



6 Geheimnisse, die Dich in der Perimenopause wieder entspannt und kraftvoll machen

...wenn Du selbständig bist, trägt Dein Körper Deine Verantwortung mit. In der Perimenopause verändert sich deine Biologie- und damit auch, wie Du Leistung, Fokus und Erfolg erzeugst.

In diesem Guide zeige ich Dir...

- welche Schritte jetzt entscheidend sind, damit Du wieder stabil, klar und kraftvoll leben und arbeiten kannst
- warum Deine alten Strategien Dich heute schneller in den Überlebensmodus bringen
- wie Dein Wohlbefinden direkten Einfluss auf Deine Performance hat und Deine Finanzen steigen

Bonus

3 Fallbeispiele von Kundinnen. Vom Problem zur Lösung, über Ergebnis

Der Perimenopause Guide für selbständige Frauen

Persönliches Vorwort

Liebe Leserin,

Als selbständige Frau oder Frau in einer Führungsposition trägst Du viel: Vision, Verantwortung, Kreativität, Entscheidungen- und oft auch Druck, alles allein zu halten.

Doch mit 40+ verändert sich etwas Wesentliches: Erfolg entsteht nicht mehr durch "mehr leisten", sondern durch einen Körper, der Dich wirklich trägt.

Die 6 Strategien, die Du in diesem Guide erfährst, sind kein Wellness-Konzept und keine Selbstoptimierung.

Sie sind die biologische Grundlage für klare Entscheidungen, nachhaltige Energie, emotionale Stabilität und finanzielle Stärke.

Wenn Dein Körper stabil ist, wird Dein Business stabil.

Wenn Du reguliert bist, wird deine Ausstrahlung magnetisch. Wenn Du Kraft in Dir hast, entsteht Wachstum, das sich nicht mehr nach Kampf anfühlt.

'Dieser Guide zeigt Dir, WORAUF ES WIRKLICH ankommt, damit Du als Unternehmerin nicht nur funktionierst- sondern Deiner Vision folgst, & aus Deiner vollen Kraft führst, wirkst und verdienst.

Das ist das Fundament, das alles verändert.

Ich wünsche Dir viele neue Erkenntnisse, eine Priese Mut und ein erstes Aufatmen beim Lesen.

Lena



AUTORIN: Lena Busch

Geschäftsführerin & Gründerin - SHIFT Femme

- selbständige Craniosacraltherapeutin seit 11 Jahren
- Ergotherapeutin
- Kundalini Yoga und Yogalehrerin
- hat über 900 Klient:innen betreut
- seit 15 Jahren therapeutisch tätig
- Mutter von zwei Kindern

Die typischen Probleme, vor denen Frauen ab 40 stehen

Problem 1

Deine Gefühle und Deine Stimmung fahren Achterbahn

Obwohl der Zyklus noch lange regelmässig ablaufen kann, verändert sich der Hormonhaushalt. Zu Beginn das Progesteron, dann Östrogen und später auch Testosteron. Es wird nicht langsam weniger, sondern kann jeden Tag anders sein. Und damit ist nichts mehr, wie es vorher war. Vom Wutanfall in einen plötzlichen Tränenausbruch. "Ich kenne mich selbst nicht mehr", ist ein Satz den Frauen oft sagen.

Problem 2

Tired, but wired

Erschöpft, aber trotzdem extrem unter Strom? Das ist ein Klassiker in dieser Lebensphase. Stress hat verschiedene Wirkebenen und oft wird "nur" die Ebene des Nervensystems & äussere Stressoren gesehen. Was oft übersehen wird und was zu Dauerstress führen kann, obwohl Du Yoga machst & meditierst: Innere Stressoren, wie zB die biomechanische, körperliche Ebene. Mit allen falschen Haltungsmustern und traumatischen Erinnerungen. Solange wir hier festhalten, wird der Stresspegel nicht sinken! Ein resilientes Nervensystem braucht einen stabilen & starken Körper.

Problem 03

Dein Körper verändert sich und Du hast verschiedene Syntome

Gewichtszunahme, Bauchfett, Cellulite, starke Menstruation, PMS, Gelenkschmerzen, Blasenentzündung, Darmprobleme & Panikattacken. Die Liste ist unendlich. Das Hormonchaos bringt Dein körperliches Gleichgewicht völlig durcheinander.

Die sogenannten "Sexualhormone" sind für jedes Organ wichtig - und deshalb sind die Symptome so vielfältig. Vom Gehirn, übers Herz, bis zur Balse!

⊗ Problem 04

Deine Lust & Libido machen Ferien

Für sehr viele Frauen ist das erst mal Realität: Fast keine Lust mehr auf Sinnlichkeit, Sex & körperliche Ekstasen. Ist ja auch klar: Wenn das Nervensystem im Überlebensmodus feststeckt, ist keine Energie für Genuss, Körperlichkeit und Spass. Um Dich schön & anziehend zu finden braucht es wieder mehr Entspannung. Und das kann man ändern ;)

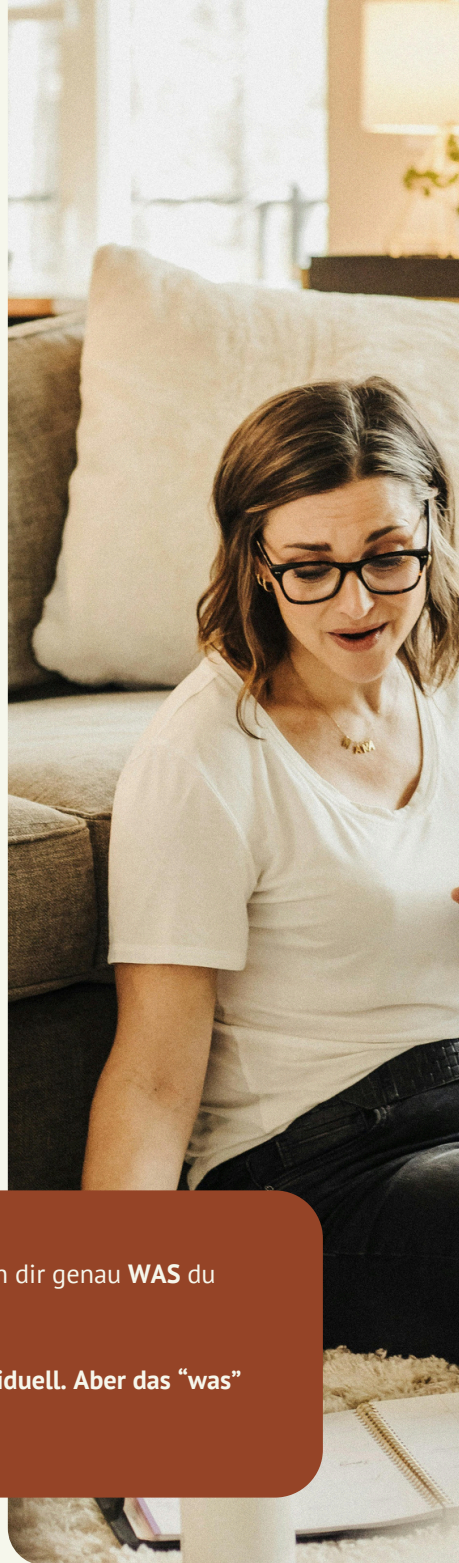
⊗ Problem 05

Viele enge Beziehungen bröckeln. Keine Kapazität mehr für Bullshit!

Die Scheidungsraten steigen deutlich, wenn Frauen in der Lebensmitte ankommen. Wo Du Dich früher angepasst hast und (zu) viel Verständnis hattest, können jetzt die Fetzen fliegen. Das schon vorneweg: Was sich im Moment sehr herausfordernd anfühlen kann, ist tatsächlich meistens ein Schritt in mehr persönliche Freiheit. Weil ganz ehrlich : Empathie ist für Dein Gegenüber schön. Für Dich & Deine persönliche Entwicklung kann es auch eine Selbstsabotage sein

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir genau **WAS** du verändern musst.

Nicht das "wie", weil das ist individuell. Aber das "was" ist universell...



6 Die sechs Hebel, die den grossen Unterschied machen

🔒 Hebel 1- BLUTZUCKER

Stabiler Blutzucker = Cashflow? Weil Fokus, Entscheidungsfähigkeit und Stabilität biochemisch sind.

Wenn dein Blutzucker Achterbahn fährt, kann dein Körper weder stabil denken, fühlen, noch stabil regenerieren.

Erhöhter Blutzucker ist ein leiser, aber beständiger Stressor im Körper- besonders bei Frauen ab 40- wenn der Körper sowieso mit hormonellen Schwankungen zu tun hat und diese sich mit dem Stoffwechsel verweben.

Was das heisst?

Hoher Blutzucker ist oft die Wurzel vielzähliger Probleme, die die Wechseljahrsymptome verstärken oder hervorrufen können.

Ab 40 wird es schwieriger Insulin in die Zellen zu bekommen und Insulin bleibt vermehrt im Blut, was eine Kaskade an Reaktionen auslöst: Bauchfett, weniger Energie, Hormone geraten aus der Balance, PMS, Stress wird anders im Körper verarbeitet, Heisshunger, Moodswings, Entzündungen, Müdigkeit, Brainfog, gestörte Kollagenbildung etc.



Für Selbständige ist das entscheidend, weil instabiler Blutzucker führt zu...

- Gehirnnebel, Impulsivität & mehr Emotionalität. Das wirkt sich direkt auf unsere klare Entscheidungsfähigkeit aus. Mentale Klarheit ist Kapital!
- Drückt die Stressresilienz, führt zu schneller Überforderung, geringere Belastbarkeit
-

Führung braucht Klarheit, Ruhe, Weitblick. Ein stabiler Blutzucker ist die biologische Grundlage dafür. Ausserdem spart er Stunden an verllorener Energie und ineffizientem Arbeiten pro Woche, was eine direkte finanzielle Auswirkung hat. (Und abgesehen davon ist er eine geniale Anti-Aging- Strategie!)

Kein Erfolg entsteht, wenn der Körper im Überlebensmodus bleibt

Nie war es so wichtig ein gut reguliertes Nervensystem zu haben. Der Weg zur Menopause ist biologisch und natürlich. Das können wir als Frauen nicht verändern. Aber es macht einen riesengrossen Unterschied WIE wir durch diesen Shift gehen, weil wir vulnerabler sein können in dieser Phase.

Selbständigkeit erzeugt permanent Unsicherheit. Ein wenig reguliertes Nervensystem kann aus jedem kleinen Reiz eine Bedrohung machen.



Warum das entscheidend ist:

- Menschen kaufen von Menschen, die Ruhe ausstrahlen, ein anderes Nervensystem will sich an Dir regulieren
- Kreativität und Intuition steigen nur in reguliertem Zustand
- Ein Nervensystem im Überlebensmodus macht Dich reaktiv, aber schenkt Dir nicht die Fähigkeit zu führen
- Traumata, Erfahrungen und alte Geschichten sind im Körper und im Nervensystem gespeichert. In der Perimenopause kommen oft emotionale Ladungen an die Oberfläche, stiften Unruhe und beeinflussen Schlaf, Hormone & Blutzucker.

Es braucht einen sicheren Raum in dem "Emotional Release & eine traumasensitive Begleitung stattfinden, damit die verschiedenen Wirkebenen nicht Deine Performance in Deinem Business beeinflussen.

🔒 HEBEL 3 – REGENERATION, SCHLAF & ZYRKADIALER RHYTHMUS

Regeneration als Quelle Deiner Produktivität

Tiefer, regenerativer Schlaf ist nicht verhandelbar. Ohne Schlaf kein Muskelaufbau, kein gesundes Nervensystem, keine stabile Stimmung, keine hormonelle Balance. Schlechter Schlaf erhöht Cortisol, was bedeutet, dass wir dauerhaft erhöhten Stress haben.

Progesteron sinkt ab 40 kontinuierlich- das Hormon, das unser Nervensystem beruhigt und uns beruhigt einschlafen lässt. Schlechter Schlaf hat auch wiederum einen Einfluss auf unsere Insulinempfindlichkeit (feuert Bauchfett an, provoziert Heißhunger, macht uns gereizt) Nur in Tiefschlafphasen wird das sog. "Glymphatische System" im Gehirn gereinigt - unsere Entgiftung im Gehirn. Wenn das nicht passiert, erhöht sich das drastisch Risiko für Demenz. Ohne ausreichend Schlaf wird Dein Nervensystem dünnhäutiger, die Zellerneuerung stockt, Deine Libido und Deine kreative Energie sinken in den Keller.

Schlaf ist kein Luxus, sondern das Fundament auf dem Du alles andere aufbaust.



Cortisol (Stress) und Melatonin (Nacht und Schlaf) wirken als Gegenspieler. Wenn der Körper zu viel Cortisol am Tag ausschüttet, kann Melatonin nicht ausreichend zur Verfügung gestellt werden.

Nie war es so wichtig ein gut reguliertes Nervensystem zu haben. Der Weg zur Menopause ist biologisch und natürlich. Das können wir als Frauen nicht verändern. Aber es macht einen riesengrossen Unterschied WIE wir durch diesen Shift gehen, weil wir vulnerabler sein können in dieser Phase.

Selbständigkeit erzeugt permanent Unsicherheit. Ein wenig reguliertes Nervensystem kann aus jedem kleinen Reiz eine Bedrohung machen.

Schlaf ist ein komplexes Thema, aber mit den richtigen Stellschrauben und ein bisschen Bio-Hacking kann man Schlaf sehr gut beeinflussen. Wir entwickeln uns von einem monatlichen Rhythmus hin zu etwas, bei dem Hormone nicht mehr so stabil vorgeben sind. Deshalb ist es immens wichtig diesen inneren Kompass durch klare äussere Reize zu unterstützen. Blaulicht (Smartphone, Computer etc.) vor dem Schlafengehen unterdrückt unsere Melatoninproduktion.



HEBEL 4 – BEWEGUNG & MUSKELAUFBAU

Bewegung & Muskeln - der Anker für Stärke, Präsenz & Belastbarkeit

Mit 40+ braucht der Körper gezielte Reize – keine Dauerbewegung!

Die richtige Bewegung ist für Frauen ab 40 mehr innere Medizin, als jemals zuvor. Körperliche Bedürfnisse ändern sich fundamental, deshalb ist Cardio zum Beispiel etwas, was eher zu mehr Cortisolausschüttung führen kann und Hormone noch mehr durcheinander bringt und deshalb zu MEHR Bauchfett führen KANN.

Worüber niemand spricht: Fehlhaltungen und Verspannungsmuster mit in die Bewegung genommen, führt zu einer grossen körperlichen Stresskaskade. Es ist fundamental wichtig, dass wir damit beginnen unseren Körper so zu benutzen, wie er eigentlich gedacht ist.

Tatsache ist, dass Bewegung & Haltung bei vielen Menschen eine Belastung ist und dem Nervensystem ständig "Gefahr" gemeldet wird. Langfristig hat das fatale Folgen für unsere fein abgestimmten Systeme. Diese Wirkebene wird oft übersehen und führt zu Erschöpfung, Schmerzen und hormoneller Dysbalance. Jeder Schritt den Du machst KANN MEDIZIN & THERAPIE sein und Dir kontinuierlich Kraft geben, statt durch chronische Fehlbelastung in Müdigkeit & Erschöpfung zu fallen. Dann stabilisiert Bewegung Hormone, ist eine Burnout & Stressprävention, lässt unsere Haut strahlen und schützt vor Osteoporose, Demenz und Herz-Kreislaufkrankungen. Bewegung kann unser Leben um Dekaden verlängern und die Lebensqualität in eine andere Liga bringen.



Nerdwissen Bewegung & Faszien

Die Gleitfähigkeit der Faszien sollte bei Frauen eine absolute Priorität haben, was ebenfalls völlig übersehen wird. Wenn Östrogen beginnt zu sinken, werden Faszien weniger elastisch. Es kommt vermehrt zu Entzündungen und Schmerzen. Im weiblichen System hängen Faszien stark mit Emotionen und dem Hormonsystem zusammen und sind das Gewebe, in dem Trauma gespeichert ist. Diese Zusammenhänge haben einen riesigen Impact auf mentale & körperliche Gesundheit und werden in der Schulmedizin nicht berücksichtigt

Krafttraining (und anderes) hat besondere Benefits in dieser Lebensphase. Bevor wir jedoch an starke körperliches Training gehen, ist enorm wichtig, den Ist-Zustand genau zu evaluieren. Weil es klingt verrückt: Aber jeder Schritt, den Du wenn Dein

Bewegung & Dein Business:

- Muskelkraft=deutliche mehr Belastbarkeit, ein resilientes Nervensystem braucht einen starken Körper, den es hält
- Klare Körpersprache= Klare Führungswirkung
- Weniger Schmerzen= Weniger Energieverlust
- Muskelaufbau senkt Stress
- Gleitfähigkeit der Faszien = Flow bei der Arbeit

Muskelkraft sind weniger Krankheitstage, mehr Präsenz, grössere Kapazität für Wachstum



HEBEL 5 – ERNÄHRUNG & MIKRONÄHRSTOFFE



Richtige Ernährung bringt mentale Stabilität, Energie & Klarheit

Je älter wir werden, desto schwieriger wird es Mikromährstoffen aufzunehmen. Wir sind oft unterversorgt, was fatale Folgen für unsere mentale Kraft und unsere Stimmung hat. Typische Fehler, die viele Frauen machen. ist zu wenig zu essen oder Intervallfasten. Fasten erhöht den Cortisolspiegel und aktiviert (anders als bei Männern!) den Sympathikus (Kampf- und Fluchtmodus). Das bringt ein sowieso schon herausgefordertes Hormonsystem oft total aus der Balance.

Niemals auf nüchternen Magen trainieren. Das reduziert Muskelmasse bei Frauen. Ich kann nicht oft genug betonen, wie wichtig Muskelmasse für Frauen Es ist DAS "Longevity-Organ" für Frauen! Und hier geht es nicht (nur) um die Looks, sondern um Deine Lebensjahre!!

Während Du mit 30 noch relativ flexibel essen kannst, hat Dein Körper mit 40 andere Bedürfnisse, um Muskelmasse zu halten oder noch besser aufzubauen, Hormonschwankungen auszugleichen und Dir genug Energie zu geben.

Ab 40 sind eine ausreichende Zufuhr an Proteinen immens wichtiger, um den Blutzucker zu stabilisieren, um Muskelmasse zu erhalten oder aufzubauen. Dabei ist die Proteinqualität und das Timing sehr wichtig. Da viele Frauen in dieser Lebensphase mit stillen Entzündungen zu kämpfen haben, ist eine entzündungsarme Diät und eine gute Darmgesundheit extrem wichtig! Gesunde Fette und Ballaststoffe sind deshalb wirklich wichtig, um das Hormonsystem und den Darm zu unterstützen.

Grundsätzlich gilt, dass "echtes" Essen wichtiger ist, als Supplemente, weil Mikronährstoffe einfach besser durch wirkliche Nahrung aufgenommen werden. Aber natürlich macht es ja nach Symptomatik Sinn, zeitweise in die Supplement-Trickkiste zu greifen.

Unser Zyklus gerät ausser Kontrolle, das Nervensystem wird schneller überstimuliert, der Stoffwechsel verlangsamt sich und wir werden gereizter und haben Brain Fog. Die Lösung ist nie RADIKALES Fasten, sondern SMARTE Lösungen, die wirklich einen Impact haben. Entgiften ist wie Müll zum Recyclinghof fahren: Du fühlst, Klarheit und kannst Prioritäten setzen

Entgiftung und Dein Business:

- Mehr Klarheit im Kopf, weniger Overthinking, bessere Entscheidungen
- Weniger Entzündungen, stabilere Stimmung, klare Kommunikation
- Weniger Erschöpfung, mehr kreative Kapazität
- Detox reduziert mentalen Noise, Deine Selbstführung wird ruhiger, präziser, tiefer

Eine entlastete Leber ist essenziell für souveräne Entscheidungen und nachhaltige Performance

Hebel 6 - Hormonfreundlich Entgiften

Smart, statt radikal! Klarheit & Prioritäten

Sanfte Entgiftung ist DIE Voraussetzung, damit alle anderen Hebel wirken. Gehörst Du auch zum zwei bis vier Uhr Club? Aufwachen um diese Zeit und meistens fällt es schwer wieder einzuschlafen? Ein Grund dafür ist, dass in dieser Zeit Deine Leber versucht zu entgiften. Wenn Du oft zu dieser Zeit aufwachst, ist die Leber überfordert und schreit nach Hilfe.

Sanfte Entgiftung sollte wie tägliches Zähneputzen in unseren Alltag gehören. Östrogen wird in der Leber abgebaut, wenn die Leber wegen Überlastung nicht mehr so gut entgiften kann, verbleibt zu viel Östrogen in unserem System.

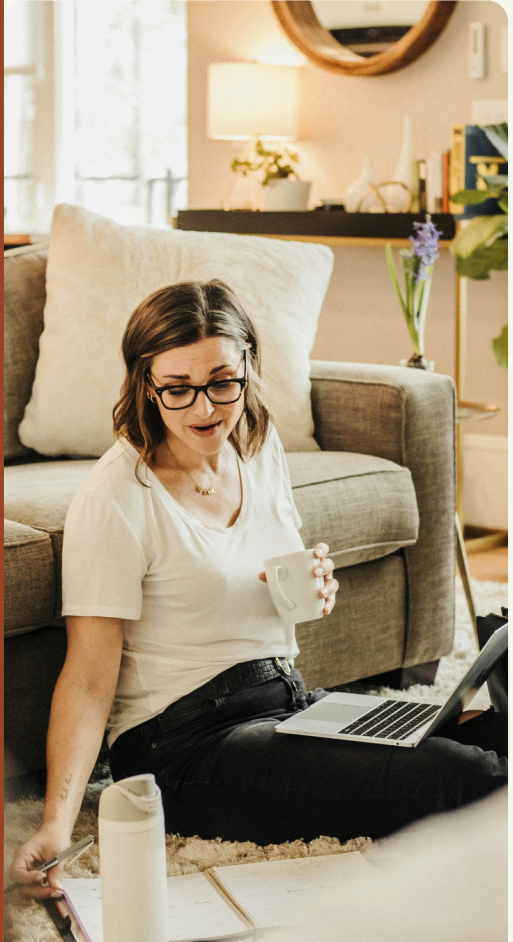


Zusammenfassung

Wenn Du selbständig bist oder eine Führungsposition inne hast und eine grosse Verantwortung trägst, brauchst Du ein Fundament, das Dich wirklich trägt. Keine Härte, nicht noch mehr Druck. Sondern eine Biologie die MIT Dir arbeitet, statt GEGEN Dich.

Die 6 Geheimnisse dieses Guides zeigen Dir, wo Du ansetzen darfst um wieder in Deine volle Kraft zu kommen.

- Blutzucker stabilisieren, damit Energie, Stimmung und Fokus verlässlich bleiben.
- Nervensystem beruhigen- körperlich, emotional und traumainformiert- damit Du klar kommunizieren und souverän führen kannst
- Regeneration stärken, weil Schlaf und Erholung die unsichtbare Quelle Deiner Leistungsfähigkeit sind
- Muskelkraft aufbauen, um Stabilität, Stoffwechsel und Belastbarkeit zu erhöhen
- Ernährung und Mikronährstoffe optimieren, damit Dein Körper überhaupt die Ressourcen hat, die Du beruflich brauchst
- Sanfte Entgiftung, um Hormone, Entzündungen und mentale Klarheit zu unterstützen





Willst du erfahren, wie deine Reise aussehen könnte ?

Auf den nächsten Seiten gewinnst du einen wertvollen
Einblick in die Zusammenarbeit mit uns.

Alternativ kannst du auch eine kostenlose telefonische
Beratung auf www.lena-busch.de anfordern.

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!

1 Du erhältst eine kostenlose Beratung mit einer Expertin

In einer kostenlosen Erstberatung erstellen wir einen Schritt-für-Schritt-Plan, der für dich und deine Situation funktioniert. Entscheidest du dich nach der Beratung für eine Zusammenarbeit, dann machen wir einen Willkommens und Anamnesecall (ca 1,5 Stunden). Du bekommst Zugriff auf eine wachsende Bibliothek an Videos und wöchentliche Zoomcalls in der Gruppe, in der wertvolle Inputs geteilt und Fragen beantwortet werden. Ausserdem hast Du einen privaten Chat-Support und Telefongespräche.



2 Du bekommst Dein persönliches SHIFT Femme Haltungs- und Bewegungsanalyse

Gemeinsam entwickeln wir ein auf Dich und Deinen Ist-Zustand geschneidertes Paket für die 6 Hebel. Du bekommst eine Haltungs- und Bewegungsanalyse. Wir klären sämtliche Themen rund um Symptome, Bewegung, Ernährung und das Ergebnis, welches du für Dich und Deinen Körper und Dein Business erzielen willst.

3 Wir schnüren in individuellen Plan für Dich & Deinen Körper

Danach hast Du einen leicht umsetzbaren Plan, der Dir Klarheit, innere Ruhe und viel Leichtigkeit in Deinem Leben schenkt. Du lernst, wie Du jeden Schritt für Dich so nutzt, dass er Dir Energie schenkt und Dein Nerven- und Hormonsystem beruhigt und schützt.



4 Körperliche Mastery & Traumalösung

In der Zusammenarbeit lernst Du, wie Du Deinen Körper, seine Bewegung und Dein Nervensystem als Kraftquelle nutzt, statt in Erschöpfung und Krankheit zu fallen. Du bekommst alle 3-4 Wochen eine 1:1 Begleitung in traumasensitiver Prozess- und Körpertherapie, damit Du immer mehr emotionale und körperliche Freiheit VERKÖRPERN kannst.

5 Wir stellen Deinen Körper, Deine Weiblichkeit & Dein Business auf ein neues Level

Du lernst, wie Du Fruchtbarkeit Stück für Stück in Weisheit & Führungskraft verwandelst und in eine Weiblichkeit transformierst, in der Du nicht mehr funktionierst, sondern wirklich kreist. Und dabei in eine Schönheit & Ausstrahlung verwandelst, die neue Maßstäbe setzt. Du lernst, wie Du Fruchtbarkeit, gegen Weisheit & Führung verwandelst und in eine Weiblichkeit transformierst, in der Du nicht funktionierst





Über die Gründerin Lena Busch

Während ihrer erster Studienwahl als Jurastudentin hat sie begriffen, wie wichtig es ist etwas zu machen, was tief sinnstiftend ist, statt in einer männergemachten Welt als Frau zu funktionieren, die ein sensibles Hormonsystem hat. Nach mehreren schulmedizinischen, therapeutischen und alternativmedizinischen Ausbildungen hat Sie gesehen, wieviele Frauen durch Überkompensation & übermässigem CareTaking in Erschöpfung, finanzielle Abhängigkeiten & Krankheit fallen.

SHIFT Femme ist durch die Vision, dass Frauen in unserer heutigen komplexen Realität mehrere Rollen wie zB. Mutter, Ehefrau, UND Unternehmerinnen sein können. UND dabei gesund, charismatisch, kreativ und weich bleiben können. Und mit ihrer Weisheit eine Zukunft mitgestalten können, die anders ist für nachkommende Generationen.

Was macht meine Arbeit so besonders ?

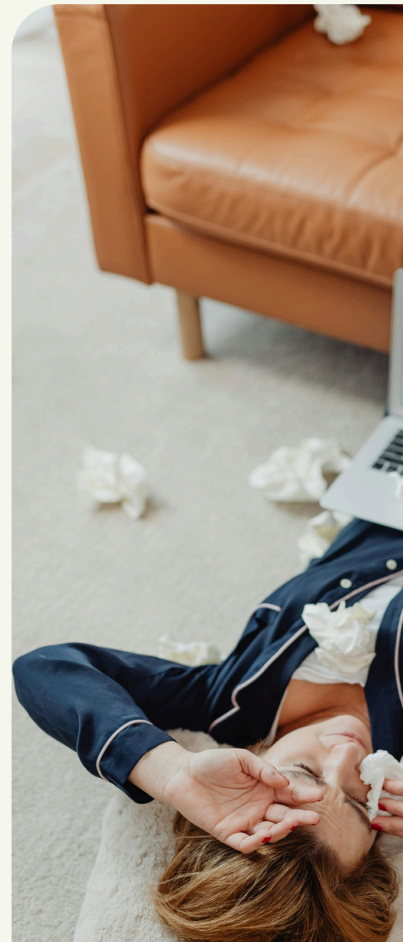
Fallbeispiele SHIFT Femme

EVA (45) - Emotionale Achterbahn, Erschöpfung, Schmerzen, 2 Kinder

Eva war früher stabil, klar und leistungsfähig in einem Konzern tätig. Seit einigen Monaten Gefühlswellen- von tiefer Traurigkeit bis zu ungewohnten Wutausbrüchen. Brain Fog begleitet sie ständig. Körperlich ausgelaugt, obwohl ausreichend Schlaf. Immer wieder entzündet sich Bindegewebe und sie kann sich nicht nur noch unter Schmerzen bewegen. Sie ist verunsichert, weil sie das Gefühl hat nicht mehr sie selbst zu sein. Sie kündigt ohne eine andere Stelle in Aussicht zu haben.

Was war die (multidimensionale) Lösung?

- Die Schmerzen im Bindegewebe hat Eva durch eine Haltungs- und Bewegungsverbesserung, durch aktive Bewegung, passive Massagetechniken und cranosacrale Techniken komplett reduzieren können.
- Eva liebt ihren neuen Workoutplan und hat 2-3 Mal die Woche für ca 30 Minuten sanftes Krafttraining begonnen und ca 1 Mal die Woche HIIT Training
- Eine veränderte, blutzuckerregulierende Ernährung inklusive Supplements hat für Eva sehr viel mentale Klarheit und Energie zurückgebracht
- Mit traumasensitiver & emotionalen Prozessbegleitung hat sie alte Traumaaktivierungen und unterdrückte Gefühle erkannt, die ihr ständig unbewusst Energien geraubt haben.
- Eva hat viel mehr Geduld mit ihren Kindern und fühlt sich emotional sehr viel stabiler
- Eva wacht wieder erholt morgens auf, da sich die Schlafqualität stark verbessert hat
- Eva hat in der Zusammenarbeit entschieden sich für eine neue Stelle zu bewerben, die mehr zu ihrer Vision passt. Ausserem arbeitet sie an einem Konzept sich teilweise selbständig zu machen, was ihr sehr viel Motivation und Erfüllung schenkt



MIRIAM (48) - Schlafstörungen & starke Hitzewallungen

Miriam liebt ihre Selbständigkeit und arbeitet sehr viel. Seit der Perimenopause wacht sie nachts schweißgebadet auf. Sie schläft nicht mehr durch und wacht morgens früh auf. Hitzewallungen bringen Sie in Meetings aus ihrem Konzept. Sie nimmt stark an Gewicht zu, obwohl sie nicht mehr isst. Ihr Energielevel und ihre die Konzentration sinken. Sie ist verunsichert & zieht sich immer mehr zurück.

Was war die Lösung?

- Miriam hat 7 kg Gewicht während unserer Zusammenarbeit verloren und schläft einen Grossteil der Nächte wieder durch. Sie konnte ihre Hitzewallungen bis jetzt schon auf etwa zwei Mal im Monat reduzieren. Der tiefere und längere Schlaf hat einen riesigen Einfluss auf ihr Energielevel und die Performance bei der Arbeit. Sie hat wieder Lust sich richtig schön anzuziehen und ihren Kundinnen fällt ihre neue Ausstrahlung haltug sehr positiv auf. ("Ihr Strahlen")
- Miriam ist von 0 Sport auf 3*25 Minuten Workouts die Woche gekommen. Das braucht sie Disziplin, aber sie merkt, wie gut es ihr tut.
- Sie profitiert vorallem von der Entspannung & Nervensystemregulation, der cranosacralen Selbstbehandlung, der korrigierten Haltung & den Mikropowerpausen während der Arbeitszeiten, der Schlafhygiene, den spezifischen Nahrungsmittelergänzungsmitteln und den Workouts die individuell auf Sie zugeschnitten sind und ca alle vier Wochen an ihren Fortschritt angepasst werden.



SOPHIA (48)- Libidoverlust & Identitätsfragen

Sophia ist selbständig mit Angestellten und spürt seit Monaten einen Rückgang ihrer sexuellen Energie, was zu Spannungen in ihrer Beziehung führt. Sie fühlt sich emotional taub und leidet unter vaginaler Trockenheit. Sie kennt sich selbst nicht mehr. Scham und Schuld und ständiges sich hinterfragen führt zu extremer Frustration und Hilflosigkeit. In ihrem Team gibt es Spannungen, die ihr zusätzlich zusetzen.

Was war die Lösung?

Sophia sagt, dass ihr die emotionale Prozessbegleitung dabei unterstützt hat alles andere in Angriff zu nehmen.

Über so sensible Themen an einem sicheren Ort sprechen zu können, hat sie sehr gestärkt. Sie konnte sehr viel alten Ballast fallen lassen und sagt, dass sie jetzt einen völlig neuen Zugang zu Sinnlichkeit & Sexualität hat und sie eine tiefere Intimität mit ihrem Partner hat. Sie hat sich ausserdem für eine lokale Östrogencreme entschieden und denkt über eine zusätzliche vaginale Laserbehandlung nach.

Sie hat völlig neue Prioritäten in ihrer Firma gesetzt und sich für eine externe Supervision mit ihrem Team entschieden.

Sie

sagt, dass sie sehr von der Aufklärung, dem Breathwork, der Prozessbegleitung und den offenen Gesprächen ohne Tabus profitiert hat. Sie kann dadurch diese Transformationsphase mehr annehmen und merkt, dass sie ihre Firma und ihre Mitarbeiterinnen mutig & klarer führen kann.



Einblick in die Zusammenarbeit

So stellen wir deinen Erfolg sicher:



Wöchentliche Live Calls und Gruppencoaching

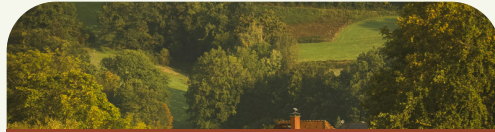
In den Live Calls kannst Du Fragen stellen, Erfolge teilen und von Fragen und Erfahrungen anderer Teilnehmerinnen profitieren.

Bibliothek an Videos und Audios

Mit unserer wachsenden Bibliothek profitierst Du von Videos und Audios zu Biomechanik, Nervensystemregulation, WorkOuts und körperlicher & emotionaler Traumalösung.

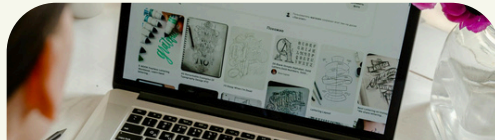
Traumaisensitive 1:1 Begeleitung

Da körperliche Kraft und Gesundheit auch von unserer emotionalen und mentalen Gesundheit abhängt, bekommst Du eine 1:1 traumasensitive Prozessbegleitung. Damit Deine ungelösten persönlichen Geschichten keinen negativen Einfluss auf Deine Businessperformance haben



Shift-Weekend

Wir werden exklusive Vorort Retreats anbieten, bei denen Du ein ganzes Wochenende intensive Prozessbegleitung, Körperarbeit und in tiefe Entspannung eintauchen kannst. Stark reduziert für alle Kundinnen



Online Mini Retreats

Es gibt spezielle Mini Retreats zu denen Du Online dazu stossen kannst. und wir zu einem bestimmten aktuellen Thema tiefer eintauchen. Alle Kundinnen zahlen hierfür nur 50 % vom vollen Preis.



5 Fragen, die wir häufig
gestellt bekommen

Was passiert im Erstgespräch?

In deiner kostenlosen Erstberatung analysieren wir deinen Ist- Zustand und stellen fest, wo Du gesundheitlich mit Deinem Körper stehst, was Du für Symptome hast. Wo willst Du hin und welchen Weg du dafür gehen musst. Wir beantworten alle Fragen und wenn es auch im zwischenmenschlichen Bereich passt, machen wir Dir ein Angebot für eine Zusammenarbeit

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Abhängig von deiner Ausgangssituation und den angestrebten Zielen begleiten wir dich aktiv zwischen 3 und 12 Monaten. Erste Ergebnisse stellen sich bei unseren Kundinnen in der Regel nach 4-6 Wochen ein. Unsere Trainingsangebote richten sich individuell nach Deinem Ist-Zustand und Deinen Zielvorstellungen.

Ich bin eigentlich gesund, lohnt sich eine Zusammenarbeit trotzdem?

Ja, gerade dann ist mein Angebot wie geeignet für Dich. Gesundheit und Flow sind mehr als das Ausblieben von Symptomen. Perimenopause ist eine Zeit, in der Mittelmass nicht mehr passt. Wir optimieren Deine körperlichen Voraussetzungen so, dass Du nicht nur richtig erfolgreich durchstartest & Deiner tieferen Vision folgen kannst.

Warum bietet Du das Erstgespräch kostenlos an?

Ich bin so überzeugt von meiner Dienstleistung, dass ich sogar in Vorleistung trete. In einem Erstgespräch berate ich Dich kostenlos und gebe Dir die Möglichkeit, Dir ein Bild von der Zusammenarbeit zu machen. Natürlich freue ich mich, Dich danach als Kundin begrüßen zu dürfen, aber nur, wenn Du wirklich davon überzeugt bist und auch zwischenmenschliche die Chemie stimmt.

Was unterscheidest Du Dich von anderen Menopausecoachings?

Im Unterschied zu anderen Beratungen wähle ich einen hochindividuellen, multidimensionalen Ansatz, die die gesundheitlichen Probleme an der Wurzel packen -statt an oberflächlichen Stellschrauben zu drehen. Hormonersatztherapie kann eine Möglichkeit sein, wenn der Leidensdruck gross ist. Symptome sind aber immer ein Zeichen, dass der Körper aus dem Gleichgewicht ist und nach natürlichen Lösungen sucht.

Schlusswort

Liebe Leserin,

danke, dass Du Dir den Moment für Dich genommen hast. Vielleicht hast Du beim Lesen gespürt, dass Dein Körper Dir längst zeigt wohin es gehen möchte- zu mehr Kraft, mehr Ruhe, mehr Klarheit. Und dass es Wege gibt, die Dich wirklich unterstützen.

Die sechs Geheimnisse dieses Guides sind ein Anfang.
Doch die echt Veränderung entsteht dann, wenn sie in Deinem Alltag, Deinem Körper und Deinem Business verankert werden.
Genau dabei begleite ich Frauen, wie Dich- entschlossen, sensibel, verantwortungsvoll....und bereit ihre volle Stärke zu kommen.

Wenn Du herausfinden möchtest, welche Schritte für Dich jetzt persönlich sinnvoll sind, lade ich Dich herzlich zu einem Gespräch ein.
Dort schauen wir gemeinsam, was Dein Körper braucht, welche Ressourcen Du schon hast und wie Du Stabilität, Energie und Leichtigkeit in Dein Leben und in Dein Business zurückbringst.

Herzliche Grüsse
Deine

A handwritten signature in a cursive script, reading "Lena". The signature is written in a dark brown color and is positioned at the bottom left of the page.



**Willst auch du mehr Energie &
Leichtigkeit in Deinem Leben und Deinem
Business bekommen, ohne dabei ?**

Dann sichere dir jetzt deine kostenlose Beratung auf
www.lena-busch.de