



Lebensathletin.

INNERE FREIHEIT. STÄRKE.
GELASSENHEIT.

Wieder ich.
Wieder wohl & attraktiv
in meiner Haut fühlen.

Was wirklich passiert, wenn ab 40 nichts
mehr so funktioniert wie früher –und was
dir jetzt wirklich hilft.

Bevor wir beginnen

Das, was du vielleicht noch nicht laut sagst.

Du funktionierst. Du machst deinen Job, du bist für andere da, du hältst vieles zusammen. Nach außen: alles im Griff.

Und gleichzeitig gibt es dieses andere Gefühl. Das, das du vielleicht noch niemandem so klar gesagt hast.

Dass du dich im Spiegel anschaust und denkst: Das bin ich?

Dass du morgens aufwachst und schon müde bist.

Dass nichts mehr so greift wie früher – obwohl du eigentlich alles richtig machst.

Dass du dich in deinem Körper nicht mehr wohl und zuhause fühlst.



Was stimmt mit nicht?

Die Antwort ist: Nichts. Aber dein System befindet sich in einem echten Wandel. Und was du bisher getan hast, greift dafür nicht mehr vollständig.

Dieser Guide erklärt dir, was wirklich in deinem Körper passiert. Warum das nicht deine Schuld ist. Und was dir ab 40 tatsächlich hilft, dich wieder wohl, lebendig und wie du selbst zu fühlen.

Was dich in diesem Guide erwartet:

- ✓ Warum du dich ab 40 plötzlich anders fühlst – und was biologisch dahintersteckt
- ✓ Warum mehr Disziplin und Kontrolle das Problem oft verschärfen
- ✓ Warum Ernährungsumstellungen und Diäten + hartes Training + Mindset als getrennte Baustellen dich im hormonellen Wandel zurückwerfen – und was stattdessen dieses Muster durchbricht
- ✓ Die 3 Hebel, die einen Unterschied machen
- ✓ Wie sich der erste Blick in den Spiegel anfühlt, wenn der Kampf mit dir selbst aufhört

Kapitel 1

Das bin ich. Kennst du dieses Gefühl?

Lies die folgenden Sätze – und spür einfach nach, ob sie sich vertraut anfühlen.

Du erkennst dich vielleicht hier?

- ? Du gehst abends erschöpft ins Bett – und schläfst trotzdem nicht durch.
- ? Morgens bist du schon müde, bevor der Tag startet.
- ? Du nimmst zu, obwohl sich an deiner Ernährung oder deinem Training kaum etwas verändert hat.
- ? Du bist schneller gereizt als früher – bei Kleinigkeiten, die dich früher gar nicht berührt hätten.
- ? Du ziehst Sachen an, die verbergen. Nicht, weil sie schöner sind.
- ? Du siehst ein Foto von dir und denkst: Furchtbar.
- ? Du funktionierst gut. Aber du fühlst dich nicht lebendig.
- ? Du fragst dich: Wann habe ich mich das letzte Mal wohl und attraktiv in meinem Körper gefühlt?

Wenn du bei zwei oder drei dieser Punkte innerlich nickst dann ist dieser Guide für dich.

Nicht weil etwas falsch mit dir ist. Sondern weil du endlich verstehen darfst, warum du dich gerade so fühlst.

Nichts stimmt nicht mit dir. Aber dein System braucht ab 40 andere Signale, als du ihm bisher gegeben hast.

Essen, das deinem Körper Sicherheit und Unterstützung gibt – statt Kontrolle. Statt weniger essen: regelmäßiger essen.

Bewegung als Unterstützung – statt als Bestrafung. Statt härter trainieren: intelligenter trainieren.

Kapitel 2

Du machst nichts falsch. Hier ist, was wirklich passiert.

Ab dem 35. Lebensjahr beginnt dein Körper, sich hormonell zu verändern. Oft langsam, kaum spürbar – bis es dann plötzlich sehr spürbar ist.

Das ist keine Krankheit. Kein Versagen. Es ist Biologie. Aber wenn du nicht weißt, was passiert, machst du dich selbst dafür verantwortlich.

Was in deinem Körper passiert

Das Progesteron beginnt zuerst zu sinken. Progesteron ist dein natürlicher Stresspuffer – das Hormon, das dich innerlich stabilisiert, das dir Gelassenheit gibt, das dir hilft zu schlafen. Wenn dieser Puffer weniger wird, reagierst du sensibler. Auf Stress. Auf Kleinigkeiten. Auf dich selbst.

Etwas später beginnt das Östrogen zu schwanken. Und Östrogen ist weit mehr als ein Zyklushormon. Es trägt deine Stimmung, deine Energie, dein Körpergefühl, deine Lebendigkeit. Es ist das Hormon, das dich als Frau in deiner weiblichen Kraft und Leichtigkeit trägt.

Wenn es sinkt, verlierst du etwas – und weißt oft nicht, was. Du fühlst dich weniger wie du selbst. Weniger lebendig. Weniger attraktiv. Weniger strahlend.

Was dieser Wandel in deinem Alltag bedeutet:

- Schlaf, der nicht mehr erholsam ist
- Energietiefs, besonders am Nachmittag
- Gewichtsveränderungen, obwohl sich nichts geändert hat
- Schnellere Erschöpfung und längere Regenerationszeiten
- Stimmungsschwankungen und emotionale Dünnhäutigkeit
- Das Gefühl, im eigenen Körper nicht mehr richtig wohl und zuhause zu sein

Der zweite Faktor – den die meisten übersehen

Neben der Biologie gibt es noch einen zweiten Faktor, der alles verstärkt. Einen, den die meisten Frauen nie als Problem wahrnehmen – weil er sich längst normal anfühlt.

Es ist der unterschwellige innere Druck und Stress.

Nicht der Druck von außen – Termine, Aufgaben, Rollen. Der lässt sich heute kaum vermeiden. Ich meine den anderen Druck. Den inneren. Der bleibt, wenn eigentlich alles ruhig ist.

Die hohen Ansprüche an dich selbst. Die Erwartungen, denen du immer wieder gerecht werden willst. Die Härte, mit der du mit dir umgehst. Dieser stille Antreiber: Ich bin nur genug, wenn ich leiste. Wenn ich alles im Griff habe. Wenn ich gut aussehe. Wenn ich funktioniere.

Dieser Antreiber läuft permanent im Hintergrund – wie ein Gerät, das nie ausgeschaltet wird. Und er kostet Energie. Energie, die dein Körper in dieser Phase dringend woanders braucht.

*Dein Körper ist nicht gegen dich.
Er versucht, dich zu schützen. Aber er braucht
andere Signale, als du ihm bisher gibst.*

Er braucht keinen weiteren inneren Druck von dir.

Er benötigt Sicherheit von dir.

Das bedeutet nicht, dass du aufhören sollst, auf dich zu achten. Es bedeutet dein System funktioniert nur anders.

Was früher funktioniert hat	Was jetzt stattdessen passiert
Mehr trainieren = bessere Ergebnisse	Mehr Training erhöht Cortisol und erschöpft das System
Weniger essen = Gewicht weg	Weniger essen destabilisiert Hormone weiter
Durchhalten = Energie kommt zurück	Durchhalten erschöpft das Nervensystem
Kontrolle = Sicherheit und Ruhe	Mehr Kontrolle erzeugt mehr inneren Druck
Disziplin löst das Problem	Disziplin aus fehlender Balance verstärkt es

Kapitel 3

Warum bisher nichts nachhaltig geholfen hat.

Du hast Dinge probiert. Ernährung umgestellt. Training angepasst. Vielleicht Coaching gemacht, Supplements genommen, Podcasts gehört, Bücher gelesen.

Du bist nicht passiv. Du willst es verstehen. Du willst es besser machen.

Und trotzdem stehst du immer wieder am gleichen Punkt. Das ist kein Disziplinproblem. Kein Wissensproblem. Es hat einen anderen Grund.

Du hast immer nur an einzelnen Teilen gearbeitet. Nie am ganzen System.

Das System, das die meisten nie betrachten

Dein Körper, dein Nervensystem, deine Hormone und dein Selbstbild sind keine vier unabhängigen Baustellen, die du nacheinander abarbeiten kannst. Sie sind ein System – und in diesem System beeinflusst alles alles.

Der Kreislauf, der sich selbst verstärkt:

- ① Stress & Nervensystem → beeinflussen deine Hormone
- ② Hormone → beeinflussen dein Körpergefühl und dein Gewicht
- ③ Körpergefühl → beeinflusst dein Selbstbild
- ④ Selbstbild → beeinflusst, wie du mit dir umgehst
- ⑤ Wie du mit dir umgehst → beeinflusst wieder dein Nervensystem.

Ein Kreislauf. Der sich selbst verstärkt. Den du mit einer Einzellösung nicht durchbrichst.

Warum Einzellösungen zu kurz greifen

Ernährung umgestellt – aber das Nervensystem lief weiter auf Daueralarm. Dein Körper im Stressmodus will schnelle Energie. Nach drei Wochen war der Heißhunger zurück. Nicht weil du schwach warst. Sondern weil dein System andere Prioritäten hatte.

Training angepasst – aber dein Körper war hormonell so unter Druck, dass intensive Einheiten weiteren Stress erzeugten. Du hast gegen deinen Körper trainiert, nicht mit ihm.

Mindset-Arbeit gemacht – aber solange der Selbstwert tief drin noch an Leistung hängt, produziert man permanent inneren Druck. Ganz egal, was man morgens aufschreibt.

Du hast immer nur an einem Teil gearbeitet. Das war nicht falsch. Aber es war nicht genug.

Kapitel 4

Die 3 Hebel, die einen Unterschied machen.

Was nachhaltig wirkt, ist nicht mehr von einem. Es ist das Zusammenspiel von drei Bereichen – die sich gegenseitig bedingen und gemeinsam dein System wieder in Balance bringen.

Hebel 1: Dein Nervensystem – das Fundament

Solange dein Nervensystem dauerhaft unter Strom steht, kann dein Körper keine hormonelle Balance halten. Kein echtes Wohlfühl zulassen. Keine stabile Energie aufbauen. Das Nervensystem ist dein Wächter. Es beobachtet ständig: Bin ich sicher? Darf ich jetzt Energie aufbauen? Darf ich mich regenerieren?

Wenn du jahrelang im Funktionsmodus warst – immer verfügbar, immer leistend, immer einen Schritt voraus – hat dieser Wächter verlernt, Entwarnung zu geben. Er ist dauerhaft auf Alarm.

Und in diesem Zustand ist echte Regeneration physiologisch nicht möglich. Das ist Biologie.

Was Nervensystemregulation im Alltag bedeutet:

Nicht zwangsläufig Meditation auf dem Sofa oder noch ein Wellness-Ritual. Sondern:

- ✓ Wieder spüren, was du brauchst – bevor du deine Grenzen überschreitest
- ✓ Körpersignale lesen, statt sie zu ignorieren. Wie fühlst du dich gerade?
- ✓ Aus Verbindung heraus entscheiden – nicht aus Druck oder Vermeidung
- ✓ Deinem Körper kleine, tägliche Signale geben: Jetzt darf Ruhe kommen, indem du zum Beispiel das Handy weglegst. Dich zurücklehnest. Bewusst dreimal atmest – länger als ein. Du kurz aus dem Fenster schaust und bewusst wahrnimmst, was du gerade siehst.

Hebel 2: Hormonfreundliche Gewohnheiten – neue Signale an deinen Körper

Ernährung, Schlaf und Bewegung – aber nicht als Kontrollprogramm. Nicht als neue Diät oder härteres Training.

Sondern als klare Botschaft an deinen Körper, der sich im Wandel befindet: Du bist sicher. Du wirst versorgt. Du darfst loslassen. Du darfst Energie aufbauen.

Was hormonfreundlich konkret bedeutet:

Schlaf & Regeneration

- ✓ Schlaf lässt sich nicht erzwingen – er entsteht aus Regulation. Feste Schlafzeiten, morgens natürliches Tageslicht, abends
- ✓ kein Bildschirm kurz vor dem Schlafen, kein Training auf nüchternen Magen.

Ernährung

- ✓ Stabilität statt Kontrolle.
Dein Teller: 50% Gemüse, 25% Protein, 25% komplexe Kohlenhydrate und gesunde Fette.
- ✓ Regelmäßig essen., um den Blutzucker zu stabilisieren.
- ✓ Kein Kaffee auf nüchternen Magen.
- ✓ 80/20 Regel statt Perfektion. 80% der Zeit isst du so, dass dein Körper Stabilität und Sicherheit bekommt. Die 20% sind das Leben. Das Stück Kuchen auf dem Geburtstag, das du genießt – ohne Reue und ohne den stillen Gedanken, das morgen wieder „wegzumachen“. Das Glas Wein am Freitagabend. Das Pasta-Essen mit der Familie am Sonntag.

Bewegung & Training

- ✓ Kraft vor Cardio. Kurze, gezielte Einheiten statt langer erschöpfender Sessions.
- ✓ Regeneration ist Training – Fortschritt entsteht in der Erholung, nicht während der Einheit.

Hebel 3: Dein Selbstbild – der tiefste Hebel

Das ist der Hebel, den die meisten unterschätzen. Und der alles zusammenhält.

Dein inneres Bild von dir. Nicht nur, was du im Spiegel siehst – sondern wie du dich selbst erlebst. Wie du mit dir sprichst. Wie du dich behandelst.

Solange dein Wert an Leistung, Kontrolle und dem äußeren Erscheinungsbild hängt, sabotierst du jeden Fortschritt durch inneren Druck. Ganz unbewusst.

Ganz automatisch.

Dein persönlicher Erfolg im Leben darf nicht mehr Energie kosten, sondern aus Leichtigkeit und innerer Stabilität entstehen.

Leistungsbasierter Selbstwert	Stabiler innerer Selbstwert
Ich bin gut, wenn ich funktioniere	Ich bin genug, wie ich bin ohne Bedingungen
Ruhe fühlt sich faul an	Ruhe ist Regeneration
Fehler = ich habe versagt	Fehler = ich lerne
Grenzen setzen = Schwäche	Grenzen setzen = Selbstfürsorge
Reiß dich zusammen	Ich vertraue mir

Erst wenn du anfängst, dich unabhängig von Leistung und äußerem Erscheinungsbild als genug zu erleben, wird Veränderung nachhaltig.

Das ist kein Zustand, den du dir erarbeitest. Er entsteht durch Nervensystemregulation, neue emotionale Erfahrungen und wiederholte Verbindung mit dir selbst.

Kapitel 5

So fühlt sich dein Alltag an, wenn du wieder bei dir bist.

Ich möchte dir kein Versprechen machen. Sondern ein Bild. Von dem, was ich selbst erlebt habe – und was Frauen erleben, die genau dort standen, wo du gerade stehst.

Es kommt nicht als großer Moment. Es zeigt sich leise. In kleinen Dingen, die sich häufen. Und die irgendwann überwiegen.

Dein Morgen

Du stehst auf und bist wach. Nicht nur koffeinwach – wirklich wach. Dein Kopf ist klar. Dein Körper fühlt sich nicht schwer an.

Du gehst ins Bad. Du schaust in den Spiegel. Und der Gedanke, der kommt, ist kein Vorwurf. Kein stilles Seufzen. Du schaust dich an und denkst: Ja. Das bin ich. Und damit fühle ich mich wohl.

Das klingt vielleicht einfach. Aber wenn du weißt, wie es sich anfühlt, diesen Moment nicht zu haben – dann weißt du, wie viel darin steckt.

Dein Körper

Du ziehst etwas an – weil du es möchtest. Nicht weil es kaschiert. Nicht weil es versteckt. Weil du dich darin siehst.

Du fühlst dich in deiner Haut wohl. Nicht perfekt. Nicht makellos. Aber verbunden. Zuhause in deinem Körper. Weiblich und kraftvoll.

Deine Energie ist stabiler. Das Nachmittagstief wird leiser. Du schläfst durch. Du wachst erholt auf. Dein Körper arbeitet wieder mit dir – nicht gegen dich.

Dein Alltag

Jemand macht einen Kommentar, der dich früher sofort aus der Bahn geworfen hätte. Und du merkst: Du bist noch da. Du wirst nicht weggespült. Es gibt einen Moment dazwischen. Du reagierst – aber aus dir heraus.

Du kannst jemandem zuhören – ohne mit dem Kopf schon bei der nächsten Aufgabe zu sein.

Du kannst auch mal Nein sagen. Nicht weil du musst. Sondern weil du spürst, dass du es brauchst. Ohne langes Erklären. Ohne schlechtes Gewissen.

Du hast Zeit und packst sie nicht voll. Du sitzt draußen. Trinkst Tee. Tust nichts Produktives. Und das fühlt sich nicht falsch an – es fühlt sich richtig an.

Deine Identität

Aber das Wichtigste zeigt sich nicht in einzelnen Momenten. Es zeigt sich darin, wer du bist.

Du bist nicht mehr die Frau, die sich jeden Morgen neu beweisen muss. Die stark genug, schlank genug, diszipliniert genug, attraktiv genug sein muss, um sich okay zu fühlen.

Du bist die Frau, die weiß, was sie braucht. Die Entscheidungen trifft – und ihnen vertraut. Die sich im eigenen Körper zuhause fühlt. Die morgens aufsteht und sich auf den Tag freut – nicht weil alles perfekt ist, sondern weil sie bei sich ist.

Die strahlt. Nicht weil sie etwas aufgesetzt hat. Nicht weil sie besonders hart gearbeitet hat. Sondern weil es von innen kommt.

Kur zu mir.



Ich bin Anika und ich schreibe dir das alles nicht von außen. Ich habe selbst an dem Punkt gestanden, an dem ich morgens aufgewacht bin und gedacht habe: Ich mache alles richtig – und trotzdem fühlt sich nichts mehr richtig an.

Mehr Disziplin hat es nicht gelöst. Ein neuer Ernährungsplan auch nicht. Gelöst hat es erst, als ich aufgehört habe, an einzelnen Baustellen zu arbeiten – und angefangen habe, mein System als Ganzes zu sehen.

Heute begleite ich Frauen ab 40 genau durch diesen Wandel. Als systemischer Coach verstehe ich, was in deinem Inneren passiert. Als Female Performance Fitness Coach weiß ich, was dein Körper in dieser Phase braucht – und was ihm gerade eher schadet.

Das Zusammenspiel aus beidem ist der Grund, warum meine Klientinnen sagen:

„Das erste Mal hatte jemand das ganze Bild.“

Dein nächster Schritt

Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Wenn du diesen Guide gelesen hast und etwas in dir genickt hat – wenn da dieser Teil in dir ist, der sagt: Ja, genau das ist es – dann ist das kein Zufall.

Dann ist das der Moment, an dem du aufhören darfst, alleine weiter herumzuprobieren.

Was ich dir anbiete:

Ein persönliches Gespräch. 30 Minuten.

So läuft es ab:

- **Die ersten 10 Minuten:** Wir schauen uns an, wo du gerade stehst. Was bei dir los ist. Wie sich dein Alltag anfühlt – und an welcher Stelle er sich anders anfühlen soll.
- **Die nächsten 15 Minuten:** Wir finden heraus, wo deine persönlichen Hebel liegen. Ob bei deinem Nervensystem, bei deinen Hormonen, bei deinem Selbstbild – oder im Zusammenspiel daraus.
- **Die letzten 5 Minuten:** Du weißt, was dein nächster sinnvoller Schritt ist. Mit mir. Ohne mich. Oder in eine Richtung, an die du bis jetzt gar nicht gedacht hast.

Du gehst aus dem Gespräch mit Orientierung und Klarheit. Nicht mit Kaufdruck.

Dieses Gespräch ist für dich, wenn:

- du dich in diesem Guide an mehreren Stellen wiedererkannt hast
- du spürst: Der bisherige Weg bringt mich nicht dorthin, wo ich sein möchte
- du verstehen möchtest, welche Hebel bei dir persönlich den Unterschied machen
- du bereit bist, aufzuhören gegen dich zu arbeiten – und anfangen möchtest, mit dir zu arbeiten

Und wenn du dir noch nicht sicher bist, ob der Moment jetzt der richtige ist – dann ist er es meistens. Genau dafür ist dieses Gespräch da.

„Ich hatte ehrlich gesagt Zweifel, ob das wirklich etwas für mich ist – ich hatte ja schon so vieles probiert und kam immer wieder am gleichen Punkt an. Aber zum ersten Mal verstehe ich, wie ich mir selbst am besten helfen kann.

— Sigrid, 47 Jahre.

Du musst nicht mehr gegen dich arbeiten.
Du darfst anfangen, mit dir zu arbeiten.

→ Mein Klarheitsgespräch
buchen



30 Minuten. Telefon. Keine Vorbereitung nötig.

Deine Anika

Systemischer Coach & Female Performance Fitness Coach
www.personal-coaching-berlin.com

Wichtiger Hinweis.

Dieser Guide dient der Information und ersetzt keine medizinische Diagnostik oder individuelle Therapie. Insbesondere hormonelle Beschwerden sollten mit einer medizinischen Fachperson abgestimmt werden.

Copyright

© 2025 Lebensathletin – Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book und alle darin enthaltenen Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.

Dieses E-Book ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Bei Fragen oder Kooperationsanfragen wenden Sie sich bitte an:
anika.wieser@personal-coaching-berlin.com



Kontakt:

lanika.wieser@personal-coaching-berlin.com

www.personal-coaching-berlin.com

