



INNERE FREIHEIT. STÄRKE.
GELASSENHEIT.

MINI- WORKBOOK *Zum Workshop!*

Von der ausgelaugten Macherin zur
energiegeladenen Lebensathletin.

Für Frauen 40+, die wieder Energie, innere Ruhe und ein
Zuhause im eigenen Körper spüren möchten –
ohne mehr kämpfen zu müssen.

INHALT

1. Die Realität vieler Frauen 40+
2. Wo stehst du gerade?
3. Was in deinem Körper wirklich passiert
4. Wenn dein System in den Überlebensmodus kippt
5. Die 3 Schlüssel der Lebensathletin und was sie in deinem Alltag verändern
6. Warum es nur ganzheitlich funktioniert
7. Dein neuer innerer Kompass



Die Realität vieler Frauen 40+: stark im Außen – getrennt von sich selbst



Viele Frauen in der Lebensmitte sind stark, kompetent und verantwortungsvoll. Sie haben gelernt, ihr Leben zu meistern, Herausforderungen zu bewältigen und für andere da zu sein. Sie funktionieren – im Beruf, in Beziehungen, im Alltag. Von außen betrachtet wirkt oft alles stabil, organisiert und „im Griff“.

Und doch fühlt es sich innen häufig ganz anders an. Viele Frauen 40+ spüren ein inneres Getriebensein, obwohl sie sich eigentlich nach Energie, Ruhe und Verbundenheit sehnen. Sie sind müde, obwohl sie diszipliniert sind. Angespannt, obwohl ihr Leben objektiv betrachtet gut ist. Entscheidungen fallen schwerer, das Vertrauen in die eigene innere Stimme ist leiser geworden. Der eigene Körper fühlt sich fremd an – eher wie etwas, das funktionieren soll, als wie ein Ort von Sicherheit, Heimat und Kraft.

Dieses Erleben ist weit verbreitet. Und es ist kein Zeichen von Schwäche, fehlender Dankbarkeit oder persönlichem Scheitern.

Was viele Frauen nicht wissen: Dieser Zustand entsteht nicht, weil „etwas mit ihnen nicht stimmt“. Er ist das Ergebnis eines intelligenten, biologischen Anpassungsmechanismus.

Lebensathletin lädt dich ein, genau hier anzusetzen.

Nicht, um noch mehr an dir zu arbeiten, sondern um zu verstehen, warum du dich so fühlst – und wie der Weg zurück zu dir aussehen kann.

So nutzt du dieses Workbook:

Nimm dir beim Lesen kleine Pausen.

Spür nach. Notiere dir Antworten – nicht „perfekt“, sondern ehrlich. Dieses Workbook ist wie eine Landkarte:

Es zeigt dir, warum du dich fühlst wie du dich fühlst – und wo dein persönlicher Hebel liegt.



Wo stehst du gerade?

Viele Frauen beschreiben einen Tag wie im Dauerlauf und die Batterien werden leerer: morgens schon müde und ausgelaugt, mittags im Autopilot, nachmittags Kaffee als Rettungsring – und abends ein Körper, der erschöpft ist, während der Kopf weiterläuft und der Schlaf nicht mehr erholsam ist.

Typische Alltagszeichen (zum Ankreuzen):

- ☐ Ich wache gerädert auf, obwohl ich „genug“ im Bett war.
- ☐ Um 15 Uhr kippt die Energie – Kaffee und Heißhunger ziehen mich durch den Nachmittag.
- ☐ Ich bin schneller gereizt und fühle mich weniger belastbar als früher.
- ☐ Ich mache „mehr“ (Sport/Ernährung) – aber bekomme „weniger“ zurück.
- ☐ Mein Körper fühlt sich nicht mehr wie ich selbst an, ich nehme leicht und schwer wieder ab
- ☐ Abends bin ich müde und erschöpft, aber der Kopf bleibt an.
- ☐ Ich schlafe schwer ein und wache in der Nacht auf.
- ☐ Ich fühle mich wie ein Roboter mit leeren Akkus, der einfach nur funktioniert, aber nicht mehr so richtig lebt

Reflexion A

- Was kostet es dich, wenn du so weiter machst?
- Was bedeutet es für deine Lebensqualität, deine Beziehungen, deine Gesundheit und dein berufliche Zukunft, wenn du jetzt nichts änderst?

Deine Gedanken:



Was in deinem Körper wirklich passiert

Ab etwa 35 startet bei vielen Frauen ein natürlicher hormoneller Umbau. Das ist kein „Charakter-Thema“.

Es ist Biologie – und dein Körper versucht, dich zu schützen.

Die 3 wichtigsten Sexualhormone

Östrogen: Energie, Stoffwechsel, Muskel- und Knochengesundheit, Stimmung und „Strahlen“. Es unterstützt oft Konzentration, Haut und emotionale Offenheit.

Progesteron: Beruhigung und innere Sicherheit. Wichtig für Schlaf, Stressresilienz und Balance (auch als Gegenspieler zu Östrogen).

Testosteron: Antrieb, Muskelkraft, Motivation, Libido und Durchsetzung. Auch bei Frauen ein wichtiger Energietreiber.

Ab Mitte/Ende 30 beginnen hormonelle Veränderungen:

- Progesteron sinkt → weniger Stresspuffer & schlechterer Schlaf
- Testosteron sinkt → weniger Energie & Durchsetzungskraft
- Östrogen schwankt → emotionale & körperliche Instabilität

Dein Körper reagiert sensibler auf Stress. Cortisol steigt schneller an. Dein System steht unter biologischem Dauerstress.

Stoffwechsel und Energie verändern sich.

Reflexion B

- Was hat sich in meinem Körper, meiner Energie oder Stimmung
- in den letzten Jahren verändert?
- Wo merke ich, dass mich Dinge schneller stressen als früher?
- Welche Symptome nehme ich verstärkt wahr?

Deine Gedanken:



Wenn dein System in den Überlebensmodus kippt:

Wenn zu hormonellen Veränderungen noch mentaler und emotionaler Druck durch innere Kritik, Selbstzweifel, Konflikte in Beziehungen, Ängste Sorgen und mentale Antreiber dazukommen, kann sich alles anfühlen, als würde dein Inneres dauerhaft „unter Strom“ stehen. Der Körper ist im Autopiloten und funktioniert noch – aber er regeneriert nicht mehr wirklich. Deine Selbstbestimmung, Energie und Freude gehen verloren.

.

Typische Anzeichen von Überlebensmodus:

- Gefühl: Ich funktioniere – aber ich lebe und genieße nicht
- Ausschließlich im Kopf, Grübeln, inneres Getriebensein
- flache Atmung, dauerhafte Anspannung
- schnelle Reizbarkeit, geringe Gelassenheit und Stresstoleranz
- Energieeinbrüche, weniger Freude/Leichtigkeit
- Gewichtszunahme, schlechter Schlaf

Reflexion C

- Wo musste ich lernen, stark zu sein und alles allein zu tragen?
- Welche inneren Überzeugungen treiben mich an?
- Wo fällt es mir schwer loszulassen, da ich Angst habe, ich könnte nicht mehr alles im Griff haben?
- Wann fühle ich mich im Alltag als Funktionsmaschine und wenig lebendig - und wann wirklich präsent und in meiner Energie?

Deine Gedanken:

Reflexion D

- Wenn du morgens aufwachst – wie möchtest du dich fühlen?
- Mit welchem Gefühl möchtest du durch deinen Tag gehen?
- Woran würdest du konkret bemerken, dass sich etwas verändert hat?

Deine Gedanken:



Die 3 effektivsten Schlüssel der Lebensathletin und was sie in deinem Alltag verändern

Stell dir die Schlüssel wie Zahnräder vor. Jeder wirkt für sich – doch echte Veränderung entsteht, wenn sie ganzheitlich zusammenspielen.

1. Selbstverbindung & Nervensystemregulation

Warum wichtig:

- Dein Nervensystem entscheidet, ob dein Körper im Alarm oder in Sicherheit ist.
- Cortisol steht in der Hormonhierarchie ganz oben: Meldet dein System Stress, werden andere Hormone gedrosselt.
- Ohne Regulation bleibt dein Körper im Überlebensmodus – egal, wie diszipliniert du bist.

Alltagseffekt:

- Dein Kopf wird leiser
- Du reagierst gelassener statt gereizt
- Energie hält länger an
- Du hast wieder Wahlfreiheit statt Autopilot

2. Hormonelle Balance

Hormonelle Balance entsteht, wenn dein Körper regelmäßig die richtigen Signale von Sicherheit bekommt. Gerade jetzt reagieren Hormone sensibler auf Stress. Was früher funktioniert hat – weniger essen, härter trainieren, durchziehen – kann den Körper heute zusätzlich unter Druck setzen.

Schlaf & Regeneration

- Schlaf ist dein natürlicher Hormon-Reset.
- Nachts regulieren sich Stress- und Stoffwechselhormone, Reparaturprozesse laufen an und dein Körper lädt Energie neu auf.
- Ein stabiler Tag-Nacht-Rhythmus gibt deinem System Orientierung und Ruhe.

Hormonfreundliche Ernährung

- Nicht als Kontrolle, sondern als Versorgung.
- Regelmäßige, nährnde Mahlzeiten – besonders mit ausreichend Protein – stabilisieren den Blutzucker, senken Cortisol und geben deinem Körper das Signal: Ich bin sicher. Ich werde versorgt.

Training & Bewegung

- Bewegung wirkt jetzt entweder als Stressverstärker – oder als Stressregulator.
- Gezieltes Krafttraining erhält Muskelmasse und Stoffwechsel
- während Alltagsbewegung und bewusste Belastungsdosierung Stress abbauen
- Nicht mehr, sondern smarter.

Alltagseffekt:

- Wenn diese Hebel zusammenspielen, wird dein System ruhiger.
- Energie wird stabiler, Heißhunger nimmt ab, Schlaf verbessert sich und dein Körper hört auf, gegen dich zu arbeiten.



2. Mentale Balance

Warum wichtig:

Innere Muster wie Perfektionismus, Overgiving oder ständiges Funktionieren halten dein Nervensystem unbewusst im Alarm. Es sind alte Schutzstrategien, die früher geholfen haben –

Aber heute unglaublich viel Energie kosten und dich in Stresskreisläufen gefangen halten.

Möchtest du wirklich etwas nachhaltig verändern, dann ist das die Wurzel und der Wegbereiter für ein neues Lebensgefühl.

Alltagseffekt:

- Mehr innere Ruhe und Selbstvertrauen
- Klarere Entscheidungen
- Weniger Druck, weniger innerer Kampf
- Mehr Leichtigkeit in allen Lebensbereichen

Reflexion E

- In welchem Bereich spüre ich aktuell den größten Mangel: Energie, Ruhe, Schlaf oder emotionale Stabilität?
- Wo könnte mein persönlicher Hebel liegen, der die größte positive Wirkung auf andere Bereiche hat?
- Wo habe ich das Gefühl, ständig „gegen meinen Körper“ zu arbeiten?

Deine Gedanken:

Warum es nur ganzheitlich funktioniert



Wenn du nur an einer Stelle drehst, aber der Rest im Alarm bleibt, kann der Körper keine Veränderung zulassen. Wenn die Zahnräder wieder ineinandergreifen, entsteht Balance – und damit kommst du wieder in deine Energie, zu innerer Ruhe und fühlst dich wohl in deinem Körper.

Reflexion

*Was ist meine wichtigste
Sehnsucht (in zwei Sätzen):*

[illegible]

Dein neuer innerer Kompass



Dein Körper ist nicht gegen dich. Er ist ehrlicher geworden.
Du musst nicht mehr leisten. Du darfst lernen zu regulieren, zu spüren und zu vertrauen.

Der Weg zurück zu dir – in deine Energie, Klarheit und innere Ruhe – ist kein neuer Leistungsweg. Es ist kein weiteres Ziel, das du erreichen musst. Kein Projekt. Kein Optimierungsprozess. Es ist ein Erinnern. Ein Erinnern an deinen Körper. An deine innere Wahrheit. An deinen eigenen, natürlichen Rhythmus. Wenn dein Nervensystem Sicherheit erfährt, öffnet sich der Raum für: Gelassenheit, Freiheit, Klarheit, Selbstbestimmung, Lebendigkeit und echte Verbindung mit dir selbst.

Du musst nicht weiter kämpfen.
Du darfst ankommen.

Willkommen zurück bei dir!

Dein nächster Schritt?

Wenn du nicht nur wieder mit dem Kopf verstehen willst, sondern in deinem Alltag wirklich dranbleiben und integrieren möchtest, ist Begleitung oft der entscheidende Unterschied.

Trag dich gern zu einem Coffee Chat Gespräch ein.

Kontakt:

www.personal-coaching-berlin.com

anika.wieser@personal-coaching-berlin.com

