viel mehr als Optik: Sie unterstützt Stoffwechsel, Blutzucker, Knochen und Gelenke. Und sie schenkt dir das Gefühl, dich auf deinen Körper verlassen zu können.

TRIFFT AUF MICH ZU ...

0	1	2	3
nicht	etwas	deutlich	voll

- | | | | | | |
|---|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | Krafttraining (mit Gewichten, Bändern oder eigenem Körpergewicht) ist kein fester Teil meiner Woche. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2 | Alltägliches fühlt sich körperlich anstrengender an als früher (Treppen, Einkäufe tragen, aus der Hocke aufstehen). | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3 | Mein Körper fühlt sich weniger stabil und weniger kraftvoll an. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4 | Ich habe öfter Verspannungen, Rücken- oder Gelenkbeschwerden. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 | Ich weiß nicht, wie ich Krafttraining so gestalte, dass es zu meinem Körper ab 40 passt. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6 | Wenn es um Kraft und Belastbarkeit geht, vertraue ich meinem Körper weniger als früher. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

DEINE SUMME IN BEREICH F

Zähle deine Punkte zusammen (0 bis 18). In Adobe Acrobat Reader rechnet sich das Feld selbst.

ZUM NACHSPÜREN

Wann habe ich mich zuletzt richtig kraftvoll in meinem Körper gefühlt?

Wofür möchte ich mich in zehn Jahren auf meine Kraft verlassen können?

3

ABKLÄREN

Braucht es einen Blick von außen?



Manche Signale sind mehr als Funktionsmodus. Sie verdienen eine ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung, und das ist kein Scheitern, sondern Selbstfürsorge. Kreuze an, was in den letzten Wochen auf dich zutrifft.

KÖRPERLICHE SIGNALE · HAUSÄRZTIN, GYNÄKOLOGIN

- ☐ Meine Erschöpfung hält seit Wochen an und wird auch durch Ruhe, Wochenende oder Urlaub kaum besser.
- ☐ Mein Gewicht hat sich ohne erkennbaren Grund deutlich verändert.
- ☐ Ich habe Herzrasen, Herzstolpern, Atemnot oder Schwindel ohne klaren Auslöser.
- ☐ Meine Blutungen haben sich stark verändert (sehr stark, sehr häufig, Blutungen zwischendurch oder nach der letzten Periode).
- ☐ Mir wurde gesagt, dass ich nachts laut schnarche oder Atemaussetzer habe, oder ich wache oft mit Kopfschmerzen auf.
- ☐ Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen oder Stimmungsschwankungen schränken meinen Alltag stark ein.

SEELISCHE SIGNALE · HAUSARZTPRAXIS, PSYCHOTHERAPIE

- ☐ Ich fühle mich seit mehr als zwei Wochen fast durchgehend niedergeschlagen, leer oder freudlos.
- ☐ Ich habe Angst- oder Panikattacken.
- ☐ Ich brauche regelmäßig Alkohol, Tabletten oder andere Mittel, um runterzukommen oder schlafen zu können.
- ☐ Belastende Erlebnisse (auch ältere) kommen immer wieder hoch und rauben mir Kraft.
- ☐ Ich habe das Gefühl, meinen Alltag kaum noch bewältigen zu können.

Mindestens ein Kreuz? Dann ist eine Abklärung dein erster Schritt. Du musst nicht alles andere liegen lassen, du sorgst nur zuerst dafür, zu wissen, was dein Körper wirklich braucht. **Gut zu wissen:** Ist deine letzte Blutuntersuchung über ein Jahr her, sprich Werte wie Blutbild, Ferritin, Schilddrüse, Vitamin D und B12 an.

WENN ES GERADE SEHR SCHWER IST

Hast du Gedanken, nicht mehr leben zu wollen oder dir etwas anzutun? Bitte warte damit nicht. Die **Telefonseelsorge** ist rund um die Uhr kostenfrei erreichbar: **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**. Im Notfall wähle die **112**.

4

AUSWERTEN

Dein Überblick. Frag zuerst dein Bauchgefühl, dann schau auf die Zahlen.



Mein Bauchgefühl: Welcher Bereich fühlt sich für mich gerade am schwersten an?

- ☐ A · Nervensystem & Regulation
- ☐ B · Selbst-Verbindung
- ☐ C · Schlaf & Regeneration
- ☐ D · Ernährung & Energieversorgung
- ☐ E · Bewegung & Belastungsbalance
- ☐ F · Krafttraining & Körperkraft

Deine Punkte im Überblick Trage deine Summen ein. In Adobe Acrobat Reader erscheinen sie und die Einordnung automatisch.

BEREICH	PUNKTE	EINORDNUNG
 A Nervensystem & Regulation		
 B Selbst-Verbindung		
 C Schlaf & Regeneration		
 D Ernährung & Energieversorgung		
 E Bewegung & Belastungsbalance		
 F Krafttraining & Körperkraft		

 **0 – 5**

stabil

Hier trägt dich gerade etwas.

 **6 – 11**

verdient Aufmerksamkeit

Dein Körper meldet sich.

 **12 – 18**

deutlicher Hebel

Hier liegt viel Potenzial.

WICHTIG BEIM LESEN DEINER WERTE

Die Bereiche hängen zusammen. Hohe Werte bei **Nervensystem** oder **Selbst-Verbindung** wirken sich fast immer auf Schlaf, Essverhalten und Erholung aus. Und schlechter Schlaf macht es schwerer, gelassen zu bleiben. Es geht nicht darum, überall gleichzeitig anzusetzen, sondern den Hebel zu finden, der bei dir am meisten in Bewegung bringt.

4

DEIN WEGWEISER

Welcher Hebel ist bei dir zuerst dran? Geh die Fragen der Reihe nach durch.



1

Gibt es Signale, die eine Abklärung brauchen?

Hast du in Teil 3 mindestens ein Kreuz gesetzt?

Ja: Dein erster Schritt ist eine **ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung**. Als zweiten Hebel nimmst du den, den dir Frage 2 oder 3 zeigt.

2

Wie viel Kraft bindet dein Funktionsmodus?

Liegt dein Wert in Bereich **A oder B bei 9 oder höher**?

Ja: Dein erster Hebel ist **Selbst-Verbindung & Nervensystem-Regulation**. Sie ist das Fundament. Dein Einstieg: Ist A höher, **erst runterfahren**. Ist B höher, **erst wahrnehmen**. Sind beide hoch, erst runterfahren, dann wahrnehmen. Dein zweiter Hebel ist der Bereich mit dem höchsten Wert aus C bis F.

3

Wo meldet sich dein Körper am deutlichsten?

Dein erster Hebel ist der Bereich mit dem **höchsten Wert aus C bis F**. Bei Gleichstand gilt: Schlaf vor Ernährung vor Bewegung vor Krafttraining. Erst Erholung und Versorgung, dann Belastung.

Liegen A oder B zwischen 6 und 8, nimm kleine Innehalte-Momente als Begleiter mit. Alle Werte unter 6? Dann hast du eine gute Basis. Wähle den Bereich, der sich am wenigsten lebendig anfühlt, und denk an Krafttraining als Investition in die nächsten Jahrzehnte.

Vorschlag aus deinen Antworten (erscheint in Adobe Acrobat Reader automatisch)

Ein Hebel. Ein kleiner Schritt. Immer wieder.

4

DEINE HEBEL

Du entscheidest. Der Wegweiser ist Orientierung, dein inneres Wissen zählt genauso.



MEIN ERSTER HEBEL

- | | |
|--|--|
| ☐ Selbst-Verbindung & Nervensystem | ☐ Schlafstabilisierung |
| ☐ Ernährung | ☐ Bewegung |
| ☐ Krafttraining | ☐ Ärztliche / psychotherapeutische Abklärung |

MEIN ZWEITER HEBEL

- | | |
|--|--|
| ☐ Selbst-Verbindung & Nervensystem | ☐ Schlafstabilisierung |
| ☐ Ernährung | ☐ Bewegung |
| ☐ Krafttraining | ☐ Ärztliche / psychotherapeutische Abklärung |

Deckt sich das mit meinem Bauchgefühl? Was überrascht mich?

Welche Zusammenhänge zwischen meinen Bereichen erkenne ich?

TYPISCHE ZUSAMMENHÄNGE

A und C hoch: Der Kopf schaltet abends nicht ab. Runterfahren am Abend hilft beidem.

A oder B und D hoch: Essen wird zum Durchhalten oder Runterkommen. Regelmäßige Mahlzeiten geben Sicherheit.

B und E hoch: Signale werden überhört, auch beim Sport. Vor dem Training kurz nachspüren: Belastung oder Erholung?

E (Auspowern) und C hoch: Die Belastung übersteigt die Erholung. Erst regenerieren, dann steigern.

Viele Bereiche gleichzeitig: Nicht alles auf einmal. Ein Hebel, ein kleiner Schritt.

5

DEINE HEBEL VERSTEHEN

Lies vor allem die Karten zu deinem ersten und zweiten Hebel. Wähle daraus **einen** kleinen Schritt. Klein ist hier die Methode.



SELBST-VERBINDUNG & NERVENSYSTEM-REGULATION

Wenn dein System seit Jahren auf Durchhalten steht, fließt viel Energie in Anspannung statt in Regeneration. Und was du für deinen Körper tust, wirkt nicht unabhängig davon, aus welchem Zustand heraus du es tust. Deshalb ist dieser Hebel das Fundament. Deine Werte in A und B zeigen dir, wo du einsteigst.

KLEINE ERSTE SCHRITTE

- **A höher: „Erst runterfahren.“** Mehrmals am Tag länger aus- als einatmen, den Blick bewusst durch den Raum wandern lassen, Anspannung durch Gehen oder Ausschütteln abbauen.
- **B höher: „Erst wahrnehmen.“** Dreimal am Tag 60 Sekunden innehalten und fragen: „Wie geht es mir gerade wirklich?“ Vor jedem Ja eine Atempause: „Habe ich dafür Kapazität?“
- **Beide hoch:** Erst runterfahren, dann wahrnehmen. Aus starker Anspannung heraus ist feines Spüren kaum möglich.
- Abends ein Satz ins Notizbuch: „Heute war ich bei mir, als ...“ oder „Heute habe ich mich übergangen, als ...“

Regulation ist mehr als eine Atemübung. Die Fähigkeit wächst durch Wiederholung in kleinen Momenten, nicht erst, wenn es brennt. Und sie wächst leichter in sicherer Verbindung mit anderen.

An welchen festen Moment meines Alltags (Kaffee, Zähneputzen, Autotür) kann ich meinen ersten Schritt knüpfen?



SCHLAFSTABILISIERUNG

Schlaf ist dein größter Energielieferant. Ab 40 wird er störanfälliger, und ein angespanntes Nervensystem macht es dem Kopf zusätzlich schwer, abzuschalten. Wird der Schlaf stabiler, wird vieles andere leichter.

KLEINE ERSTE SCHRITTE

- Eine feste Aufstehzeit, auch am Wochenende (plus/minus 30 Minuten). Sie gibt deinem Rhythmus Halt.
- Morgens 10 bis 15 Minuten Tageslicht draußen.
- 30 bis 60 Minuten vor dem Schlafen: Bildschirme weg, Licht dimmen, ein ruhiges Ritual.
- Nachts wach? Länger ausatmen, eine Hand auf Bauch oder Brust, kreisende Gedanken auf einen Zettel neben dem Bett.

Alkohol am Abend macht müde, stört aber oft die zweite Nachthälfte. Lautes Schnarchen mit Atemaussetzern bitte ärztlich abklären.

Was bräuchte mein Abend, damit er sich wie ein Übergang in die Ruhe anfühlt?



ERNÄHRUNG & ENERGIEVERSORGUNG

Ab 40 reagiert dein Körper empfindlicher auf ausgelassene Mahlzeiten, wenig Eiweiß und Blutzuckerschwankungen. Gute Versorgung gibt deinem System Sicherheit und glättet Energietiefs und Heißhunger.

KLEINE ERSTE SCHRITTE

- Eiweiß zu jeder Mahlzeit, besonders morgens (z. B. Eier, Joghurt oder Quark, Hülsenfrüchte, Tofu, Fisch).
- Kaffee nicht als Frühstückersatz: erst etwas essen, dann der Kaffee.
- Eine Mahlzeit am Tag bewusst im Sitzen, ohne nebenher zu arbeiten.
- Dem Nachmittagstief vorbeugen: mittags satt essen, mit Eiweiß, Gemüse und Ballaststoffen.

Bitte keine Crash-Diät. Starkes Reduzieren bedeutet für deinen Körper ab 40 zusätzlichen Stress.

Wann esse ich, weil mein Körper Hunger hat, und wann, weil mein System Entlastung sucht?



BEWEGUNG & BELASTUNGSBALANCE

Bewegung reguliert, wenn sie zu deinem Zustand passt. Wer viel sitzt, braucht mehr davon. Wer sich auspowert, obwohl das System erschöpft ist, braucht oft erst mehr Erholung. Entscheidend ist, dass du dich danach lebendiger fühlst.

KLEINE ERSTE SCHRITTE

- Täglich 20 Minuten draußen gehen, gern ohne Podcast, mit Blick in die Weite.
- Bewegungspausen im Alltag: zwischendurch aufstehen, Treppe statt Aufzug.
- Vor intensivem Training fragen: „Brauche ich heute Belastung oder Regeneration?“ An erschöpften Tagen lieber Mobility, Yoga oder ein Spaziergang.
- Eine Bewegung wiederentdecken, die dir früher einfach Freude gemacht hat.

Belastbarkeit entsteht durch die richtige Mischung aus Belastung und Erholung, nicht durch mehr Auspowern.

Welche Bewegung würde sich diese Woche wie ein Geschenk anfühlen, nicht wie eine Pflicht?



KRAFTTRAINING

Muskeln sind ab 40 eine der wertvollsten Investitionen: für Stoffwechsel, Knochen, Gelenke und dein Vertrauen in den eigenen Körper. Krafttraining ist für Frauen in der Lebensmitte gut untersucht. Es geht um ruhige Stärke, nicht ums Auspowern.

KLEINE ERSTE SCHRITTE

- Mit zwei Einheiten pro Woche à 20 bis 30 Minuten starten. Körpergewicht oder Bänder reichen für den Anfang.
- Grundübungen: Kniebeuge zum Stuhl, Ausfallschritt, Rudern mit Band, Liegestütz an der Wand, Hüftheben.
- Lieber sauber und kontrolliert als bis zur völligen Erschöpfung.
- Bei Unsicherheit, Beschwerden oder Vorerkrankungen: mit Anleitung starten (Physiotherapie, Trainerin).

Sind deine Werte in A oder B hoch, starte sanft. Training soll dich stärken, nicht noch mehr fordern.

Wofür möchte ich mich in zehn Jahren auf meine Kraft verlassen können?



ÄRZTLICHE ODER PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEGLEITUNG

Manche Signale brauchen einen Blick von außen. Erschöpfung kann zum Beispiel auch mit Eisen, Schilddrüse, Vitaminmangel, Schlafapnoe oder einer Depression zusammenhängen. Abklärung ist kein Scheitern. Sie ist Selbstführung: Du nimmst deine Signale ernst.

KLEINE ERSTE SCHRITTE

- Einen Termin bei deiner Hausärztin oder Gynäkologin vereinbaren, am besten noch diese Woche.
- Vorher notieren, was dir auffällt und seit wann, und diesen Check mitnehmen.
- Blutwerte ansprechen, z. B. Blutbild, Ferritin, Schilddrüse, Vitamin D und B12. Deine Ärztin entscheidet, was bei dir sinnvoll ist.
- Bei seelischer Belastung: Hausarztpraxis oder psychotherapeutische Sprechstunde (Terminvermittlung über 116 117).

Die anderen Hebel laufen nicht weg. Sie wirken besser, wenn du weißt, was dein Körper gerade wirklich braucht.

Was hat mich bisher davon abgehalten, mir diese Unterstützung zu holen?

6

LOSGEHEN

Dein kleinster nächster Schritt. Veränderung entsteht durch wiederholte, machbare Erfahrungen in deinem echten Alltag.



Was nehme ich aus diesem Check für mich mit?

Mein kleinster nächster Schritt in den nächsten sieben Tagen:

Wann genau, in welchem Moment meines Alltags?

Woran merke ich in zwei Wochen, dass sich etwas verändert?

Was oder wer könnte mich dabei unterstützen?

Was darf ich dafür weglassen oder liegen lassen?

*Was du tust, wirkt nicht unabhängig davon,
aus welchem Zustand heraus du es tust.*

DU HAST DICH NICHT VERLOREN

Vielleicht hattest du nur weniger Zugang zu dir.



Wenn du diesen Check ausgefüllt hast, hast du etwas getan, das im Funktionsmodus oft untergeht: Du hast dir selbst zugehört. Das ist der Anfang von Wahlfreiheit. Denn du kannst nur verändern, was du zuerst wahrnehmen kannst.

Vielleicht merkst du gerade auch: *Ich verstehe die Zusammenhänge jetzt besser. Aber was bedeutet das konkret für mich, mit meinem Körper, meinem vollen Alltag, meiner Geschichte?* Genau da endet ein allgemeiner Check. Und genau da beginnt persönliche Orientierung.

DEIN KOSTENFREIES KLARHEITSGESPRÄCH

Wir schauen gemeinsam auf deinen Check: wo du gerade stehst, was dir im Alltag am meisten Energie nimmt und welcher Hebel bei dir wirklich zuerst dran ist. Ganz in Ruhe, ohne Druck.

Tipp: Speichere dein ausgefülltes PDF und halte es im Gespräch bereit.

KLARHEITSGESPRÄCH BUCHEN

Von Herzen,

Anika

Wieder lebendig. Wieder du selbst. Wieder strahlen.

Dieser Self-Check dient der persönlichen Reflexion und Orientierung. Er stellt keine Diagnose dar und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Untersuchung, Beratung oder Behandlung. Anhaltende oder starke Beschwerden lass bitte ärztlich abklären.