DISCOVERY

HORMON JOURNAL



35+ und Du erkennst Dich selbst nicht mehr wieder?

Dein Zyklus macht, was er will.
Deine Nerven liegen blank.

Was, wenn es nicht nur die Hormone sind?

Entdecke Antworten auf Deine Fragen
rund um Hormone, frühe Wechseljahre,
Hochsensibilität und Nervensystem.



Hey, ich bin Stefanie Rueb.
Wie schön, dass Du hier bist! 💗

Kennst Du dieses Gefühl, Dich plötzlich selbst nicht mehr wiederzuerkennen?
Dein Körper reagiert anders als früher. Du bist schneller erschöpft, empfindlicher, emotionaler – und fragst Dich immer häufiger: „Was ist nur mit mir los?"

Ich kann das so gut nachvollziehen.
Denn vor einigen Jahren ging es mir ganz ähnlich …

Plötzlich war ich mir selbst fremd …

Anfang 40 steckte ich mitten im Hormonchaos.
Ich war ständig erschöpft. Migräne, heftige Periodenschmerzen, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen und ein Zyklus, der völlig durcheinandergeraten war.
Manchmal hatte ich das Gefühl, meinen eigenen Körper nicht mehr zu verstehen.
Und dann bekam ich die Diagnose: „Sie sind halt schon in den Wechseljahren."
Meine Ärztin sagte damals nur: „Damit müssen Sie sich jetzt abfinden."
Abfinden? Mit Anfang 40?
Mit dieser ständigen Erschöpfung? Mit dem Gefühl, nicht mehr ich selbst zu sein? Und mit der Vorstellung, dass meine fruchtbaren Jahre schon vorbei sein sollten und ich demnächst in die Menopause komme? Nein. Das wollte ich nicht einfach hinnehmen.
Ich wollte verstehen, was in meinem Körper vor sich ging. Warum er plötzlich so anders reagierte. Und welche Möglichkeiten ich selbst hatte, denn ich hatte gerade auch die Ausbildung zum Heilpraktiker begonnen. Also begann ich, tiefer zu schauen. Ich beschäftigte mich intensiv mit Hormonen, Stress und den Zusammenhängen im weiblichen Körper und absolvierte spezielle Fort./Ausbildungen in Deutschland und den USA.

Doch eine meiner wichtigsten Erkenntnisse kam erst viel später.....

Ich entdeckte, dass ich hochsensibel bin.

Plötzlich verstand ich, warum ich auf manche Belastungen, Reize und Veränderungen so intensiv reagierte. Und dass ich bei meinen Beschwerden nicht nur mein Hormonsystem, sondern auch mein Nervensystem und meine individuelle Stressverarbeitung betrachten musste.

Das war ein echter Blickwechsel.

Und je tiefer ich mich damit beschäftigte, desto klarer wurde mir:
Es ging nicht nur um meine Hormone.

🌸 Es ging auch um mich.
🌸 Um die Themen, Belastungen, die ich jahrelang getragen hatte.
🌸 Um meine Bedürfnisse, die viel zu oft zu kurz gekommen waren.
🌸 Um all die emotionalen Belastungen, Sorgen und Gefühle, die ich viel zu lange heruntergeschluckt hatte.
🌸 Und um ein Leben, in dem ich vor allem funktioniert hatte und für andere da war.

Aus all diesen Erfahrungen und Erkenntnissen in den letzten 10 Jahren entstand schließlich meine eigene Methode: FEMpower³ – Wechseljahre neu gedacht.

Weil ich heute weiß, wie viel sich verändern kann, wenn wir aufhören, nur einzelne Hormone zu betrachten, und anfangen, den ganzen Menschen zu sehen.

Und genau dazu lade ich Dich mit diesem Hormon Journal ein:
Entdecke, welche Zusammenhänge zwischen Deinen Hormonen, Deinem Nervensystem, Deinen Emotionen und Deinen persönlichen Belastungen bestehen können.
Damit Du Dich selbst wieder besser verstehst und erkennst, was Du jetzt wirklich brauchst.

Was, wenn Deine Hormone nur ein Teil der Geschichte sind?

Dein Zyklus spielt plötzlich verrückt?
Deine Blutung kommt immer später, bleibt wochenlang aus oder verändert sich auf einmal? Du bist erst Ende 35+ oder Anfang/Mitte 40und fragst Dich: „Bin ich etwa schon auf dem Weg in die Menopause?“

Oder erkennst Du Dich selbst nicht mehr wieder und denkst du wirst verrückt?
Du schläfst schlecht, kannst dich nicht mehr konzentrieren, bist ständig angespannt, reagierst empfindlicher als früher oder erlebst plötzlich Ängste, die Du von Dir gar nicht kennst.

Und Du fragst Dich: Was stimmt bloß nicht mit mir?

Oft suchen wir die Antwort bei einem einzelnen Hormon.
Zu wenig Östrogene? Zu wenig Progesteron? Zu viel Cortisol?

Zwei unterschiedliche Erfahrungen. Und doch haben sie etwas gemeinsam:
Es lohnt sich, nicht nur auf einzelne Hormone zu schauen.

Denn Hormonsystem, Nervensystem, Schlaf und Stressverarbeitung stehen miteinander in Verbindung. Auch Hochsensibilität kann ein wichtiges Puzzleteil im Verständnis Deiner Reaktionen sein.

Dein erster BLICKWECHSEL sollte daher sein:
Vielleicht lautet die wichtigste Frage gerade nicht nur: „Welches Hormon fehlt mir? Bin ich zu früh in den Wechseljahren?“
Sondern: „Was könnte noch eine Rolle spielen, das ich bisher gar nicht berücksichtigt habe, die meine Hormone ins Chaos stürzen?“

✨ Welche Situationen bringen Dich heute schneller an Deine Grenzen?
✨ Wie reagierst Du körperlich und emotional auf Stress?
✨ Was hilft Deinem Nervensystem, wieder zur Ruhe zu finden?

Genau darum geht es in diesem Journal.
Nicht nur Deine Hormone zu betrachten oder zu denken ich muss sie nur auffüllen, sondern Zusammenhänge zu entdecken, Deine persönlichen Muster zu erkennen und herauszufinden, was Du jetzt wirklich brauchst. Denn wir Frauen sind einzigartig und die Wechseljahre sind mehr als eine hormonelle Veränderung.

BODY -Verstehe Deine körperlichen Veränderungen, Deine Beschwerden und mögliche Zusammenhänge zwischen Hormonen, Nervensystem und Lebensstil.

MIND -Erkenne, wie Stress, emotionale Belastungen und alte Muster Dein Nervensystem beeinflussen können - und warum Du Dich plötzlich schneller überfordert, ängstlich oder gereizt fühlst.

SOUL -Entdecke, welche Bedürfnisse zu kurz gekommen sind, was Deine Weiblichkeit und innere Kraft stärkt und mit deinem Schossraum zu tun hat und wonach Du Dich wirklich sehnst.

Und genau hier setzt Dein FEMpower³ Hormon Journal und deine Entdeckungsreise an. Mit Beobachtungsbögen, Checklisten und Reflexionsfragen entdeckst Du Schritt für Schritt Deine persönlichen Muster und erkennst, was Dein Körper und Deine Gefühle Dir möglicherweise sagen möchten. Damit Du nicht länger nur nach Antworten suchst. Am Ende Deiner Entdeckungsreise sollst Du nicht nur mehr über Deine Hormone wissen.

Du sollst Deine persönlichen Puzzleteile besser erkennen:

- Was verändert sich in meinem Körper?
- Was belastet mein Nervensystem?
- Welche Bedürfnisse habe ich bisher übersehen?

Damit aus „Was ist bloß mit mir los?" ein „Jetzt verstehe ich mich besser und erkenne, wo ich ansetzen kann" wird.

Inhalt

Dein Weg zu mehr Klarheit beginnt hier.

In sechs Schritten entdeckst Du, welche körperlichen, hormonellen und emotionalen Veränderungen Dich gerade beschäftigen, welche Muster sich zeigen und was Du jetzt brauchst, um wieder mehr Ruhe, Stabilität und Vertrauen in Dich selbst zu finden.

01 – WAS VERRATEN MIR MEINE SYMPTOME?
Schlafprobleme, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen oder innere Unruhe? Entdecke, welche Beschwerden bei Dir auftreten, wann sie sich zeigen und welche Muster Du erkennen kannst.

02 – WAS VERÄNDERT SICH IN MEINEM HORMONSYSTEM?
Was können Zyklusveränderungen und andere körperliche Signale bedeuten? Lerne, genauer hinzuschauen – auch wenn Deine Blutung bereits ausbleibt.

03 – BIN ICH VIELLEICHT HOCHSENSIBEL?
Warum reagieren manche Frauen besonders intensiv auf Stress, Reize und hormonelle Veränderungen? Entdecke Deine persönliche Sensitivität und lerne Dein Nervensystem besser kennen.

04 – WAS RAUBT MIR MEINE ENERGIE?
Nicht jeder Stress fühlt sich wie Stress an. Entdecke mögliche körperliche, mentale und emotionale Belastungsfaktoren, die Dich im Alltag Kraft kosten.

05 – EMOTIONALE und MENTALE HERAUSFORDERUNGEN: WARUM ERKENNE ICH MICH NICHT MEHR WIEDER?
Plötzliche Ängste, innere Unruhe, Reizüberflutung oder emotionale Achterbahn? Verstehe, warum Dein Nervensystem jetzt besondere Aufmerksamkeit verdient – und entdecke, welche nächsten Schritte Dir helfen können.

06 – WECHSELJAHRE ALS CHANCE: WAS WILL SICH IN MEINEM LEBEN VERÄNDERN?
Entdecke Deine Bedürfnisse, Wünsche und neue Möglichkeiten, Dein Leben selbstbestimmter und erfüllter zu gestalten.

Wie Dir dieses Journal helfen soll....



10 Minuten für Dich können etwas verändern!

Für einen neuen Blick auf Deinen Körper, dein Leben.

Du hast vermutlich schon einiges gelesen oder auch ausprobiert, um Deine Beschwerden in den Griff zu bekommen.
Doch hast Du Dir schon einmal bewusst Zeit genommen, um genauer hinzuschauen?

Warum fühlst Du Dich an manchen Tagen voller Energie und an anderen völlig erschöpft? Warum reagierst Du plötzlich empfindlicher, emotionaler oder schneller überfordert?

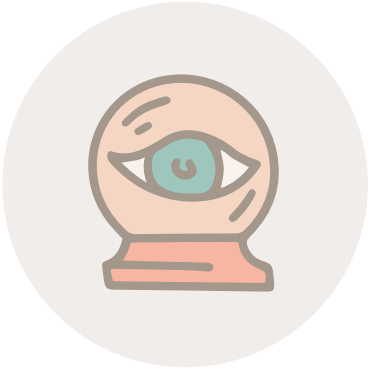
Genau dabei unterstützt Dich dieses Journal.
Mit Beobachtungsbögen, Checklisten und Reflexionsfragen lernst Du, Deine körperlichen Veränderungen, emotionalen Reaktionen und persönlichen Belastungsmuster besser zu verstehen.
So kannst Du beginnen:

1. Beobachte Deinen Körper.
Notiere Deine Beschwerden, Deinen Schlaf, Deine Energie und Deine Stimmung. Wenn Du noch einen Zyklus hast, kannst Du auch Deine Zyklusphasen berücksichtigen.

2. Entdecke mögliche Zusammenhänge.
Wann treten bestimmte Beschwerden auf? Gibt es wiederkehrende Situationen, Tageszeiten oder Belastungen? Was tut Dir gut – und was kostet Dich Energie?

3. Schau auch hinter Deine Symptome.
Welche Situationen überfordern Dich emotional? Wann reagiert Dein Nervensystem besonders empfindlich? Und welche Erwartungen, inneren Antreiber oder unerfüllten Bedürfnisse könnten Dich zusätzlich belasten?
Du musst nicht alles auf einmal herausfinden.
Beginne einfach dort, wo Dich gerade die größte Frage beschäftigt.
Schon zehn bewusste Minuten für Dich können ein wertvoller Anfang sein.

Dieses Journal hilft Dir bei...



KLARHEIT
Verstehe was das Hormon Chaos ausgelöst hat



BEOBACHTUNG
Deiner Symptome und Analyse von hormonellen Dysbalancen



ME.TIME - Auszeit vom Alltag und Fokus auf eigene Bedürfnisse



STRESSBEWUSSTSEIN
Erkenne, was Dein Nervensystem und Deinen Alltag besonders belastet.



INNERE BALANCE
Finde erste Ansatzpunkte wie sie aktiviert werden kann.



SELBSTVERTRAUEN
wird gestärkt.Lerne, Deiner eigenen Wahrnehmung wieder mehr zu vertrauen.

Du musst nicht sofort alle Antworten haben.
Manchmal reicht eine einzige neue Erkenntnis, um den nächsten Schritt für Dich klarer zu sehen.



1

Was verraten Dir deine Symptome?

Dein Hormonsystem ist kein Einzelkämpfer.

Fragst Du Dich, welches Hormon für Deine Beschwerden verantwortlich sein könnte?
Unser Hormonsystem funktioniert nicht wie eine Sammlung einzelner Schalter.
Stell Dir die verschiedenen Systeme lieber wie Zahnräder vor, die ineinandergreifen.
Sexualhormone, Stresshormone, Schilddrüsenhormone und die Botenstoffe, die unsere Stimmung und unser Wohlbefinden beeinflussen, stehen in komplexer Wechselwirkung. Wenn sich etwas verändert, kann das Auswirkungen auf verschiedene Bereiche Deines Körpers haben. Deshalb lohnt es sich, nicht nur nach einem einzelnen Hormon zu suchen, sondern genauer hinzuschauen.
Dein erster Schritt: Werde zur Beobachterin Deines Körpers.
Vielleicht bist Du morgens ohne Energie und nachts völlig aufgedreht.

Du reagierst plötzlich gereizt oder emotional auf Situationen, die Dich früher kaum aus der Ruhe gebracht haben. Nach einem ganz normalen Tag fühlst Du Dich völlig überreizt und möchtest Dich nur noch zurückziehen. Oder Deine innere Unruhe tritt besonders an bestimmten Tagen oder in bestimmten Situationen auf. Wann genau treten Deine Beschwerden auf?
Und was war davor? Wie war Dein Tag? Gab es besondere Belastungen? Hast Du etwas verändert?
Wenn Du noch einen Zyklus hast, kannst Du zusätzlich beobachten, ob sich bestimmte Beschwerden in einzelnen Zyklusphasen wiederholen. Wenn Deine Blutung bereits ausbleibt, agiert dein Körper meist noch immer in deinem "alten" Zyklus.

Wenn Du erkennst, wann Deine Beschwerden auftreten und was ihnen vorausgeht, kannst Du Deine persönlichen Muster besser verstehen – und herausfinden, was Dir im Alltag wirklich guttut.

Ich hatte meine Hormone im Blick.
Aber nicht die eigentliche Ursache.

Dieses Journal ist so aufgebaut, dass es meinen Weg zu einer natürlichen Hormon Balance widerspiegelt.

Als ich Anfang 40 mitten im Hormonchaos steckte, konzentrierte ich mich zunächst auf meine Sexualhormone. Ich beschäftigte mich intensiv mit Ernährung, Vitalstoffen, Pflanzenstoffen und Möglichkeiten, meinen Körper auf natürliche Weise zu unterstützen. Und tatsächlich: Meine Beschwerden wurden etwas besser.
Aber meine Energie und meine Lebensfreude kamen nicht vollständig zurück.
Ich begann deshalb, genauer hinzuschauen.
Dabei stieß ich auf etwas, das für mich zum entscheidenden Wendepunkt wurde:

Meine Nebennierenschwäche.

Mir wurde bewusst, dass mein Körper offenbar schon viel länger unter Belastung stand, als ich angenommen hatte.
Ja, ich hatte alle Art von Stress. Aber rückblickend ging es nicht nur darum, wie viel ich zu bewältigen hatte.
Es ging auch darum, wie intensiv mein Körper und mein Nervensystem auf all diese Belastungen reagierten.

Was ich damals noch nicht wusste: Ich bin hochsensibel.

Diese Erkenntnis kam erst Jahre später. Und plötzlich verstand ich vieles, was ich zuvor überhaupt nicht miteinander in Verbindung gebracht hatte.

Ich begann, nicht mehr nur meine Sexualhormone zu betrachten, sondern auch mein Stresssystem / mein Nervensystem.

Und vor allem stellte ich mir eine Frage, die bis dahin viel zu kurz gekommen war:

Was hatte mich eigentlich so erschöpft?

Nicht nur körperlich. Sondern auch mental und emotional.

Welche Belastungen hatte ich jahrelang mit mir herumgetragen? Welche Erwartungen wollte ich erfüllen? Wie oft hatte ich meine eigenen Bedürfnisse hintenangestellt?

Mir wurde klar: Es reichte nicht, nur meinen Körper zu unterstützen.

Ich musste auch verändern, wie ich mit mir selbst umging. Und ich brauchte ein Umfeld, das besser zu meiner Sensibilität passte.

Interessanterweise hatte ich damit intuitiv schon begonnen, lange bevor ich von meiner Hochsensibilität erfuhr.

Denn meine Hormone waren nur ein Teil der Geschichte.

Und genau hier begann meine Reise weit über die Hormone hinaus.

Und plötzlich stellte ich mir eine ganz andere Frage ...

Auf meiner hormonellen Reise hatte ich inzwischen vieles über meinen Körper, meine Hormone und mein Stresssystem gelernt.

Meine Beschwerden waren besser geworden. Ich hatte wieder mehr Energie.
Doch eine Frage ließ mich nicht mehr los:
Was wollte mir mein Körper mit diesem ganzen Hormonchaos eigentlich sagen?
Ich spürte: Da ging es um mehr als meine Hormone.

Irgendetwas in mir sagte: Da fehlt noch etwas.

Ich hatte so viele Jahre funktioniert. Erwartungen erfüllt. Verantwortung übernommen. Ein Kind großgezogen, ein Business aufgebaut und versucht, allem und jedem gerecht zu werden.
Doch irgendwann stellte ich mir eine Frage, die ich mir viel zu lange nicht erlaubt hatte:
Und was ist eigentlich mit MIR?
Mit meinen Bedürfnissen. Meinen Träumen. Meinen Wünschen.
War das wirklich das Leben, das ich führen wollte?
Oder hatte ich mich irgendwann auf dem Weg selbst verloren?
Ich begann zu verstehen, dass ich nicht einfach nur meine alte Energie zurückhaben wollte, um genauso weiterzumachen wie bisher.

Ich wollte etwas verändern. Ich musste etwas verändern, wenn ich nicht wieder auf der Nase landen wollte. Ich vermisste mein Lachen. Ich wollte mich wieder lebendig fühlen. Neues entdecken. Meinen eigenen Weg gehen.

Ich wollte nicht länger nur die Frau sein, die alles schafft, alles organisiert und für alle anderen da ist. Ich wollte wieder die Frau sein, die ich wirklich bin.Und damit begann für mich eine ganz neue Reise. Nicht mehr nur zurück zu meiner hormonellen Gesundheit.

Sondern hin zu mir selbst.

Zu mehr Selbstbestimmung.
Mehr Lebensfreude.
Und der Freiheit, mein Leben in der 2. Lebenshälfte nach meinen eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Heute weiß ich: Die Wechseljahre verändern nicht nur unseren Körper.

Sie können auch der Beginn einer tiefgreifenden persönlichen Transformation sein.

Sie sind Zeit für Veränderung. Nicht nur hormonell. Nicht nur körperlich. Sie sind eine Transformation.

Sie können der Beginn sein für etwas ganz wundervolles. Sie können auch ein Moment sein, in dem wir beginnen, uns selbst neue Fragen zu stellen: Was brauche ich wirklich? Was möchte ich verändern? Und wie will ich die nächsten Jahre meines Lebens gestalten?

Aber Du musst jetzt noch nicht Dein ganzes Leben verändern wollen. Im Moment geht es Dir womöglich vor allem darum, wieder besser zu schlafen, mehr Energie zu haben oder Dich emotional stabiler zu fühlen.
Das darf Dein erster Schritt sein.
Wie weit Deine Reise darüber hinausgeht, entscheidest Du selbst.



Body

WAS MÖCHTE MIR MEIN KÖRPER ZEIGEN?

DEINE HORMONE.

DEIN NERVENSYSTEM.

DEINE BESCHWERDEN.

DER ERSTE SCHRITT IST,

GENAUER HINZUSCHAUEN.

Was verraten Dir Deine Symptome?

Was hat sich bei Dir verändert?

Du schläfst schlecht, bist ständig erschöpft oder reagierst plötzlich viel empfindlicher als früher. Dein Herz klopft schneller, Deine Gedanken kommen nicht zur Ruhe oder Du fühlst Dich emotional nicht mehr wie Du selbst.
Und dann sind da noch die kleinen Veränderungen, die Du zunächst gar nicht mit Deinen Wechseljahren in Verbindung bringst.
Zeit, einmal genauer hinzuschauen.

Deshalb beginnen wir mit einer Bestandsaufnahme.
Nimm Dir einen Moment Zeit und schreibe auf, welche körperlichen, mentalen oder emotionalen Veränderungen Dir in letzter Zeit aufgefallen sind.
Denke dabei nicht nur an typische Wechseljahresbeschwerden.
Auch Dinge wie Konzentrationsprobleme, innere Unruhe, veränderte Belastbarkeit, Verdauungsprobleme oder das Gefühl, schneller überfordert zu sein, können wichtige Beobachtungen sein.

Deine erste Aufgabe:

Notiere alle Beschwerden und Veränderungen, die Dir einfallen.

Frage Dich dabei:

- Was ist anders als noch vor ein oder zwei Jahren?
- Welche Beschwerden belasten mich im Alltag am meisten?
- Welche Veränderungen habe ich bisher kaum beachtet oder als normal abgetan?
- Seit wann bemerke ich sie ungefähr?

Du musst noch nichts bewerten oder erklären.
Es geht zunächst nur darum, sichtbar zu machen, was Du tatsächlich erlebst.
Denn manchmal erkennen wir erst beim Aufschreiben, wie viel sich in unserem Körper und unserem Leben bereits verändert hat. Deine Beobachtungen helfen Dir, Veränderungen bewusster wahrzunehmen. Sie sind keine Diagnose.

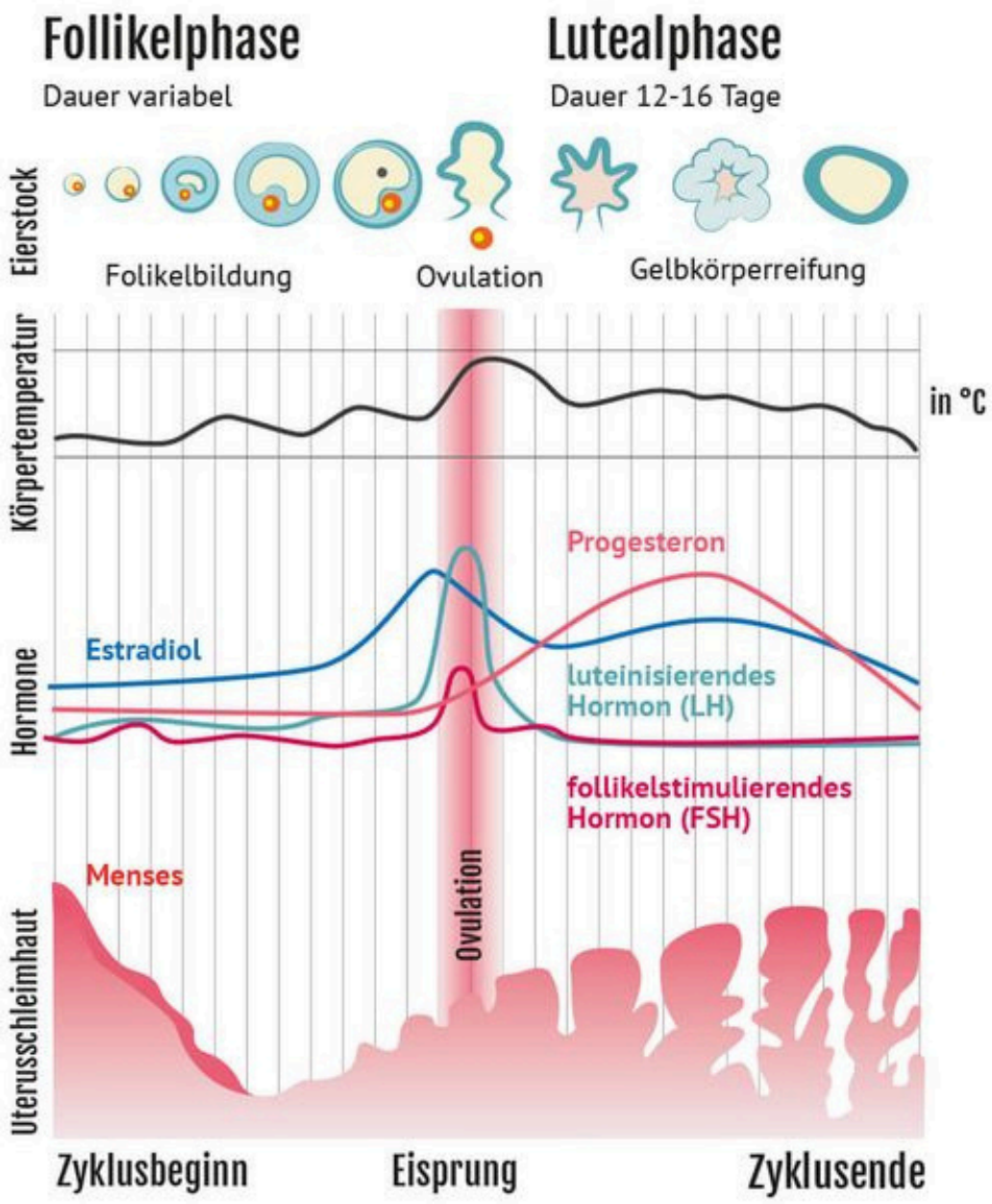
Symptome die mich stören

Welche körperlichen, mentalen oder emotionalen Veränderungen beeinträchtigen gerade Deinen Alltag? Schreibe alles auf, was Dich beschäftigt - auch Beschwerden, die Du bisher nicht mit Deinen Hormonen in Verbindung gebracht hast. Was belastet Dich im Moment am meisten?

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Falls du die Pille noch nimmst, ist es schwieriger die Symptome richtig einzuordnen, da deine Blutung nur eine Abbruchblutung ist aber kein richtiger Zyklus und deine Rezeptoren mit Xeno-Hormone blockiert sind, was deine eigene Hormon Produktion unterdrückt.

Die Zyklusphasen



Beobachte in den kommenden Wochen deine Symptome in den 4 unterschiedlichen Zyklusphasen:

BL = Blutung - 1 bis 5 Tage max. Tag 1 deiner Blutung ist der 1. Tag deines Zykluses

Phase 1 = geht bis zum Eisprung - ca. Tag 11-14

ES = Eisprung

Phase 2 = Vom Eisprung bis zum 1. Tag der Blutung (diese Phase ist IMMER 14 Tage lang. Wenn dein Zyklus kürzer ist als 28 Tage, dann ist deine 1. Phase verkürzt!

Beispiel

BEOBACHTUNG SYMPTOME



Datum 8.-14.08 Zyklusphase: BL X 1 ES 2

MORGENS	M	D	M	D	F	S	S
antriebslos	X		X		X		
Stimmungstief		X	X			X	
Aufgewacht							
in der Nacht	X		X		X		
MITTAGS	**M**	**D**	**M**	**D**	**F**	**S**	**S**
Kopfweh			X				X
nach Mittagesen	X		X			X	
mÜde							
Heisshunger sÜss		X		X			X
ABENDS	**M**	**D**	**M**	**D**	**F**	**S**	**S**
Hitzewallungen	X			X			X
innere Unruhe		X			X		

Drucke dir diese Checklisten mehrmals aus, damit du sie über einen längeren Zeitraum nutzen und beobachten kannst.

BEOBACHTUNG SYMPTOME



Datum _____ Zyklusphase: BL | 1 | ES | 2

MORGENS	M	D	M	D	F	S	S
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○

MITTAGS	M	D	M	D	F	S	S
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○

ABENDS	M	D	M	D	F	S	S
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○

Drucke dir diese Checklisten mehrmals aus, damit du sie über einen längeren Zeitraum nutzen und beobachten kannst.

BEOBACHTUNG SYMPTOME



Datum _____ Zyklusphase: BL | 1 | ES | 2

VOR DEM EINSCHLAFEN	M	D	M	D	F	S	S
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

IN DER NACHT VOR 3 UHR	M	D	M	D	F	S	S
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

IN DER NACHT NACH 3 UHR	M	D	M	D	F	S	S
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

BEOBACHTUNG SYMPTOME



Datum _____

NACH DER BLUTUNG	M	D	M	D	F	S	S
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

ZUM EISPRUNG	M	D	M	D	F	S	S
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

VOR DER PERIODE	M	D	M	D	F	S	S
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Symptom Checkliste



Du hast Deinen Körper in den vergangenen Tagen oder vielleicht sogar Wochen genauer beobachtet und erste Veränderungen und Muster erkannt. Jetzt gehen wir einen Schritt weiter.

Auf den nächsten Seiten schauen wir uns an, welche Deiner Beschwerden mit bestimmten Hormonen und hormonellen Veränderungen zusammenhängen können.
Vielleicht entdeckst Du dabei Zusammenhänge, die Dir bisher gar nicht bewusst waren.
Die Checklisten basieren auch auf meiner langjährigen Erfahrung in der holistischen Hormonberatung. Sie können Dir helfen, erste Anhaltspunkte zu erkennen und besser einzuschätzen, welchen Fragen Du weiter nachgehen möchtest.
Und was ist mit einem Hormontest?
Nicht jede Beschwerde erfordert automatisch einen umfangreichen Hormontest. Manchmal liefern bereits Deine Beobachtungen wichtige Hinweise.

Wenn Du Deine Hormone zusätzlich untersuchen lassen möchtest, werde ich häufig gefragt, welches Labor beziehungsweise welchen Test ich empfehle.
Ich habe in meiner Praxis unter anderem mit CENSA gearbeitet.
Hier findest Du die verschiedenen Testmöglichkeiten:
www.censa.de

Für eine umfassendere Betrachtung der Sexual- und Stresshormone habe ich bisher häufig das Paket 3 genutzt. Prüfe vor der Bestellung, welche Werte aktuell enthalten sind: Estradiol, Estriol, Progesteron, Testosteron, DHEA und 3 x Cortisol.
Wichtig: Die Checklisten sind keine Diagnose. Denn Deine Symptome sind nicht die ganze Geschichte. Aber sie können Dir wertvolle Hinweise geben.

Hormone sind Botschaften. Lerne sie zu lesen.

Hormone aus der Balance

Hormone, die bei dir vielleicht betroffen sind. Durch die Checkliste auf der nächsten Seite bekommst du schon mal einen Überblick.

Progesteron

Östrogene

Cortisol

Testosteron

DHEA

SD

PROGESTERON MANGEL

- [ ] Brustspannen
- [ ] Wattiger, nebliger Kopf
- [ ] Konzentrationsprobleme
- [ ] Unwohl in der eigenen Haut
- [ ] Heisshunger auf Süsses
- [ ] Vermehrt Kopfweh oder Migräne
- [ ] Ausbleibende Regel
- [ ] Psychische Nöte und Launen
- [ ] Innere Unruhe
- [ ] Kinderlosigkeit
- [ ] Symptome vor der Periode
- [ ] Erschwerte Gewichtsreduktion
- [ ] Schilddrüsenschwankungen

SR Balance
BODY MIND SOUL

ESTRADIOL MANGEL

- [ ] Haarausfall
- [ ] Trockene oder juckende Haut
- [ ] Schlafprobleme
- [ ] Faltenbildung
- [ ] Hitzewallungen
- [ ] Libidoschwäche
- [ ] Dünne Haut emotional
- [ ] Depressive Verstimmung
- [ ] Osteoporose
- [ ] Gewichtsprobleme
- [ ] Mentale Herausforderungen, Brainopause
- [ ] Zu schwache und kurze Blutungen
- [ ] Symptome nach der Periode und zum Eisprung hin

ESTRIOL MANGEL

- [ ] Trockene Nase, Augen, Scheide
- [ ] Gelenkschmerzen
- [ ] Schmerzhafter Geschlechtsverkehr
- [ ] Blaseninfektion
- [ ] Tinnitus
- [ ] Rote Augen
- [ ] Hämorrhoiden
- [ ] Magen-Darm Probleme
- [ ] Verklebte Eileiter
- [ ] Reizdarm
- [ ] Unverträglichkeiten
- [ ] Faltenbildung
- [ ] Nasennebenhöhlen / Polypen

SR Balance
BODY MIND SOUL

TESTOSTERON MANGEL

- [ ] Muskelschwäche
- [ ] Libidoverlust
- [ ] Blasenschwäche
- [ ] Bindegewebsschwäche / Cellulite
- [ ] Wenig Selbstvertrauen
- [ ] Krampfadern
- [ ] Herzschwäche
- [ ] Bluthochdruck
- [ ] Haarausfall
- [ ] Kleinwüchsigkeit / Späte Entwicklung
- [ ] Östrogendominanz
- [ ] weibliche, runde Form anstatt kastig, männlich
- [ ] vermeidet Konfrontationen

SR Balance
BODY MIND SOUL

CORTISOL UND DHEA NEBENNIERENSCHWÄCHE

- [ ] Ständige Infekte
- [ ] Morgens kommst du nur schwer aus dem Bett raus
- [ ] Ständig müde und antriebslos
- [ ] Energieloch mittags um ca. 15.00 Uhr
- [ ] Geringe Stresstoleranz
- [ ] Cafe oder Energiedrinks wird benötigt, um den Tag zu überstehen
- [ ] Hunger auf Salziges
- [ ] Alkohol wird nicht mehr richtig vertragen
- [ ] Trockenes, glanzloses Haar
- [ ] Kein Antrieb für sportliche Betätigung
- [ ] Alles ist zu viel, Alltag kann kaum bewältig werden
- [ ] Leichter Schlaf mit wenig Träumen
- [ ] Schmerzüberempfindlichkeit

SR Balance BODY MIND SOUL

SCHILDDRÜSEN UNTERFUNKTION

- [ ] Kalte Hände und Füsse
- [ ] Gewichtszunahmen
- [ ] Blähungen oder Verstopfungen
- [ ] Schwindel
- [ ] Müdigkeit und häufiges Schlafbedürfnis
- [ ] Gleichmässiger Haarausfall am ganzen Kopf
- [ ] Lange Zyklen oder ausbleibende Regel
- [ ] Depressive Grundstimmung
- [ ] Antriebsschwäche
- [ ] Unnatürliche, rauhe oder heissere Stimme

SR Balance
BODY MIND SOUL

SCHILDDRÜSEN ÜBERFUNKTION

- [ ] Inner Unruhe
- [ ] Wie getrieben oder innere Ameisen
- [ ] Angst und Panikattacken
- [ ] Haarausfall in Büscheln
- [ ] Hitzeschübe
- [ ] Herzrasen
- [ ] Neigung zur Verspannung oder Verkrampfung
- [ ] Häufiges Zittern
- [ ] Konzentrationsprobleme
- [ ] schnell Gereizt

SR Balance
BODY MIND SOUL

GLÜCKSHORMONE

- [ ] Einschlafprobleme
- [ ] Durchschlafprobleme
- [ ] Lebensfreude verloren
- [ ] Sinn des Lebens verloren
- [ ] Du belohnst dich oft mit Schokolade oder Alkohol
- [ ] Bist eher ein Kopfmensch und überdenkst alles 10 mal.
- [ ] Weniger als 1 Stunde am Tag an der Sonne
- [ ] Dir kommen zum Teil ohne Grund die Tränen
- [ ] Du hast das Vertrauen in Dich oder auch das Urvertrauen verloren
- [ ] Das Glas ist bei dir eher halb leer anstatt halb voll.
- [ ] Deine Abenteuerlust ist verloren
- [ ] Du steckst im Alltag fest anstatt dass dich die Neugierde packt etwas Neues auszuprobieren.
- [ ] Stimmungstief

Überblick Hormon Mangel

Schreibe dir hier noch mal alle Symptome auf, um einen Überblick zu bekommen. Hast du mehr als 2-3 Symptome in einem der Kästchen, hast du hier sehr wahrscheinlich eine hormonelle Dysbalance.

PROGESTERON MANGEL

ESTRADIOL MANGEL

CORTISOL - NNS

ESTRIOL MANGEL

SCHILDDRÜSENÜBERFUNTKION

SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION

Überblick Hormon Mangel

TESTOSTERON MANGEL

GLÜCKSHORMON MANGEL

SONSTIGES LEBER *

SONSTIGES DARM *

SONSTIGES SCHLAF *

PILLENEINNAHME*

*Für die Hormon Balance ist es wichtig zu wissen, ob Leber oder Darm optimiert werden müssen. In meinen Programmen bekommst du hierzu Unterstützung, da wir hier das Hormon Journal auch als Beobachtungstool nutzen.



2

Bin ich zu früh in den Wechseljahren?

Ok du weist jetzt welche Hormone bei dir vermutlich aus der Bahn sind. Was heisst das jetzt? Bist du in den Wechseljahren? Oder zu früh in den Wechseljahren? Was ist eigentlich zu früh in den Wechseljahren? Und ist es nicht normal ab einem gewissen Alter Symptome zu haben, wenn es in Richtung Menopause geht?

Ersteinmal müssen wir die beiden Begriffe richtig definieren. Wechseljahre sind nicht gleich Menopause. Viele verwechseln Menopause mit Wechseljahre. Die Wechseljahre können tatsächlich sehr früh mit 35 bereits beginnen, dennoch treten Symptome meist erst viel später ab ca. 47 auf.

BIN ICH ZU FRÜH IN DEN WECHSELJAHREN?
Lass uns nachschauen.

Vielleicht war Dein Zyklus früher zuverlässig auf den Tag genau - 28 Tage. Und plötzlich kommt Deine Periode ein bis zwei Tage früher, später, schwächer, stärker oder **bleibt sogar ganz aus.**

PANIK steigt auf
Zu jung für die letzte Blutung?

Du wartest auf Deine Periode.
Ein Tag vergeht. Dann noch einer. Vielleicht sogar mehrere Wochen.
Du rechnest nach, schaust immer wieder in Deinen Kalender und fragst Dich, was plötzlich mit Deinem Körper los ist.
Und dann schleicht sich dieser eine Gedanke ein:

„Was, wenn das schon meine letzte Blutung war?"
Du bist doch erst 38, 42 oder 46. Du fühlst Dich viel zu jung für die Wechseljahre und hast Angst, dass bereits die Menopause vor der Türe steht.

ICH VERSTEHE DICH.

Diese Panik hatte ich auch.

Vielleicht hattest Du noch so viele Pläne. Vielleicht war das Thema Kinderwunsch für Dich noch gar nicht endgültig abgeschlossen. Oder Du hast einfach Angst, dass Dein Körper plötzlich einen Lebensabschnitt beendet, für den Du Dich überhaupt noch nicht bereit fühlst.

Und niemand kann Dir so richtig erklären, warum.

Vielleicht hörst Du sogar: „Das ist eben das Alter."
Aber Du möchtest Dich nicht einfach damit abfinden.
Du möchtest wissen, was mit Deinem Körper passiert. Und vor allem, ob Du selbst noch etwas verändern kannst.

Die gute Nachricht:

Ja, du kannst etwas verändern und deinen Zyklus wieder stabilisieren.
Ich bin das beste Beispiel dafür.

Ich war Anfang 40, als mein Zyklus plötzlich begann, völlig verrückt zu spielen.
Heute bin ich 53 Jahre alt. Ich habe seit 10 Jahren (wieder) einen schönen, regelmäßigen Zyklus – und von meiner Menopause ist bislang nichts in Sicht.

Die Botschaft dahinter:
Warte nicht, bis aus unregelmässigen Zyklen oder einer ausgebliebenen Blutung sechs oder zehn Monate geworden sind, bevor Du anfängst, genauer hinzuschauen!

Vielleicht ist Dein Zyklus gerade erst unregelmäßig geworden. Vielleicht ist Deine Periode zum ersten Mal ausgeblieben. Dann ist JETZT der richtige Moment, aufmerksam zu werden.
Nicht aus Panik. Sondern weil Dein Körper Dir gerade zeigt, dass du etwas verändern musst.

Vielleicht spielen Stress, Dein Nervensystem, Deine Ernährung oder andere beeinflussbare Faktoren eine Rolle. Je früher Du verstehst, was tatsächlich los ist, desto früher kannst Du die nächsten sinnvollen Schritte gehen. Denn die entscheidende Frage ist nicht nur: „Bin ich schon in den Wechseljahren?"

Sondern:

„Was kann ich HEUTE tun, um MICH, mein Hormonsystem und meinen Zyklus bestmöglich zu unterstützen?"

Genau deshalb schauen wir uns jetzt Deine Zyklusveränderungen genauer an.

Bin ich zu früh in den Wechseljahren?

Auf den folgenden Seiten betrachten wir Deinen Zyklus und Deine Blutungen genauer:

- Ist Dein Zyklus kürzer oder länger geworden?
- Hat sich die Stärke oder Dauer Deiner Blutung verändert?
- Treten Schmier- oder Zwischenblutungen auf?
- Bleibt Deine Periode seit Wochen oder Monaten aus?
- Welche weiteren Beschwerden begleiten diese Veränderungen?

Dein Zyklus kann Dir wichtige Hinweise geben. Aber er erzählt nicht immer die ganze Geschichte. Wenn Deine Blutung bereits ausbleibt, kannst Du die Beobachtungen trotzdem nutzen.

Unser Ziel: Mehr Klarheit darüber, was sich verändert hat – und welche nächsten Schritte für Dich sinnvoll sein könnten.



MEINE SYMPTOME SIND...

Schreibe hier deine Symptome auf, bei denen du gemerkt hast, dass sie entweder unterschiedlich im Zyklus oder nur in bestimmen Phasen des Zykluses auftreten. Somit können wir erfahren, ob du eher PMS hast oder schon weiter im Wechseljahre Prozess bist.

UNTERSCHIEDLICH IM ZYKLUS

NUR VOR DER BLUTUNG

NUR NACH DER BLUTUNG

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NUR ZUM EISPRUNG HIN

Dein Zyklus



WAS DIR DEIN ZYKLUS ALLES VERRATEN KANN

Wenn du in all den Jahren vorher einen regelmässigen Zyklus hattest und es jetzt anfängt sich zu verändern, oder du Symptome hast die im Zyklus auf einmal auftauchen, kann dir dies wichtige Informationen liefern. Du kannst vor allem auch herausfinden, ob du vielleicht zu früh in den Wechseljahren bist und ob es Hoffnung gibt, deinen Zyklus und deine Hormone wieder in Balance zu bringen, wieder einen regelmässigen Zyklus zu bekommen und die Menopause nach hinten zu schieben. Ich selbst hatte mit 42 hormonelle Probleme. Mein Zyklus verkürzte sich von 28 auf 23 oder mal 40 Tage und von der Schulmedizin kam die Diagnose: "Zu früh in den Wechseljahren. Da können Sie nichts tun."Pustekuchen, man kann sehr wohl etwas tun, denn 6 Monate später hatte ich KEINE Symptome mehr und mein Zyklus war wieder ganz regelmässig alle 28 Tage, ohne Schmerzen...und das heute noch ich bin 53 Jahre letztens geworden.

Die Menopause kann man natürlich nicht komplett aufhalten. Aber den Zeitpunkt weiter nach hinten schieben und die Wechseljahre ganz smooth und easy gestalten. Das geht auf jeden Fall!!!

Menopause natürlich aufhalten ohne HRT oder Bio-identische Hormon Cremes, geht das?
Ja, das geht!!!

ZYKLUS BEOBACHTUNGEN

MEIN ZYKLUS / BLUTUNG IST.....			
☐ Regelmässig zwischen 26 und 30 Tage	☐ Zyklus zu kurz, schwache Blutung.... weniger als 25/26 Tage	☐ zu lang bzw. schon ausbleibend..länger als 33/35 Tage	☐ Mehr als 12 Monate nicht mehr da
Ok. Aber wenn Symptome vor Periode vorhanden, dann PMS	**Estradiol Mangel**	**Prä- oder Perimenopause, wenn du jünger als 47 bist unbdingt etwas tun.**	**Menopause**
☐ Schmierblutung vor der Regel	☐ Schmierblutung nach der Regel	☐ Zwischenblutung beim Eisprung	☐ Zu starke Blutungen
Progesteron Mangel, SD Überfunktion	**Estradiol Mangel, Testosteron Mangel, Serotonin Mangel**	**Zu starker Estradiol Abfall in der Zyklusmitte**	**Östrogen Dominanz Testosteron Mangel Serotonin Mangel**

- ☐ Ich bin jünger als 47, habe Symptome und bereits Zyklusverschiebungen = Zu früh in den Wechseljahren bzw. Risiko zu schnell in der Menopause zu landen.
- ☐ Ich bin jünger als 52 und habe bereits 12 Monate lange keine Blutung mehr = zu früh in der Menopause. (Nebennierenschwäche / Hochsensibilität als Ursache?)
- ☐ Ich bin jünger als 35 und habe Symptome 2-3 Tage VOR der Periode, Zyklus ist aber stabil = PMS (dennoch solltest du hier etwas dagegen tun, damit nicht zu schnell weitere hormonelle Symptome auftauchen.)

Mein Mond - Zyklus ...

Alles im Leben ist zyklisch und der Zyklus des Mondes wird auch mit dem Zyklus unserer Menstruationsblutung in Verbindung gebracht. Wenn du einen regelmässigen Zyklus von ca. 28 Tagen hast, dann kannst du schauen, ob du im roten oder im weissen Mondzyklus bist. Oft zeigt dir das auch eine spezielle Phase deines Lebens an. Das Wissen um die Zusammenhänge von Mond und Zyklus geht weit zurück. Es gibt Aufzeichnungen, dass bei den meisten Frauen in der Antike noch eine vollständige Synchronität des Zykluses mit den Mondphasen bestand. Moderne Lebensweisen, mentaler und emotionaler Stress sowie künstlich erzeugtes Licht haben aber diese zeitliche Übereinstimmung aus dem Rhythmus geworfen.

Hast du schon mal darauf geachtet, ob deine Blutung zum Neumond oder zum Vollmond kommt?



Roter Mond Zyklus

Ist deine Blutung zum Vollmond und hast deinen Eisprung zu Neumond, so spricht man von einem roten Mondzyklus. Dieser Zyklus wird den weisen Frauen, Hexen und spirituellen Lehrerinnen zugeordnet, die ihre sexuelle Energie statt in die Erzeugung eines Kindes oder materieller Projekte in ihr spirituelles Wachstum stecken.

Wenn du mit den Mondphasen synchron menstruierst, also zu Neumond blutest (Neuanfang deines Zykluses) und zu Vollmond deinen Eisprung hast, ist dein Zyklus im weissen Mond. Dieser Zyklus steht für kreative Schöpferkraft, Fruchtbarkeit und Mütterlichkeit.



Weisser Mond Zyklus

MEINE ERKENTNISSE *so far*

Was habe ich bisher über mich und meinen Zyklus erfahren? Bist du vielleicht zu früh in den Wechseljahren? Was willst du verändern? Welche Ziele hast du bezüglich deiner Hormone und Gesundheit?

1

2

3

4

5

6

Bin ich zu früh in den Wechseljahren?

Falls du auf den letzten Seiten entdeckt hast, dass du zu früh in den Wechseljahren bist bzw. das Risiko hoch ist, dass du früher in die Menopause kommst, dann geht es Dir vermutlich gerade so wie mir damals:

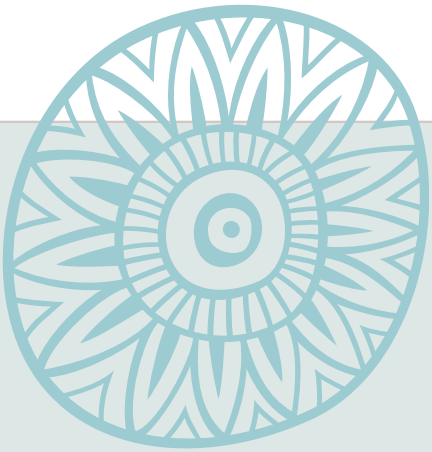
Du hattest noch so viele Pläne. Dein Kinderwunsch ist vielleicht noch nicht abgeschlossen. Oder Du bist einfach nicht bereit für den Gedanken, dass Dein Körper bereits einen neuen Lebensabschnitt einläutet. Aber Du möchtest Dich damit nicht einfach abfinden.
Du willst verstehen, was mit Deinem Körper passiert. Und vor allem wissen, was Du jetzt selbst tun kannst.
Die gute Nachricht: Du bist diesen Veränderungen nicht hilflos ausgeliefert!
Ich weiß, wie sich diese Unsicherheit anfühlt. Ich habe es geschafft die Menopause mehr als 10 Jahre nach hinten zu schieben, denn heute bin ich 53 Jahre alt und habe seit zehn Jahren wieder einen schönen, regelmäßigen Zyklus. Von Menopause keine Spur.
Meine Erfahrung hat mir gezeigt, wie wertvoll es ist, frühzeitig genauer hinzuschauen und den eigenen Körper holistisch zu unterstützen.

Warte deshalb nicht monatelang ab, wenn Deine Blutung plötzlich ausbleibt oder sich Dein Zyklus deutlich verändert. Du willst einen regelmässigen Zyklus zurück haben? Ich habe es geschafft und DU kannst es auch. Ich möchte Dir Hoffnung geben.

Genau dafür gibt es HOPE! 🌸
Dein 28-Tage CYCLE RESET Programm

Mit HOPE bekommst Du einen konkreten 28-Tage-Fahrplan, um Deinen Körper und Deinen Zyklus holistisch zu unterstützen – Mein Weg, wie ich es geschafft habe und wie ich seit 10 Jahren meinen Zyklus unterstütze - ohne Bio-identische Hormon Cremes oder hormonelle Produkte. Ganz natürlich.

→ Entdecke HOPE – Deinen 28-Tage CYCLE RESET Programm HIER



URSACHENFORSCHUNG IST DER SCHLÜSSEL ZU EINER ERFOLGREICHEN

Hormon Balance

URSACHENFORSCHUNG



Nur wer die Ursache erkennt und eliminiert, wird Erfolg haben!

SR Balance BODY MIND SOUL

URSACHE VON MEINEM *Hormon Chaos?*

Hormonelle Beschwerden entstehen selten völlig isoliert oder nur wegen dem Alter. Ernährung, Schlaf, Stress, Medikamente, gesundheitliche Veränderungen und unsere Lebensumstände können dabei zusammenwirken.
Eine Beobachtung begegnet mir in meiner Arbeit mit Frauen besonders häufig:
Hinter den hormonellen Beschwerden steckt oft eine jahrelange Überlastung des Stresssystems sowie einer Nebennierenschwäche. Und bei hochsensiblen Frauen spielt die intensive Verarbeitung von Reizen und emotionalen Belastungen dabei häufig eine wichtige Rolle. Viele dieser Frauen haben über Jahre funktioniert, ihre eigenen Bedürfnisse zurückgestellt und die Warnsignale ihres Körpers kaum wahrgenommen.
Ihr Nervensystem kam selten wirklich zur Ruhe.
Auch ich hatte am Anfang den Fehler gemacht nur auf meine Sexualhormone zu schauen, bevor ich verstanden habe, wie wichtig mein Stresssystem und meine Hochsensibilität für meine Hormon Balance sind.

In den folgenden Kapiteln schauen wir deshalb auch auf DEINE Hochsensibilität, Dein Nebennieren und Deine mentalen und emotionalen Belastungen.
Denn manchmal liegt der entscheidende blinde Fleck nicht dort, wo wir bisher nach Antworten gesucht haben.



XENO - HORMONE

- [ ] Pille länger als 5 Jahre genommen
- [ ] Ich trinke aus Plastikflaschen
- [ ] Ich habe die Pille nicht ausgeleitet

VITALSTOFFMANGEL

- [ ] Ich nehme kein Vitamin C
- [ ] Ich nehme kein Vitamin D
- [ ] Ich nehme kein Magnesium
- [ ] Ich nehme keine B Vitamine

DARM

- [ ] Ich habe Unverträglichkeiten
- [ ] Ich habe oft einen Blähbauch
- [ ] Ich habe oft Probleme mit dem Stuhlgang

LEBER

- [ ] Ich vertrage kein Alkohol mehr
- [ ] Ich wache Nachts zwischen 1 und 3 Uhr auf.
- [ ] Ich habe noch nie ein Leber Detox gemacht

ERNÄHRUNG

- [ ] Ich halte regelmässig Diäten
- [ ] Ich esse keine Kohlenhydrate
- [ ] Ich schaffe es nicht 9 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen

LIFESTYLE

- [ ] Ich trinke mehr als 2 Tassen Cafe a.T.
- [ ] Ich belohne mit oft mit einem Glas Wein oder ähnlichem
- [ ] Ich rauche

BEWEGUNG

- [ ] Ich mache kaum Sport
- [ ] Ich brauche meinen Sport und mache viel Sport
- [ ] Ich versuche den inneren Schweine-hund zu überwinden.

MEDIKAMENTE

- [ ] Ich nehme regelm. Schmerztabletten
- [ ] Ich hatte schon einige OPs
- [ ] Ich nehme Tabletten gegen:

SCHLAFMANGEL

- [ ] Ich habe Einschlaf-probleme.
- [ ] Ich habe Durch-schlafprobleme.
- [ ] Ich schlafe keine 7-8 Stunden am Stück.

ZEIT FÜR VERÄNDERUNG

Body

Vielleicht hast Du auf den vergangenen Seiten erkannt, dass Dein Körper Dir schon länger Signale sendet: Dein Zyklus verändert sich. Deine Energie lässt nach. Du schläfst schlechter oder fühlst Dich plötzlich nicht mehr wie Du selbst.

Und jetzt möchtest Du vor allem eines wissen:

Was kann ich selbst tun, damit es mir endlich wieder besser geht?

Die gute Nachricht: Es gibt viele natürliche Möglichkeiten, Deinen Körper und Dein Hormonsystem zu unterstützen.

Deine Ernährung, eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen, Deine Darm- und Lebergesundheit, Dein Stoffwechsel, Bewegung, Schlaf und Regeneration spielen dabei eine wichtige Rolle. Das ist die BASIS.
Auch Umweltbelastungen und hormonell wirksame Stoffe aus unserem Alltag können Faktoren sein, die es sich lohnt, genauer anzuschauen.

Aber was, wenn das allein nicht ausreicht?

Was, wenn Du Dich gesund ernährst, Nahrungsergänzungsmittel einnimmst, auf Deinen Lebensstil achtest – und Dein Zyklus trotzdem verrücktspielt?

Was, wenn Deine Beschwerden nicht verschwinden, obwohl Du einiges versuchst, Deine Hormone wieder in Balance zu bringen?

Der entscheidende Blickwechsel liegt darin, nicht ausschließlich Deine Hormone zu betrachten. Und genau hier könnte Dein bisher übersehener blinder Fleck liegen.
Du hast Deine Hormone betrachtet, Deine Ernährung verändert und versucht, Deinen Körper bestmöglich zu unterstützen.

Doch hast Du jemals berücksichtigt, wie intensiv Dein Nervensystem Reize, Stress und Emotionen verarbeitet und das deine Hormone beeinflusst?

Wenn Du hochsensibel bist, verarbeitest Du Reize, Emotionen und Belastungen intensiver als andere Menschen.
Was für andere noch ein ganz normaler Alltag ist, kann für Dein Nervensystem längst eine enorme Herausforderung sein. Wenn Dein Stresssystem über längere Zeit stark beansprucht wird, kann das auch hormonelle Regulationsprozesse beeinflussen.
Genau deshalb reicht es manchmal nicht aus, nur an den Sexualhormonen anzusetzen.
Auch eine Hormonersatztherapie – ob mit konventionellen oder bioidentischen Hormonen – beantwortet nicht automatisch die Frage, welche weiteren Belastungen Dein Körper und Dein Nervensystem verarbeiten müssen und ist somit nicht die Lösung für deine Beschwerden.
Eine Hormontherapie ersetzt nicht den Blick auf die Frau hinter ihren Hormonwerten.

Und genau dafür steht meine Gegenbewegung:
FEMpower³ – Wechseljahre neu gedacht.

Wir betrachten nicht nur einzelne Hormone oder Symptome. Sondern die Frau als GANZES und in ihrer EINZIGARTIGKEIT.
Wir schauen auf das Zusammenspiel von BODY, MIND und SOUL.
Auf Deinen Körper und Dein Nervensystem. Auf Stress, Emotionen und Erfahrungen. Auf Deine Bedürfnisse und darauf, wie Du Dein Leben gestaltest.

Denn manchmal beginnt eine nachhaltige Veränderung nicht mit der Frage:
„Welches Hormon fehlt mir?"

Sondern mit einer ganz anderen:
„Was, wenn ICH und mein Nervensystem die Welt anders erleben – und ich oder auch meine Ärzte das bisher nie berücksichtigt haben?"

Genau das könnte ein Puzzleteil sein, das Dir bisher gefehlt hat. Denn Hormonsystem und Nervensystem sind ENG miteinander verbunden.

Im nächsten Kapitel finden wir heraus, ob Du möglicherweise hochsensibel bist – und was das für Deinen Körper, Dein Nervensystem und Deine Hormone, deine Wechseljahre bedeuten könnte.



3

Stecke ich in hochsensiblen Wechseljahren?

Was, wenn Du Deinen Körper bisher völlig falsch eingeschätzt hast?
Vielleicht hast Du Dich schon Dein ganzes Leben gefragt, warum Dich manche Dinge so viel mehr Kraft kosten als andere Menschen. Warum Du nach einem anstrengenden Tag völlig erschöpft bist. Warum Dich Lärm, Konflikte oder die Stimmungen anderer Menschen so intensiv beschäftigen.
Hast Du immer gedacht:
„Ich bin einfach zu empfindlich. Ich muss belastbarer werden."

Und dann kommen plötzlich die hormonellen Veränderungen dazu und alles wird noch intensiver.
Es kommen Ängste dazu, die Du früher überhaupt nicht kanntest. Du erkennst Dich selbst kaum noch wieder. Was, wenn hinter all dem ein wichtiger Faktor steckt, den Du bisher nie berücksichtigt hast?

Deine Hochsensibilität.

Hochsensible Menschen nehmen Reize und Eindrücke häufig intensiver wahr und verarbeiten sie tiefer. Das muss nicht immer negativ sein, es kann auch eine wunderbare Stärke sein. Doch wenn viele Belastungen gleichzeitig zusammenkommen, Du die Tools nicht hast, um damit umzugehen, kann es auch bedeuten, dass Dein Nervensystem mehr Raum für Erholung benötigt und wenn er ihn nicht bekommt zu schnell in die Überforderung kommt und auch das Hormonsystem mit ins Kippen bringt.

Und genau deshalb lohnt es sich, in den Wechseljahren nicht nur auf Deine Sexualhormone zu schauen.

Denn hormonelle Veränderungen, Schlafprobleme und ein stark beanspruchtes Nervensystem können sich gegenseitig beeinflussen.

Du bist nicht plötzlich weniger belastbar geworden. Du hast Deine ganz persönlichen Grenzen und Bedürfnisse bisher einfach nie richtig kennengelernt. Und nun ist eine Zeit gekommen, in der dein Körper dir ganz klar signalisiert:

"BITTE schaue hin. Ich selbst kann es nicht mehr alleine regulieren."

Dein erster Schritt: Finde heraus, ob Du hochsensibel bist!

Ich habe eine gekürzte Version als Checkliste (diese findest du auf der nächsten Seite) sowie einen ausführlichen kostenlosen Online-Test entwickelt, mit dem Du Deine persönliche Sensitivität und Reizverarbeitung besser kennenlernen kannst.

Du erfährst, welche Merkmale Du bei Dir wiedererkennst, und erhältst eine individuelle Auswertung mit ersten Impulsen für Deinen Alltag.

Mache jetzt den kostenlosen Hochsensibilitäts-Test und entdecke ein mögliches fehlendes Puzzleteil Deines persönlichen Wechseljahre-Codes.

→ HIER GEHT'S ZUM ONLINE-TEST

Welche Blume steckt in Dir? 🌸
Nicht jede Frau nimmt Reize, Stress und Emotionen gleich intensiv wahr.
Um diese Unterschiede verständlich zu machen, arbeite ich mit vier Blumenprofilen: Löwenzahn, Tulpe, Orchidee und Passionsblume.

Sie stehen bildhaft für unterschiedliche Formen der Sensitivität und Reizverarbeitung – von robust und anpassungsfähig bis besonders feinfühlig und reizoffen.
Erkennst Du Dich in einer dieser Blumen wieder?

Auf den nächsten Seiten findest Du die vier Profile und kannst entdecken, welche Eigenschaften besonders gut zu Dir passen.

LÖWENZAHN

- [ ] Dich haut so schnell nichts um, du bist ein Fels in der Brandung
- [ ] Du hast fast keine Wechseljahrsymptome und wenn nur leicht körperlich, nicht mental
- [ ] Auch wenn es um dich herum hektisch wird, kannst du meist gelassen bleiben.
- [ ] Veränderungen und neue Situationen machen dir normalerweise wenig aus
- [ ] Laute Geräusche, Menschenmengen machen Dir nichts aus.
- [ ] Nach einem anstrengenden Tag, komme ich schnell wieder in meine Kraft.
- [ ] Du kannst Dich gut von den Stimmungen und Problemen anderer Menschen abgrenzen.

SR Balance BODY MIND SOUL

LÖWENZAHN

Stark verwurzelt. Anpassungsfähig. Widerstandsfähig.

Kennst Du diese Frauen, die selbst in turbulenten Zeiten erstaunlich gelassen bleiben?

Bei denen nicht gleich die ganze Welt Kopf steht, wenn Pläne sich ändern, es laut wird oder der Alltag mal wieder chaotisch ist?

Der Löwenzahn steht in meiner Blumenwelt für Frauen, die viele alltägliche Reize und Belastungen vergleichsweise gut verarbeiten können.

Gratuliere! Wenn du hier das eine oder andere angekreuzt hast, kommst du vermutlich ganz leicht durch die Wechseljahre, denn du bist robust wie ein Löwenzahn. Aber, wenn dem so wäre, würdest du nicht dieses Ebook in den Händen halten 😉 Deshalb gehe ich mal davon aus, dass du hier nichts angekreuzt hast.

Ca 30% aller Frauen haben KEINE Wechseljahrsprobleme. Sie kommen ganz easy durch diese hormonelle Veränderung. In einer Hochsensiblen Studie waren auch 30% der Befragten eher unempfindlich und robust. Sie reagieren emotional weniger stark sind tendenziell extrovertierter. Auch was Stress angeht, sind Frauen in der Kategorie Löwenzahn, sehr resistent.

Aber Achtung: Auch ein Löwenzahn kann aus der Balance geraten.

Denn selbst wenn Du mit äußeren Reizen gut zurechtkommst, können hormonelle Veränderungen, Schlafmangel, Nährstoffdefizite oder andere körperliche Belastungen Dein Wohlbefinden beeinflussen.

Eine hohe Reiztoleranz bedeutet also nicht automatisch, dass Du keine Wechseljahresbeschwerden bekommst.

TULPE

- [ ] Du bist etwas emfindlich gegenüber Geräusche, starke Gerüche
- [ ] Veränderungen im Leben wie Umzüge, Jobwechsel, grosse Reisen stressen dich eher
- [ ] Emotionen anderer Menschen beeinflussen dich, du bist emphatisch
- [ ] Hast du oft intensive Gefühle wie Trauer, Angst, etc.
- [ ] Fühlst du dich unsicher in grossen Menschenmengen oder kleinen Räumen wie Aufzüge
- [ ] Du kannst dich nur sehr langsam von emotionalen Belastungen erholen.
- [ ] Du bist Detail verliebt und siehst Kleinigkeiten die andere nicht sehen.
- [ ] Kannst du dich in schöne Musik, Kunst "verlieren"
- [ ] Du suchst eher Harmonie als in den Konflikt zu gehen
- [ ] Du hast moderate Wechseljahresymptome, körperlich wie auch mental
- [ ] Du bist hin und wieder mal gestresst und gereizt
- [ ] Du machst dir oft Gedanken und Sorgen
- [ ] Du reagierst empfindlich auf Medikamente, Betäubungen, Nahrungsergänzungen

TULPE

Feinfühlig, empathisch und stärker, als Du vielleicht denkst.

Wenn Du in der Tulpen-Checkliste mehr als sieben Aussagen angekreuzt hast, erkennst Du Dich wahrscheinlich in vielen Eigenschaften einer Tulpe wieder.

Du bist eine Frau, die viel wahrnimmt, viel fühlt und oft mehr mitbekommt, als andere ahnen. Vielleicht spürst Du sofort, wenn die Stimmung in einem Raum kippt. Du bemerkst kleine Veränderungen, kannst Dich wunderbar in andere Menschen hineinversetzen und hast ein feines Gespür dafür, was Dein Gegenüber gerade braucht.

Das sind wundervolle Fähigkeiten.

Doch vielleicht kennst Du auch die andere Seite.
Du möchtest, dass es allen gut geht. Du vermeidest Konflikte, denkst über Gespräche lange nach und sagst manchmal Ja, obwohl Du eigentlich Nein meinst. Und während Du Dich um alles und jeden kümmerst, bleiben Deine eigenen Bedürfnisse auf der Strecke.

Und dann kommen die hormonellen Veränderungen dazu …

Plötzlich schläfst Du schlechter. Du bist schneller gereizt, emotionaler oder erschöpfter als früher.

Vielleicht fragst Du Dich manchmal:

„Warum macht mir plötzlich alles so viel mehr aus? Früher habe ich das doch auch geschafft!"

Hormonelle Veränderungen bei hochsensiblen Frauen können den Schlaf, die Stimmung und die Stressverarbeitung noch mehr beeinflussen. Und wenn Du ohnehin viele Eindrücke intensiv verarbeitest, kann sich Dein Alltag dadurch noch anstrengender anfühlen.

TULPE

Das bedeutet, dass Du nicht unbedingt stärkere Wechseljahresbeschwerden bekommst, aber der Fokus verlegt sich mehr auf das Nervensystem anstatt auf das Hormon System.

Daher lohnt es sich, neben Deinen Hormonen auch auf Dein Nervensystem und Deine persönlichen Belastungsgrenzen zu schauen.

Was Deine Tulpe zum Aufblühen braucht

Dein Körper braucht eine gute Grundlage: eine nährstoffreiche Ernährung, die dein Nervensystem und dein Hormonsystem unterstützen, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung in der Natur und Erholung.

Doch für Deine Tulpe könnte noch etwas anderes entscheidend sein:
Dass Du lernst, Deine eigenen Bedürfnisse genauso ernst zu nehmen wie die der anderen.

Vielleicht bedeutet das, nach einem anstrengenden Tag bewusst Ruhe einzuplanen.
Vielleicht darfst Du öfter Nein sagen, ohne Dich anschließend schuldig zu fühlen.
Oder Du beginnst, genauer hinzuschauen, welche Menschen, Situationen und Gewohnheiten Dir Energie schenken – und welche sie Dir rauben.

Dein erster Schritt

Beobachte in den nächsten sieben Tagen einmal ganz bewusst:
Wann fühle ich mich lebendig, leicht und voller Energie? Und wann merke ich, dass mir alles zu viel wird?
Schreibe Dir diese Momente auf. Vielleicht entdeckst Du bereits ein Muster, das Du bisher übersehen hast.
Denn Deine Sensitivität ist nicht das Problem.
Die Herausforderung beginnt oft dort, wo Du Deine eigenen Bedürfnisse zu lange übergehst.

Und genau das darf sich jetzt verändern.
Du musst nicht weniger fühlen. Du darfst lernen, besser für Dich zu sorgen.

ORCHIDEE

- [ ] Hast du oft das Gefühl, dass zu viele Eindrücke auf dich einprasseln und du unruhig wirst?
- [ ] Hast du Angst- und Panikattacken?
- [ ] Ungerechtigkeit verabscheust du. Es geht dir sehr nahe, wenn dir oder anderen etwas ungerechtes widerfährt.
- [ ] Du hast eine starke Verbundenheit mit Tieren und der Umwelt. Du leidest mit ihnen.
- [ ] Filmszenen und Nachrichten mit Gewalt meidest du, denn das stresst dich zu sehr.
- [ ] Du fühlst dich oft einsam und unverstanden
- [ ] Du suchst oft Ruhe und Rückzug, da dir schnell alles zu viel wird.
- [ ] Du neigst zu Allergien und Unverträglichkeiten
- [ ] Du denkst oft mehr über die Bedürfnisse anderer nach als an deine eigenen
- [ ] Du hast vermehrt mentale Wechseljahrsymptome wie Stimmungsschwankungen, Gereiztheit.
- [ ] Du leidest oft unter Migräne und Verspannungen
- [ ] Du bist zum Teil ein nervliches Frack oder hattest auch schon mal einen Nervenzusammenbruch

SR Balance BODY MIND SOUL

ORCHIDEE

Du fühlst tief. Du nimmst viel wahr.
Und manchmal wird Dir alles zu viel.

Wenn Du in der Orchideen-Checkliste mehr als sechs Aussagen angekreuzt hast, erkennst Du Dich wahrscheinlich in vielen Eigenschaften einer Orchidee wieder. Du gehörst vielleicht zu den Frauen, die unglaublich viel wahrnehmen – und sich trotzdem jahrelang eingeredet haben, einfach nur stärker werden zu müssen.
Du spürst die Stimmungen anderer Menschen. Du bemerkst kleinste Veränderungen. Du denkst intensiv über Erlebnisse nach und kannst Dich von schönen Dingen ebenso tief berühren lassen wie von schwierigen Situationen. Vielleicht besitzt Du eine ausgeprägte Intuition, viel Empathie und eine besondere Fähigkeit, Zusammenhänge zu erkennen.

Doch diese intensive Wahrnehmung kann auch anstrengend sein.

Wenn Dein Alltag mehr Kraft kostet, als andere ahnen …

Vielleicht kennst Du das:
Du hast einen ganz normalen Tag hinter Dir. Ein paar Gespräche, Termine, Nachrichten, vielleicht noch schnell einkaufen.

Nichts Außergewöhnliches.

Und trotzdem bist Du am Abend völlig erschöpft.

Du möchtest nur noch Deine Ruhe. Keine Fragen mehr beantworten. Keine Entscheidungen mehr treffen. Einfach einmal nichts müssen.
Und manchmal fragst Du Dich, warum andere scheinbar so viel mehr schaffen als Du.

Vielleicht hast Du jahrelang versucht, mitzuhalten, Dich anzupassen und Deine Grenzen zu ignorieren. Bis Dein Körper irgendwann immer deutlicher signalisiert hat: So geht es nicht weiter.

Und dann verändern sich auch noch Deine Hormone …

ORCHIDEE

Plötzlich schläfst Du schlechter. Du wachst nachts auf und Deine Gedanken kommen nicht mehr zur Ruhe. Du fühlst Dich innerlich angespannt, bist schneller überfordert oder bekommst Ängste, die Du früher überhaupt nicht kanntest.

„Was ist nur mit mir los? Warum erkenne ich mich manchmal selbst nicht mehr?"

Hormonelle Veränderungen in hochsensiblen Wechseljahren können unter anderem Schlaf, Stimmung und die Stressverarbeitung vermehrt beeinflussen. Wenn Du gleichzeitig viele Reize und Emotionen intensiv verarbeitest, kann sich diese Lebensphase besonders herausfordernd anfühlen.

Der Schlüssel liegt nicht darin, noch belastbarer zu werden. Sondern darin, Deine eigene Sensitivität ernst zu nehmen und sanftere Hormon Balance Lösungen zu nutzen, die dein System verträgt.

Was Deine Orchidee zum Aufblühen braucht

Eine Orchidee braucht nicht einfach mehr Wasser oder mehr Dünger.
Sie braucht die Bedingungen, die zu ihr passen.
Und genauso ist es mit Dir.
Natürlich spielen Deine Ernährung, Deine Nährstoffversorgung, Bewegung, Schlaf und Deine hormonelle Gesundheit eine wichtige Rolle.
Aber wenn Dein Nervensystem ständig mit Eindrücken und Anforderungen beschäftigt ist, lohnt es sich, auch Deinen Alltag genauer anzuschauen.
Wo kannst Du Reize reduzieren?
Wo brauchst Du mehr Pausen, Rückzug oder echte Erholung?
Welche Menschen und Situationen tun Dir gut – und welche kosten Dich immer wieder unglaublich viel Kraft?

Dein erster Schritt

Schenke Deinem Nervensystem in den nächsten sieben Tagen jeden Tag einen bewussten Moment der Entlastung. Und überlege dir genau, wie Du Deine Umgebung verändern kannst, damit es zu Deinen Bedürfnissen passt.

Du darfst anfangen, Dir die Bedingungen zu schaffen, unter denen Du wieder aufblühen kannst.

PASSIONSBLUME - SHSP (SPIRITUELLE HSP)

- [ ] Fühlst du dich spirituell und mit der geistigen Welt, Gott, dem Universum verbunden?
- [ ] Hast du eine starke intuitive Fähigkeit?
- [ ] Nimmst du Energien wahr bei Personen oder deiner Umgebung?
- [ ] Hast du oft sehr intensive Träume oder Träume, die danach wahr werden?
- [ ] Hast du oft Déjà-vu Erlebnisse?
- [ ] Hast du lebhafte Bilder und Visionen in deinem inneren Auge?
- [ ] Hast du Vorahnungen, hellsichtige Momente?
- [ ] Siehst du beim Meditieren Energien, Farbpunkte, Lichtformen?
- [ ] Du fühlst Energien und Emotionen anderer Menschen oder in Räumen?
- [ ] Du machst dir oft Gedanken über deinen Seelenplan und würdest diesen gerne wissen, um ein erfülltes Leben zu leben?

SR Balance BODY MIND SOUL

PASSIONSBLUME - SHSP

DIE SPIRITUELLE Passionsblume 🌸
Eine besondere Facette / Unterkategorie Deiner Hochsensibilität

Wenn Du bereits viele Eigenschaften der Tulpe oder Orchidee bei Dir entdeckt und zusätzlich mehr als fünf Aussagen in der Checkliste zur spirituellen Sensitivität angekreuzt hast, erkennst Du Dich möglicherweise in einer weiteren Facette meiner Blumenwelt wieder:

Der spirituellen Passionsblume
Als spirituelle Passionsblume nimmst Du viele Reize, Stimmungen und Emotionen besonders intensiv wahr. Vielleicht brauchst Du mehr Rückzug und Regeneration als andere Menschen und hast ein ausgeprägtes Gespür für Deine Umgebung sowie auch die Anbindung an Gott / das Universum / die Quelle.
Die spirituelle Passionsblume bringt noch eine weitere Dimension mit: die Sehnsucht nach tieferem Sinn, Verbundenheit und einem Leben, das sich wirklich stimmig anfühlt.

Vielleicht hast Du schon Dein ganzes Leben gespürt, dass es mehr gibt als das, was wir mit unseren Augen sehen und mit unserem Verstand erklären können. Vielleicht hast Du eine tiefe Verbindung zur Natur und Tieren, fühlst Dich von bestimmten Orten oder Menschen besonders berührt oder vertraust auf Deine Intuition, auch wenn Du sie nicht immer erklären kannst.

Vielleicht interessieren Dich Spiritualität, Energiearbeit, das Universum, Deine Seele oder die Frage, warum Du eigentlich hier bist.
Und vielleicht wird genau diese Seite Deiner Persönlichkeit jetzt in hochsensiblen Wechseljahre immer stärker.

Wenn Dein bisheriges Leben plötzlich nicht mehr zu Dir passt ...

Jahrelang hast Du funktioniert, obwohl du dich schon immer anders als alle anderen gefühlt hast. Irgendwie nicht von dieser Welt.

PASSIONSBLUME - SHSP

Du hast gearbeitet, Dich um andere gekümmert, Verantwortung übernommen und versucht, allen Erwartungen gerecht zu werden.

Doch irgendwann taucht diese leise Frage auf:
„Soll das wirklich schon alles gewesen sein?"

Du möchtest nicht mehr nur Deinen Alltag bewältigen.
Du möchtest Dich wieder lebendig fühlen. Deiner Intuition vertrauen.
Herausfinden, was Dich wirklich glücklich macht und Deinem Leben einen tieferen Sinn gibt.
Du spürst vermutlich schon länger, dass eine neue Version Deiner selbst darauf wartet, endlich gelebt zu werden.

Und genau darin kann eine wunderbare Chance dieser Lebensphase liegen.

Deine Intuition darf wieder Raum bekommen

Manche Frauen beschreiben ihre Sensitivität als besonders feines Bauchgefühl. Andere erleben intensive Träume, tiefe Verbundenheit, bedeutsame Zufälle oder Erfahrungen, die sie spirituell interpretieren. Du kennst bestimmt solche Momente und hast bisher kaum mit jemandem darüber gesprochen.
Aus Angst, nicht ernst genommen oder belächelt zu werden.

Du musst Deine persönlichen spirituellen Erfahrungen weder verstecken noch vor anderen rechtfertigen.

Du darfst neugierig sein. Du darfst Deinen eigenen Glauben und Deine Verbindung zu etwas Größerem entdecken.

Und Du darfst selbst entscheiden, welche Bedeutung Du Deinen Erfahrungen gibst.

PASSIONSBLUME - SHSP

Was Deine spirituelle Passionsblume zum Aufblühen braucht

Deine Sensitivität ist eine Gabe. Erlaube Dir, sie zu leben!!! Nicht zu unterdrücken oder sie zu verstecken.

Du kennst diese Momente, in denen Du etwas einfach weißt, ohne erklären zu können, woher dieses Wissen kommt.
Du spürst Energien, erlebst intensive innere Bilder oder hast Eingebungen, die Dich tief berühren.

Und trotzdem meldet sich manchmal Dein Verstand:
„Bilde ich mir das alles nur ein?" "Denken andere, dass ich GAGA bin, wenn ich darüber sprechen würde?"

Gerade als spirituelle Passionsblume darfst Du nun in hochsensiblen Wechseljahren beginnen, Deiner eigenen Wahrnehmung mehr Wertschätzung entgegenzubringen.

Du darfst Deine Erfahrungen bewusst erforschen und selbst herausfinden, welche Bedeutung sie für Dich haben.
Deine nächste Entwicklungsstufe besteht darin, Deine Sensitivität bewusster zu nutzen und zur Sacred Wise Women in den Wechseljahren zu werden.

Deine persönliche Reflexion

Was würde sich für Dich verändern, wenn Du aufhörst, diesen Teil Deiner Persönlichkeit kleinzureden?

Denn Deine Hochsensibilität ist nicht nur etwas, mit dem Du lernen musst umzugehen. Sie kann eine Deiner wertvollsten Gaben sein. Und Du darfst ihr endlich den Raum geben, den sie verdient.

PASSIONSBLUME - HSS (HIGH SENSATION SEEKER)

- [ ] Brauchst du Abwechslung, Veränderungen, Abenteuer, neue Erfahrungen und Impulse in deinem Leben?
- [ ] Langweilst du dich schnell in deinem Job, Partnerschaft, Leben oder fühlst dich eingeengt?
- [ ] Liebst Du es, neue Länder, Städte, Kulturen oder unbekannte Orte zu entdecken?
- [ ] Hinterfragst Du Regeln und gehst lieber deinen eigenen Weg?
- [ ] Hast du schon mehrere Umzüge, Berufswechsel oder Neuanfänge hinter Dir?
- [ ] Probierst du gerne neue Dinge aus?
- [ ] Ist deine Denkweise eher unkonventionell und würdest gerne aus Strukturen ausbrechen?
- [ ] Neigst du eher zu Extrem-Sportarten oder Risiko-Hobbys wie Fallschirmspringen, Motorradfahrer, Klettern, etc.
- [ ] Du brauchst einfach dieses Gefühl von Lebendigkeit
- [ ] Verlierst Du schnell die Motivation, wenn eine Tätigkeit nur noch aus Routine besteht?
- [ ] Sind Dir Freiheit und Unabhängigkeit wichtiger als ein vollkommen sicheres und vorhersehbares Leben?
- [ ] Suchst Du geistige Anregung durch spannende Gespräche, neue Themen oder ungewöhnliche Perspektiven?

PASSIONSBLUME - HSS (HIGH SENSATION SEEKER)

Du liebst neue Erfahrungen. Stillstand ist nichts für Dich.
Kennst Du diesen inneren Drang nach Veränderung, Abenteuer und neuen Möglichkeiten?

Während andere Menschen Sicherheit in festen Routinen finden, brauchst Du immer wieder frische Impulse, um Dich wirklich lebendig zu fühlen.

Du bist nicht dafür gemacht, immer nur auf der Stelle zu treten.

Du erkennst Dich in vielen Aussagen wieder?

Dann steckt in Dir möglicherweise eine High Sensation Seekerin – eine Frau mit einer ausgeprägten Sehnsucht nach neuen Erfahrungen, Abwechslung und intensiven Erlebnissen.

Du bist neugierig, entdeckungsfreudig und liebst es, Deinen Horizont zu erweitern.

Neue Länder, neue Menschen, spannende Ideen, ungewöhnliche Wege: All das kann in Dir eine Begeisterung auslösen, die andere Menschen kaum nachvollziehen können.

Du möchtest das Leben nicht nur beobachten. Du möchtest es erleben!
Zwischen Abenteuerlust und Reizüberflutung.

Besonders spannend wird es, wenn Deine Entdeckerfreude auf eine ausgeprägte Hochsensibilität trifft.

Dann leben zwei scheinbar gegensätzliche Bedürfnisse in Dir:
Ein Teil von Dir ruft: „Los! Ich will etwas erleben!"
Und ein anderer Teil sehnt sich nach Ruhe, Rückzug und Zeit, um all die Eindrücke zu verarbeiten.
Du liebst es, unterwegs zu sein, neue Dinge auszuprobieren und Dich begeistern zu lassen. Doch nach einem ereignisreichen Tag kann Dein Bedürfnis nach Stille genauso groß sein wie zuvor Deine Abenteuerlust.
Das ist kein Widerspruch.

PASSIONSBLUME - HSS (HIGH SENSATION SEEKER)

Du kannst gleichzeitig abenteuerlustig und reizempfindlich sein.
Die Herausforderung besteht nicht darin, eine dieser Seiten zu unterdrücken, sondern beide Bedürfnisse miteinander in Einklang zu bringen.

Wenn die hochsensiblen Wechseljahre Deine Lebenslust herausfordern

Gerade in den hochsensiblen Wechseljahren kann diese innere Dynamik deutlicher spürbar werden.

Schlafprobleme, Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten oder Stimmungsschwankungen können dazu führen, dass Dir für all die Dinge, die Dich früher begeistert haben, plötzlich die Energie fehlt.
Gleichzeitig macht Dich ein Leben voller Routine und Verpflichtungen nicht unbedingt zufriedener.

Du möchtest raus. Etwas erleben. Dich wieder lebendig fühlen.

Und dann kommt dieser frustrierende Moment:
„Ich habe so viele Ideen und Wünsche. Aber woher soll ich die Energie dafür nehmen?"

Hier lohnt sich ein neuer Blick auf Deine Bedürfnisse.

Du brauchst nicht zwangsläufig weniger Abenteuer. Du brauchst eine Balance zwischen dem, was Dich begeistert, und dem, was Dir hilft, Dich zu regenerieren.

Deine Abenteuerlust ist keine Schwäche

Wie oft hast Du gehört, dass Du endlich einmal zur Ruhe kommen, Dich festlegen oder mit dem zufrieden sein sollst, was Du hast?

Doch Deine Neugier, Dein Mut zu Veränderungen und Deine Freude am Entdecken sind wertvolle Eigenschaften.

Du musst Deine Lebendigkeit nicht aufgeben, um gut für Dich zu sorgen.

PASSIONSBLUME - HSS (HIGH SENSATION SEEKER)

Du darfst neue Wege gehen, andere Lebensmodelle ausprobieren und immer wieder unbekannte Seiten an Dir entdecken.

Und Du darfst Dir danach genauso selbstverständlich eine Pause gönnen.

Dein persönlicher BLICKWECHSEL

Stelle Dir heute eine Frage:
„Welche Erfahrung würde mich gerade wieder richtig lebendig fühlen lassen?"

Nicht das nächste große Projekt. Nicht die nächste Verpflichtung.

Etwas, das Dein Herz vor Freude höherschlagen lässt.
Ein Tanzkurs?
Ein spontaner Ausflug?
Ein neues Hobby?
Ein Abenteuer, das schon lange auf Deiner Wunschliste steht?

Schreibe drei Dinge auf, die Du in den nächsten Wochen erleben möchtest.
Und überlege anschließend, wie Du genügend Freiraum und Erholung dafür einplanen kannst.

Denn Dein Ziel ist nicht, möglichst viel zu erleben. Sondern ein Leben zu gestalten, in dem Du Dich lebendig fühlst, ohne Dich dabei ständig zu erschöpfen.

Die hochsensiblen Wechseljahre müssen Deine Abenteuerlust nicht ausbremsen.

Sie können der Beginn eines neuen Kapitels sein, in dem Du Deine Freiheit, Deine Bedürfnisse und Deine Lebensfreude ganz neu miteinander verbindest.

PASSIONSBLUME - SP (SCANNERPERSÖNLICHKEIT)

- [ ] Hast du Schwierigkeiten, dich auf eine einzige Tätigkeit oder Interesse/Fähigkeit zu konzentrieren?
- [ ] Hast Du viele unterschiedliche und vielseite Interessen und Begabungen?
- [ ] Saugst du Wissen, Bücher und Informationen aller Art auf wie ein Schwamm?
- [ ] Fällt es dir schwer dich zu entscheiden?
- [ ] Genießt du es verschiedene Fähigkeiten und Talente von dir zu entdecken und zu entwickeln?
- [ ] Du kannst komplexe Zusammenhänge erkenne und verbinden?
- [ ] Bist du oft begeistert und hoch motiviert von neuen Ideen und Projekten? Manchmal sogar noch bevor alte abgeschlossen sind?
- [ ] Hast du Schwierigkeiten dich beruflich / persönlich festzulegen und ständig neue Möglichkeiten entdecken möchtest?
- [ ] Fühlst du dich manchmal auch überfordert von den vielen Interessen und Projekten, die du machst bzw. machen möchtest?
- [ ] Liebst Du es Wissen aus unterschiedlichen Bereichen zu verbinden?
- [ ] Hast Du oft mehr Ideen und Projekte, als Du zeitlich umsetzen kannst?
- [ ] Andere Menschen haben dir schon gesagt, dass Du Dich endlich einmal auf eine Sache konzentrieren sollst.

PASSIONSBLUME - SP (SCANNERPERSÖNLICHKEIT)

Vielseitig begabt. Unendlich neugierig. Voller Ideen.

Du begeisterst Dich für so viele Dinge, dass ein einziges Leben manchmal kaum auszureichen scheint?

Während andere ihren einen beruflichen oder persönlichen Weg gefunden haben, entdeckst Du ständig neue Möglichkeiten und kannst Dich gar nicht auf eine Richtung oder Thema entscheiden.

Du hast nicht zu viele Interessen. Du hast viele Facetten. Wenn Du Dich in zahlreichen Aussagen der Checkliste wiedererkennst, steckt in Dir vermutlich eine Scannerpersönlichkeit. Du bist eine Frau mit vielen Interessen, Talenten und einer nahezu unerschöpflichen Neugier.

Du liebst es, Neues zu entdecken, Wissen aufzusaugen, kreative Ideen zu entwickeln und Zusammenhänge zu erkennen, die anderen verborgen bleiben.

Dein Kopf ist voller Möglichkeiten. Und Dein Herz schlägt selten nur für eine einzige Sache.

„Warum kannst Du Dich nicht endlich auf etwas festlegen?"

Diesen Satz hast Du vermutlich schon öfter gehört.

Du beginnst eine neue Ausbildung, entdeckst ein spannendes Hobby oder entwickelst eine großartige Geschäftsidee.

Du bist begeistert, hoch motiviert und tauchst mit voller Leidenschaft in das neue Thema ein.

Bis Dich etwas anderes genauso fasziniert.

Und plötzlich stehst Du wieder vor der Frage:
„Warum kann ich nicht einfach bei einer Sache bleiben?"
Du beginnst an Dir zu zweifeln. Fragst Dich, ob Dir Disziplin, Durchhaltevermögen oder die Fähigkeit fehlen, etwas wirklich zu Ende zu bringen.

PASSIONSBLUME - SP (SCANNERPERSÖNLICHKEIT)

Doch Deine Vielseitigkeit ist nicht automatisch ein Zeichen mangelnder Ausdauer.
Du bist eine Entdeckerin. Eine kreative Denkerin. Eine Frau, die in vielen unterschiedlichen Welten zu Hause sein kann.

Wenn aus Begeisterung Überforderung wird

So wundervoll Deine Vielseitigkeit ist, sie bringt auch Herausforderungen mit sich.
Deine Ideenliste wächst schneller, als Du sie abarbeiten kannst.
Du möchtest lernen, erschaffen, ausprobieren, verändern und am liebsten alles gleichzeitig erleben.

Und irgendwann merkst Du:
Dein Kopf will noch so viel. Aber Dein Körper kann gerade nicht mehr mithalten.

Besonders während der hochsensiblen Wechseljahre kann dieser Gegensatz belastend werden, wenn Schlafprobleme, Brainfog oder Erschöpfung hinzukommen, fällt es schwerer, all die Ideen zu sortieren und Prioritäten zu setzen.

Du fühlst Dich ausgebremst, wirst ungeduldig mit Dir selbst und versuchst, noch mehr zu schaffen.

Dabei brauchst Du nicht zwingend weniger Interessen.
Du brauchst die Freiheit, vielseitig zu sein – ohne den Anspruch, alles gleichzeitig verwirklichen zu müssen.

Deine Vielseitigkeit ist eine Gabe

Stell Dir vor, Du müsstest Dich nicht länger dafür rechtfertigen, dass Du mehrere Leidenschaften hast.
Du dürftest verschiedene Interessen miteinander verbinden, beruflich neue Wege einschlagen und Dich immer wieder neu entdecken. GERADE in hochsensiblen Wechseljahren.

PASSIONSBLUME - SP (SCANNERPERSÖNLICHKEIT)

Ohne Dich dafür als sprunghaft, unentschlossen oder undiszipliniert zu verurteilen.
Du musst nicht alles werden, was Du sein könntest. Aber Du darfst vieles sein.

Gerade die hochsensiblen Wechseljahre können eine wunderbare Gelegenheit sein, alte Erwartungen loszulassen und neu zu entscheiden, welche Deiner vielen Facetten Du jetzt leben möchtest.

Dein persönlicher BLICKWECHSEL

Schreibe drei Themen, Ideen oder Leidenschaften auf, für die Du Dich gerade besonders begeisterst.
Frage Dich anschließend:
„Welche davon schenkt mir im Moment am meisten Freude und Energie?"

Wähle eine aus, der Du in den kommenden Wochen bewusst Raum gibst.
Die anderen musst Du nicht aufgeben. Du darfst nur diesem nun mehr Raum geben, um Dir selber mehr Energie zu geben und somit Dir und deinem hochsensiblen Nervensystem mehr Stabilität zu geben.

Denn Prioritäten zu setzen bedeutet nicht, Deine Vielseitigkeit zu verlieren.
Es bedeutet, Deiner Begeisterung die Chance zu geben, sich wirklich zu entfalten.
Du bist nicht zu sprunghaft. Nicht zu vielseitig. Und nicht zu spät dran, um noch einmal etwas Neues zu beginnen.

Deine hochsensiblen Wechseljahre können der Beginn eines Lebens sein, in dem Du endlich all Deinen Facetten mit Wertschätzung begegnest.

DICH NEU ENTDECKEN



ZEIT FÜR VERÄNDERUNG IN DEN *hochsensiblen Wechseljahren*

Wenn du nun festgestellt hast, dass du eine Tulpe, Orchidee oder sogar eine Passionsblume mit einer ihren Unterkategorien bist, dann wird es nun in den Wechseljahren Zeit dich neu zu entdecken oder dich vielleicht sogar neu zu erfinden, weil du all deine "Gaben" als Hochsensible ehr als Schattenseite ignoriert hast. Aber gerade das macht es so gefährlich, deine Bedürfnisse nicht anzuerkennen, dein Umfeld, dein Leben nicht nach deiner Blumenkategorie anzupassen und dich deshalb nicht nur in heftige Wechseljahre zu manövrieren sondern auch in eine Nebennierenschwäche oder Burnout. Mache deshalb auf jeden Fall gleich auch den folgenden Test, um zu sehen, wie es um deine Nebennieren steht.

Nur wer die Ursache erkennt und eliminiert, wird Erfolg haben!

DICH NEU ENTDECKEN

Deine hochsensiblen Wechseljahre brauchen einen anderen Blick.

Du hast Dich in einer der Blumen wiedererkannt? Als Tulpe, Orchidee oder Passionsblume? Oder zusätzlich als spirituelle Orchidee, High Sensation Seekerin oder Scannerpersönlichkeit?
Dann hast Du gerade etwas Wertvolles über Dich erfahren.
Deine Sensitivität beeinflusst, wie Du Deine Umwelt wahrnimmst, Reize verarbeitest, mit Belastungen umgehst und wie Du durch die Wechseljahre durchkommst.

Und genau das verdient auch die hochsensiblen Wechseljahren mehr Aufmerksamkeit.

Für Frauen, die Reize und Emotionen besonders intensiv erleben, kann dieses Zusammenspiel zu einer zusätzlichen Herausforderung in den Wechseljahren werden.
Genau diesen individuellen Blick nenne ich hochsensible Wechseljahre.
Es ist keine medizinische Diagnose, sondern eine Perspektive, die Deine hormonellen Veränderungen UND Deine Sensitivität berücksichtigt.

Warum Standardlösungen für Dich nicht immer ideal sind

Du bekommst den Rat, mehr Sport zu machen, besser zu schlafen, Stress zu reduzieren oder Deine Hormone mit Bio-identischen Hormon Cremes oder Produkten behandeln zu lassen.

Alles gut gemeint.

Doch was passiert, wenn Du ohnehin schon an Deiner Belastungsgrenze bist und Dein sensitives System überfordert?

Oder wenn Du eine Behandlung nicht gut verträgst und Deine Sensitivität nicht ernst genommen wird?
Du brauchst keine Standardlösung der Schulmedizin. Du brauchst eine Lösung, die zu DIR und deiner Sensitivität passt.

Denn auch bei Ernährung, Bewegung, Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten reagieren Frauen in hochsensiblen Wechseljahren unterschiedlich.

DICH NEU ENTDECKEN

Sanfter bedeutet nicht weniger wirksam

Es bedeutet, Deine individuellen Bedürfnisse zu berücksichtigen.
Nicht alles gleichzeitig verändern.
Nicht Deinen Körper mit immer neuen Maßnahmen überfordern.
Sondern verstehen, was Dich belastet, was Dich unterstützt und welche Schritte für Dich sinnvoll sind.

Denn gerade in hochsensiblen Wechseljahren reicht es nicht, ausschließlich auf die Hormone zu schauen.

Dein BLICKWECHSEL beginnt genau hier.

Du hast Dich in einer der Blumenkategorien wiedererkannt. Und jetzt?

Zu wissen, dass Du hochsensibel bist, kann vieles erklären.
Doch was hilft Dir, wenn Du trotzdem ständig unter Strom stehst, schnell überreizt bist oder Dich emotional nicht mehr wiedererkennst?

Genau hier setzt mein Hochsensible Wechseljahre CODE an.

Mit einem zusätzlichen Nervensystem-Selbsttest findest Du heraus, welche Belastungsmuster Du bei Dir erkennst.

In dieser Starter Class lernst erste konkrete Schritte kennen, um Dein Nervensystem zu unterstützen, besser mit Reizüberflutung umzugehen und wieder mehr Ruhe, Sicherheit und emotionale Stabilität in hochsensiblen Wechseljahren in Deinen Alltag zu bringen.

Denn Hochsensibilität zu verstehen ist der Anfang. Zu lernen, gut mit ihr zu leben und durch die Wechseljahre easy zu kommen, ist der nächste Schritt.

→ Entdecke Deinen persönlichen Hochsensible Wechseljahre CODE



Nebennierenschwäche?

4

Woher kommen meine hormonellen Probleme?

Leider glauben viele Frauen, dass es ganz normal ist wenn verschiedene Symptome uns Frauen das Leben schwer machen. Das ist halt so im Alter. Ich kann dir versichern, zu 85% kommen deine hormonellen Probleme und Symptome NICHT weil du halt älter wirst und dein Körper und Organe abbauen, sondern von STRESS bzw einem überlasteten Nervensystem. Leider sind wir in den Industriestaaten mehr davon betroffen als Frauen in Süd- oder Lateinamerika. Die kennen auch kein Burnout oder Nervenzusammenbrüche ;-) Unser Lifestyle, das ständige funktionieren müssen, die inneren Antreiber, die wir uns selbst auferlegt haben, emotionale Belastungen und mentale Blockaden führen uns in einen Dauerstress. Und somit zu Dysbalancen auch bei deinen Sexualhormonen. Denn Cortisol ist das Masterhormon und beeiflusst alle anderen Hormonsysteme.

Unsere hormonellen Probleme werden also meist ausgelöst von einer Nebennierenschwäche, dann wenn dein Stresshormon System zu lange in Alarmbereitschaft war und jetzt erschöpft ist. Leider ist das Stresshormon System das wichtigste und einflussreichste aller Hormon Systeme. Das hat die Evolution so eingerichtet, damit wir überleben. Sexualhormone braucht unser Körper nicht, zum überlegen. Deshalb greifen unsere Hormon Systeme wie Zahnräder ineinander ein und beeinflussen sich gegenseitig. Sind also die Stresshormone aus der Bahn, wirft das auch deine Sexualhormone aus dem Konzept. Denn der Körper braucht Stresshormone und klaut Sexualhormone, um sie in Stresshormone umzubauen. Dein Körper beraubt dich deiner Sexualhormone, um zu überleben!!!

NEBENNIERENSCHWÄCHE?

Wenn Dein Nervensystem in hochsensiblen Wechseljahren nicht mehr zur Ruhe kommt, können Deine Hormone noch mehr aus dem Gleichgewicht geraten.

Wenn Du entdeckt hast, dass Du eine Tulpe, Orchidee oder Passionsblume bist, oder Dich zusätzlich als High Sensation Seeker oder Scannerpersönlichkeit wiedererkannt hast, dann ist es jetzt wichtig:

Zusammenhänge verstehen

Bei hochsensiblen Wechseljahren dürfen wir nicht nur auf die Hormone, insbesonderedie Sexualhormone schauen. Wir müssen auch das Nervensystem und die Stresshormone berücksichtigen und schauen, wie es um deine Nebennieren steht.

Wenn Dein Körper ständig auf Empfang steht

Du nimmst Stimmungen wahr, spürst Spannungen, verarbeitest unzählige Eindrücke und versuchst gleichzeitig, Deinen Alltag zu bewältigen.
Dazu kommen Verantwortung, emotionale Belastungen, innere Antreiber und der Anspruch, immer funktionieren zu müssen.

Und dann beginnen sich auch noch Deine Hormone zu verändern.

Du schläfst schlechter, bist schneller überfordert, fühlst Dich innerlich unruhig oder morgens bereits völlig erschöpft. Vielleicht bist du sogar in einem der Überlebensmodis.

Dein Körper kommt kaum noch in die Regeneration.
Gerade bei Frauen mit ausgeprägter Sensitivität schaue ich deshalb besonders genau auf das Zusammenspiel von Reizverarbeitung, Nervensystem und Stressregulation.

Welche Rolle spielen Deine Nebennieren?

Deine Nebennieren produzieren unter anderem Cortisol und Adrenalin. Diese Hormone helfen Deinem Körper, auf Belastungen und Herausforderungen zu reagieren.

Doch was geschieht, wenn Dein Stresssystem über Monate oder sogar Jahre immer wieder gefordert wird und echte Erholung zu kurz kommt?

In meinem holistischen Ansatz beschäftige ich mich deshalb bei Frauen in hochsensiblen Wechseljahren meist mit Zuständen von anhaltender Erschöpfung und Überlastung -einer Nebennierenschwäche, bei dem ich die Stressregulation besonders in den Blick nehme.

Dabei geht es nicht nur um äußeren Stress.

Auch ungelöste emotionale Belastungen, Ängste, Perfektionismus, ständiges Grübeln oder das Gefühl, für alle anderen verantwortlich zu sein, können den Körper dauerhaft beanspruchen.

Und was hat das mit Deinen Wechseljahren zu tun?

Dein Stresssystem und Dein hormoneller Zyklus arbeiten nicht unabhängig voneinander. Anhaltende Belastungen können die hormonellen Signale beeinflussen, die Deinen Eisprung und Deine Monatsblutung steuern.

Deshalb gehört für mich bei einem unregelmäßigen Zyklus oder einer früh ausbleibenden Blutung immer auch die Frage dazu: Bist du hochsensible und wie stark ist Dein Stresssystem belastet?

Denn nicht jede ausbleibende Blutung bedeutet automatisch der Beginn der Menopause. Stressbedingte Zyklusstörungen und eine vorzeitige Menopause haben unterschiedliche Ursachen und müssen entsprechend unterschieden werden.

Warum ich bei hochsensiblen Wechseljahren anders hinschaue

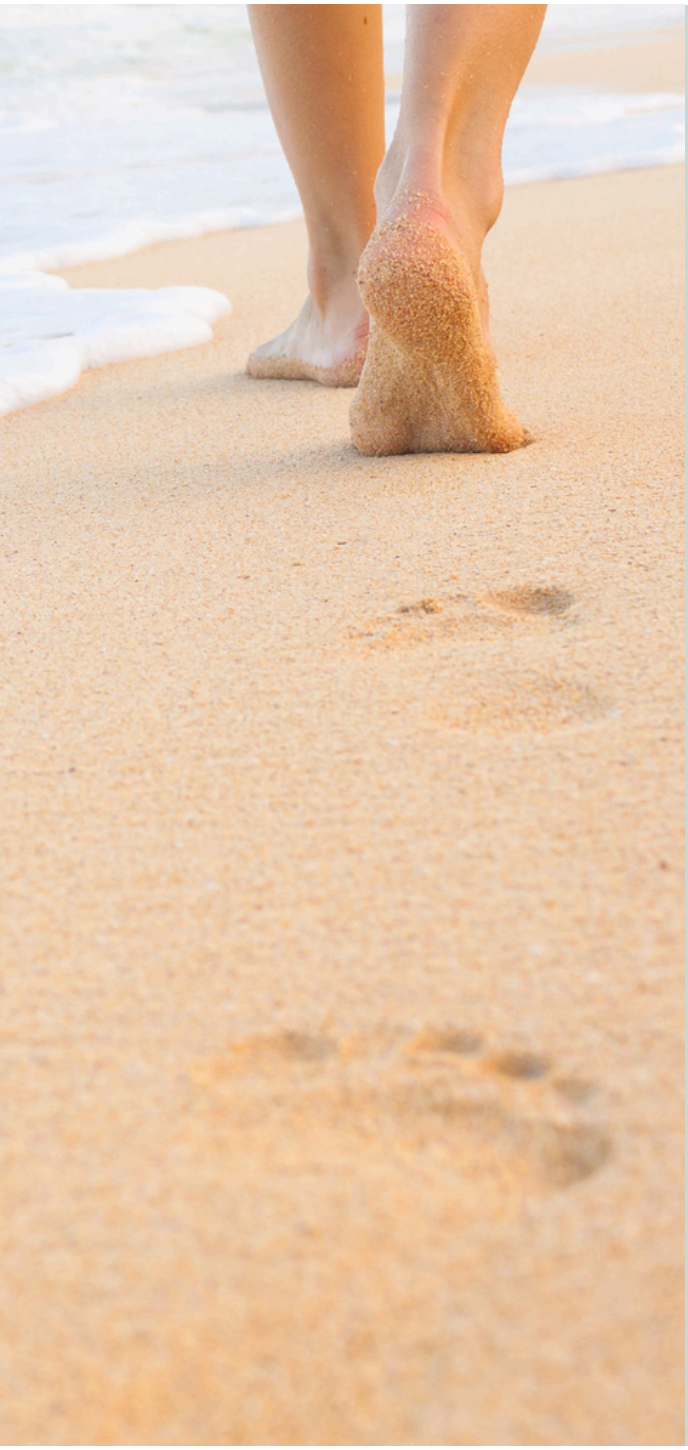
Eine Frau, die täglich intensive Reize verarbeitet und ihre eigenen Grenzen jahrelang ignoriert hat, braucht aus meiner Sicht mehr als allgemeine Wechseljahrestipps.

Sie braucht einen Weg, der ihre hormonelle Situation ebenso berücksichtigt wie ihr Nervensystem, ihre Belastungsgeschichte und ihre individuellen Bedürfnisse.
Nicht noch mehr Druck. Nicht noch mehr Funktionieren. Sondern gezielte Unterstützung und ausreichend Raum für Regeneration.

Das ist einer der Gründe, warum ich mit meiner FEMpower³ Method auf den Ebenen BODY, MIND und SOUL arbeite.

Denn erst wenn wir das ganze Bild betrachten, können wir erkennen, wo Deine persönlichen Ansatzpunkte liegen.
Dein nächster BLICKWECHSEL: Könnte eine Nebennierenschwäche der Auslöser bei Dir sein?

NEBENNIERENSCHWÄCHE?



URSACHE VON MEINEM

Hormon Chaos?

Schauen wir uns noch mal genauer an, ob du vielleicht eine Nebennierenschwäche hast und ob dies der Anfang allen Übels war. Auf der nächsten Seite findest du noch mal die Checkliste für Cortisol und DHEA. Die beiden wichtigsten Hormone in der Stress-Feedback Achse. Cortisol ist das Gas und DHEA das Bremspedal. Ist hier der "Wurm" drin, hat es nicht nur Einfluss auf deine Sexualhormone, sondern öffnet auch Scheunen Tore für Themen im Nerven- und Stresshormonsystem wie Burnout und Depression. Es ist gut, wenn man eine Nebennierenschwäche so früh wie möglich erkennt. In der Schulmedizin ist eine NNS leider in D noch immer nicht als Krankheit erkannt. In vielen anderen Ländern bereits seit einigen Jahren. Auch hier ist das Motto: Die Gesundheit selbst in die Hand nehmen. Ich habe dir das Paket 3 von Censa.de schon empfohlen. Es ist auch im Falle einer NNS optimal, weil hier ein Tagesprofil von Cortisol mit 3 Messungen sowie einem DHEA Status enthalten ist. Dies ist notwenig, um eine Nebennierenschwäche sowie den genauen Zustand deiner NN laborgiagnostisch zu erkennen. Falls du das willst ;-)

Eine Nebennierenschwäche ist der Anfang allen Übels!

CORTISOL UND DHEA NEBENNIERENSCHWÄCHE

- [ ] Ständige Infekte
- [ ] Morgens kommst du nur schwer aus dem Bett raus
- [ ] Ständig müde und antriebslos
- [ ] Energieloch mittags um ca. 15.00 Uhr
- [ ] Geringe Stresstoleranz
- [ ] Cafe oder Energiedrinks wird benötigt, um den Tag zu überstehen
- [ ] Hunger auf Salziges
- [ ] Alkohol wird nicht mehr richtig vertragen
- [ ] Trockenes, glanzloses Haar
- [ ] Kein Antrieb für sportliche Betätigung
- [ ] Alles ist zu viel, Alltag kann kaum bewältig werden
- [ ] Leichter Schlaf mit wenig Träumen / Schlafprobleme

Hast du hier 4 oder mehr als 4 angekreuzt, hast du vermutlich eine Nebennierenschwäche. Ein Speicheltest wäre ratsam (Tagesprofil inklusive DHEA) um eine genau Analyse machen zu können. In meinem INNERcirlce PraxisRAUM hast du die Möglichkeit die Ergebnisse einzustellen, damit ich einen Blick drauf werfen kann und analysieren kann oder sie in einer der persönlichen Blooming Sessions für deinen Fahrplan als Basis zu nutzen.

STRESSOREN

Stress ist einer der Hauptursachen von hormonellen Problemen. Dabei vergessen wir sehr oft auch emotionale Belastungen oder mentale Blockaden. Sehr oft machen wir uns auch selber Stress mit einprogrammierten Glaubenssätzen. Deshalb schauen wir nachher noch nach mentalen und emotianalen Stressoren. Aber jetzt erstmal allgemein....

WELCHER STRESS FÄLLT DIR AUF ANHIEB EIN?

WELCHE SITUATIONEN HATTEST DU IN DEN LETZTEN JAHREN, DIE DICH BELASTET HABEN. (EINSCHLIESSLICH DER PANDEMIE)

HATTEST DU EINE TRENNUNG HINTER DIR ODER TODESFÄLLE VERARBEITEN MÜSSEN?

BIST DU UNZUFRIEDEN IN DEINEM LEBEN MIT JOB, PARTNERSCHAFT ODER DEM LEBEN ALLGEMEIN?

Reflektion



Was läuft gut, was läuft nicht so gut für meine Hormone bezüglich Stress?

Was sollte ich ändern?

NEBENNIERENSCHWÄCHE?



Dein Stresshormon System wird nicht nur von allgemeinem Stress oder stressigen Situationen aktiviert. Auch mentale, emotionale oder sogar seelische Stressoren geben den Nebennieren Befehl Stresshormone zu produzieren. Diese Stressoren laufen jedoch meist im Unterbewusstsein oder wir ignorieren sie. Bei einer Nebennierenschwäche ist es allerdings enorm wichtig deine Stressoren auf allen 3 Ebenen dir bewusst zu machen und zu analysieren. Wir sind nicht nur Körper, wir sind mehr! Deshalb schaue dir auch mal an, was dich emotional, mental und seelisch belastet hat in den letzten Jahren. Diese Checkliste kann dir einen Hinweis geben, einen Wink mit dem Zaunpfahl wo du vielleicht mal etwas bewusster hin schauen sollst. Alleine ist das allerdings sehr schwierig. Deshalb legen wir im INNERcirlce auch den Fokus auf die Auffindung und Bearbeitung unterschiedler Stressoren. Denn sind diese Stressoren nicht eliminiert, wirst du deine Nebennierenschwäche nicht heilen können und somit deine Sexualhoromone auch sehr schwer in Balance bekommen und weiterhin in den hochsensiblen Wechseljahren leiden.
Mache hier schon einmal den Test und schaue selbst welche mentalen oder emotionalen Stressoren / Blockaden du hast.



5

Mentale Herausforderungen – worüber kaum jemand spricht

„Was ist nur mit mir los? Ich erkenne mich selbst nicht mehr wieder!"
Du wachst morgens mit einem beklemmenden Gefühl auf. Dein Herz rast, obwohl es keinen erkennbaren Grund dafür gibt.
Kleinigkeiten bringen Dich zum Weinen oder auf die Palme. Geräusche, Menschen und alltägliche Anforderungen werden Dir plötzlich zu viel.
Deine Gedanken kreisen. Du kannst Dich kaum konzentrieren. Und manchmal macht Dir Deine eigene emotionale Reaktion Angst.

„So war ich doch früher nicht!"

Über Hitzewallungen und Schlafstörungen wird viel gesprochen. Doch über die plötzlichen Ängste, innere Unruhe, Reizüberflutung und das Gefühl, die Kontrolle über sich selbst zu verlieren, hören wir deutlich weniger.

Dabei können die Veränderungen in hochsensiblen Wechseljahrena auch extrem unser emotionales Wohlbefinden beeinflussen.

Gerade wenn Du hochsensibel bist, kann Deine intensive Wahrnehmung von Reizen und Emotionen eine zusätzliche emotionale und mentale Herausforderung darstellen.

Das bedeutet nicht, dass Du Dich einfach zusammenreißen musst.

Es bedeutet, dass es sich lohnt, genauer hinzuschauen, was Dich gerade belastet und was Dir wieder mehr Sicherheit und Ruhe geben kann. Denn Du möchtest nicht nur Deine Hormone verstehen. Du möchtest Dich endlich wieder wie DU selbst fühlen.

5 Mentale Herausforderungen

Warum erkenne ich mich plötzlich nicht mehr wieder?

Ängste, Panik, Brainfog und emotionale Achterbahnfahrten – die unsichtbare Seite der Wechseljahre. Du sitzt ganz entspannt auf dem Sofa. Plötzlich beginnt Dein Herz zu rasen. Dein Brustkorb fühlt sich eng an, Deine Gedanken überschlagen sich. Du bekommst Angst – obwohl gerade überhaupt nichts passiert ist.

Oder Du stehst mitten im Supermarkt und merkst, wie Dir die Geräusche, das Licht und die vielen Menschen zu viel werden. Du möchtest einfach nur noch raus.

Im nächsten Moment sitzt Du vor Deinem Computer und findest die einfachsten Worte nicht mehr. Du vergisst, was Du gerade tun wolltest, und kannst Dich kaum konzentrieren.

Und dann gibt es Tage, an denen eine harmlose Bemerkung reicht, um Dich zum Weinen oder völlig aus der Fassung zu bringen.

„Was ist nur mit mir los? So kenne ich mich überhaupt nicht!“

Ganz oft höre ich den Satz: “Stefanie, ich habe das Gefühl ich werde verrückt.”

Ich kann dich beruhigen. YOU are not going CRAZY

Wenn Du aber in hochsensiblen Wechseljahren steckst, lohnt es sich besonders, Deine individuelle Reizverarbeitung und Deine Belastungsgrenzen kennenzulernen. Das Dumme ist nur, dass wir uns unterbewusst oft selbst in Stress bringen. Durch unseren inneren Saboteure und Antreiber.

Es geht nicht nur darum, wieviele Stressoren du hast.
Sondern darum, wie Dein Nervensystem auf die täglichen Stressoren und Anforderungen reagiert – und was Dir hilft, wieder zur Ruhe zu kommen. Und das schöne an meiner Methode ist, dass wir nicht einfach mit einer Nerven REGULATION arbeiten, wenn dein Nervensystem schon getriggert wurde, sondern mit einem Nerven RESET Programm. Damit das Nervensystem kaum mehr getriggert werden kann.

Aber hier als nächster Schritt erstmal eine kleine Einschätzung, ob dein Hormon- und Nervensystem Dich auch mit mentalen und emotionalen Herausforderungen “beschenkt” hat.



STRESS

- [ ] Ich stecke in einer stressigen Phase fest.
- [ ] Der Lockdown hat mir sehr zu schaffen gemacht
- [ ] Ich tue alles, um zu funktionieren

STRESS MENTAL

- [ ] Das Glas ist bei mir eher halb leer als halb voll
- [ ] Ich mache mir viele Gedanken über die Zukunft
- [ ] Ich kann schlecht loslassen

STRESS EMOTIONAL

- [ ] Ich habe eine Trennung hinter mir
- [ ] Ich musste einen lieben Menschen beerdigen
- [ ] Ich hatte einen Unfall / traumat. Erlebnis

INNERE ANTREIBER

- [ ] Füsse hochlegen und ausruhen tue ich selten
- [ ] Ich bin ein Stehauf-männchen
- [ ] Wenn ich nichts zu tun habe, fühle ich mich nutzlos

PERFEKTIONIST

- [ ] Ich gebe einen Bericht erst ab, wenn ich 120% sicher bin
- [ ] Meine Wohnung sieht immer aus wie in einem Magazin
- [ ] Ich gehe nicht ungeschminkt aus dem Haus

KONTROLLE

- [ ] Ich erledige lieber die Dinge selber
- [ ] Ich mag keine Überraschungen
- [ ] "Wenn man sich auf andere verlässt, ist man verlassen"

SICHERHEIT

- [ ] Ich habe öfter Angst und Panikattacken
- [ ] Ich könnte niemals alleine auf Reisen gehen
- [ ] Entscheidungen treffen fällt mir schwer

JA-SAGER

- [ ] Ich kann nicht Nein sagen
- [ ] Ich tue alles für die Harmonie in der Familie
- [ ] Ich gebe lieber Kleinbei

KLEINMACHER

- [ ] Ich stelle meine Bedürfnisse eher hinten an
- [ ] Ich habe ein Helfer-Syndrom
- [ ] Ich vermeide lieber Konflikte

Reflektion - Mind

Was sind meine mentalen & emotionalen Stressoren?
Was könnte ich verändern?

ZEIT FÜR VERÄNDERUNG

Mind

Erkennst Du Dich wieder?

Welche dieser Veränderungen belasten Dich gerade am meisten?
□ Plötzliche Ängste oder Panikgefühle
□ Innere Unruhe oder ständige Alarmbereitschaft
□ Konzentrationsprobleme oder Brainfog
□ Emotionale Überforderung oder Stimmungsschwankungen
□ Reizüberflutung und starkes Rückzugsbedürfnis
□ Das Gefühl, mir selbst nicht mehr vertrauen zu können

Meine größte Herausforderung im Moment ist:

Was würde sich in meinem Alltag verändern, wenn ich mich wieder ruhiger, klarer und stabiler fühlen könnte?

Was Deine mentalen Herausforderungen Dir zeigen können

Du hast bei MIND mehrere Häkchen gesetzt?
Dann verdienen Deine mentale und emotionale Gesundheit und vor allem Dein Nervensystem jetzt besondere Aufmerksamkeit.

Ängste, Panikgefühle, Brainfog, innere Unruhe oder emotionale Überforderung können unglaublich verunsichern. Besonders dann, wenn Du Dich früher als belastbar, klar und selbstbewusst erlebt hast. Doch es geht nicht nur um Dein Mindset. Es geht um die Belastungen, die wir oft gar nicht mehr als Stress wahrnehmen.

Jahrelang funktionieren. Erwartungen erfüllen. Konflikte vermeiden. Für andere da sein. Die eigenen Gefühle herunterschlucken und die eigenen Bedürfnisse immer wieder hinten anstellen.

Und es geht um herausfordernden Belastungen aus der Kindheit.

Gerade als hochsensible Frau hast Du womöglich früh gelernt, Dich anzupassen, statt auf Deine eigenen Grenzen zu achten.

ZEIT FÜR VERÄNDERUNG

Hand aufs Herz: Wann hast Du Dich selbst zuletzt an die erste Stelle gesetzt?

Was ist aus Deinen Wünschen geworden?
Deinen Bedürfnissen?
Deiner Zeit für Dich?

Und hier kommt ein Satz, den ich auch oft höre: "Stefanie, ich weiss gar nicht was MEINE Bedürfnisse sind."
Denn viel zu lange waren wir für andere da und haben aufgehört auf das zu hören, was unser Körper wie auch unssere Seele uns sagen möchten.....bis, die Hormone sinken und der emotionale und mentale Puffer verschwindet. Hormone sind Botschaften - spätestens in den Wechseljahren kommt genau das zum Vorschein, was schon längst Beachtung braucht.

Denn wie oft hast Du weitergemacht, obwohl Dein Körper längst nach Ruhe verlangt hat?

Wenn dann noch hormonelle Veränderungen hinzukommen, kann sich Deine bisherige Belastungsgrenze deutlich verschieben.
Jetzt geht es nicht darum, noch mehr an Dir zu arbeiten. Sondern herauszufinden, was Dich belastet – und was Dir wieder Sicherheit, Ruhe und Kraft gibt.

Zeit für Deinen ersten Schritt zu mehr innerer Stabilität

Dein Nervensystem verdient genauso viel Aufmerksamkeit wie Deine Hormone.
Im Hochsensible Wechseljahre CODE findest Du einen zusätzlichen Nervensystem-Selbsttest, mit dem Du Deine aktuellen Belastungsmuster genauer erkunden kannst.
Und Du erhältst konkrete erste Schritte, um besser mit Reizüberflutung, innerer Unruhe und emotionaler Überforderung umzugehen und wieder mehr Stabilität in Deinen Alltag zu bringen.
Damit Du Dich wieder mehr wie DU selbst fühlst.

→ Entdecke Deinen Hochsensible Wechseljahre CODE

Und was ist mit Deiner SOUL-Ebene?
Nicht jede Belastung zeigt sich sofort als Stress. Auch unerfüllte Bedürfnisse, alte emotionale Verletzungen und ein Leben, das nicht mehr zu Dir passt, können Dich Kraft kosten.
Auf den nächsten Seiten richten wir deshalb den Blick auf Deine Wünsche, Deine Weiblichkeit und das, was Dich innerlich wieder aufblühen lässt.

ZEIT FÜR VERÄNDERUNG

Und was ist mit Deiner SOUL-Ebene? Spielt die auch eine Rolle bei emotionalen und mentalen Herausforderungen?

Nicht alles, was Dich belastet, beginnt im Kopf.

Manche Erfahrungen tragen wir schon seit vielen Jahren mit uns: alte emotionale Verletzungen, schmerzhafte Trennungen, toxische Beziehungen, unerfüllte Sehnsüchte oder das Gefühl, die eigene Weiblichkeit nie wirklich frei gelebt zu haben.

Vielen Frauen tragen auch die kollektive Frauenwunde in sich oder auch alte Ahnen Themen, die über die weibliche Linie und über die Gebärmutter übertragen wurden.

Vielleicht hast Du gelernt, Deine Gefühle zu unterdrücken, Deine Bedürfnisse zurückzustellen oder Dich von Deiner Intuition und Deinem Körper zu entfernen. Es kann auch sein, dass du es nicht gelernt hast und es dir von deiner Mutter übertragen wurde. Oder von deiner Oma.

Und was ist mit Deinem Schoßraum?

In meiner holistischen Arbeit betrachten wir ihn nicht nur als körperlichen Raum, sondern auch als Symbol für Deine weibliche Identität, Kreativität, Sinnlichkeit und Schöpferkraft, denn hier speichern sich viele alte Verletzungen.

Die Wechseljahre können eine Einladung sein, Dich diesen tieferen Themen zuzuwenden. Alte Verletzungen bewusst anzuschauen, Dich aus belastenden Beziehungsmustern zu lösen und wieder Zugang zu Deiner weiblichen Kraft zu finden.

Auf den nächsten Seiten entdecken wir, was Deine Seele belastet – und wonach sich Deine Weiblichkeit wirklich sehnt.



UNZUFRIEDENHEIT JOB ☐

- ☐ Der Job erfüllt mich nicht (mehr)
- ☐ Ich mache ihn nur aus Sicherheit
- ☐ Ich träume schon lange von meiner Selbstständigkeit

UNZUFRIEDENHEIT PARTNER ☐

- ☐ Ich habe eine unerfüllte Beziehung
- ☐ Ich bin finanziell abhängig von meinem Partner
- ☐ Ich fühle mich nicht mehr verstanden von meinem Partner

UNZUFRIEDENHEIT REGION ☐

- ☐ Ich würde lieber in den Bergen leben
- ☐ Ich würde lieber in am Meer leben
- ☐ Ich würde lieber in einem anderen Land leben

UNZUFRIEDENHEIT ALLGEMEIN ☐

- ☐ Ich mache regelm. Frusteinkäufe
- ☐ Ich könnte ständig heulen
- ☐ Irgendwie geht mir alles auf den Keks
- ☐ Keine Lust zu garnichts mehr

VERLUST LEBENSFREUDE ☐

- ☐ Ich spüre eine innere Leere in mir
- ☐ Ich habe irgendwie mein Lachen verloren
- ☐ Früher war ich voller Abenteuer

VERLUST SINN DES LEBENS ☐

- ☐ Ich habe gar keine Ziele oder Wünsche mehr
- ☐ Motivation und Lust am Leben ist verloren gegangen
- ☐ Ich kann mich an nichts mehr erfreuen

UNZUFRIEDENHEIT FAMILIE ☐

- ☐ Die Kinder sind kaum mehr Zuhause und ich fühle mich einsam
- ☐ Die Pflege meiner Eltern wühlt mich emotional sehr auf

VERLUST SELBSTVERTRAUEN ☐

- ☐ Ich bereue _____ noch nicht getan zu haben
- ☐ Wenn ich meine Talente oder Lebensaufgabe wüsste, dann könnte ich.....

VERLUST URVERTRAUEN ☐

- ☐ Ich gehöre eh nicht zu den Glückspilzen
- ☐ Die Welt / das Leben ist schwer geworden
- ☐ Andere schaffen es, ich aber nicht
- ☐ Ich entscheide mit dem Kopf, nicht aus dem Bauch heraus

Welche alte Geschichte bin ich bereit loszulassen – und welcher neuen Version meiner Weiblichkeit möchte ich Raum geben?

SCHOSSRAUM & WEIBLICHKEIT ☐

- ☐ Ich fühle mich nicht verbunden damit
- ☐ Meine Sinnlichkeit ist mir abhanden gekommen.
- ☐ Es fällt mir schwer meinen w. Körper anzunehmen

ALTE EMOTIONALE VERLETZUNGEN ☐

- ☐ Ich habe einige Verletzungen und Enttäuschungen erlebt
- ☐ Es gibt Erlebnisse über die ich kaum sprechen kann.
- ☐ Ich trage noch Wut, Trauer oder Schmerz in mir.

TOXISCHE BEZIEHUNGEN ☐

- ☐ Ich fühle mich oft klein gemacht, kontrolliert oder nicht gesehen.
- ☐ Ich passe mich an, um Ablehnung zu vermeiden
- ☐ Es fällt mir schwer, mich aus Beziehungen zu lösen, die nicht gut sind.

SELBSTWERT & WEIBLICHE IDENTITÄT ☐

- ☐ Ich habe Angst, im Alter nicht mehr weiblich und attraktive zu sein
- ☐ Ich definiere mich oft über meine Leistung
- ☐ Ich weiß nicht wer ich ausserhalb meiner Rollen bin.

INTUITION & URVERTRAUEN ☐

- ☐ Ich vertraue meinem Bauchgefühl kaum
- ☐ Ich zweifle häufig an mir und meinen Entscheidungen.
- ☐ Mir fällt es schwer optimistisch zu sein

UNERFÜLLTE SEHNSÜCHTE ☐

- ☐ Ich lebe ein Leben, dass sich nicht mehr wirklich lebendig anfühlt
- ☐ Ich finde nicht den Mut, manche Träume, Ziele anzugehen
- ☐ Mein Beruf, Wohn-situation, Leben erfüllt mich nicht mehr

SCHOSSRAUM WUNDEN ☐

- ☐ Mein Schossraum hat einiges erleiden müssen (OPs, emotionale Narben, Verletzungen, schwere Geburten
- ☐ Ich habe eher ein Schamgefühl zu meinem Schossraum

SCHÖPFERKRAFT & NEUBEGINN ☐

- ☐ Ich habe meine Kreativität und Lebenslust verloren
- ☐ Ich spüre, dass eine neue Version von mir entstehen möchte, halte mich aber zurück.
- ☐ Ich wünsche mir einen Neuanfang.

GRENZEN, HINGABE & EMPFANGEN ☐

- ☐ Ich gebe viel kann aber selbst schwer annehmen
- ☐ Ich fühle mich schuldig, wenn ich meine Bedürfnisse an 1. Stelle setze.
- ☐ Es fällt mir schwer Kontrolle los zu lassen.

Reflektion - Soul

Was läuft gut, was läuft nicht so gut, was könnte ich verändern?

ZEIT FÜR VERÄNDERUNG



WENN DEINE SEELE NACH VERÄNDERUNG RUFT

Du hast bei SOUL einige Häkchen gesetzt? Dann spürst Du womöglich schon länger, dass etwas in Deinem Leben nicht mehr stimmig ist. Du hast so viele Jahre funktioniert, Verantwortung übernommen, für andere gesorgt und Deine eigenen Wünsche immer wieder zurückgestellt.
Doch wo sind Deine Lebensfreude, Deine Leichtigkeit und dieses wunderbare Gefühl geblieben, ganz DU selbst zu sein? Manchmal sind es aber auch tiefere Themen, die uns beschäftigen: alte emotionale Verletzungen, schmerzhafte Erfahrungen, toxische Beziehungsmuster oder das Gefühl, die Verbindung zur eigenen Weiblichkeit verloren zu haben.

Was davon möchtest Du nicht länger mit Dir tragen?

Dein Schoßraum – Dein innerer Tempel

In meiner FEMpower³-Methode betrachten wir Deinen Schoßraum auf der SOUL-Ebene als symbolisches und energetisches Zentrum Deiner Weiblichkeit, Intuition und Schöpferkraft.
Deine Gebärmutter steht dabei sinnbildlich nicht nur für das Gebären von Kindern, sondern auch für das Erschaffen neuer Möglichkeiten, das Empfangen und die Entfaltung Deiner weiblichen Kraft.

Doch wie viel Raum gibst Du dieser Kraft in Deinem Leben?

Erlaubst Du Dir, Liebe, Freude, Sinnlichkeit und Fülle zu empfangen? Oder bist Du es gewohnt, immer nur zu geben, zu leisten und Dich anzupassen?
Welche alten Verletzungen möchten gesehen werden? Welche Beziehungen kosten Dich Kraft? Und welche Wünsche warten schon viel zu lange darauf, endlich gelebt zu werden?
Deine Weiblichkeit darf sich neu entfalten
Die Wechseljahre können eine Zeit sein, in der Du bisherige Rollen und Erwartungen hinterfragst und Dich selbst auf einer tieferen Ebene neu entdeckst.
Deine Weiblichkeit endet nicht mit Deiner Fruchtbarkeit.
Sie darf sich verändern. Tiefer, freier, selbstbestimmter und lebendiger werden.
Du bist nicht hier, um nur zu funktionieren.
Du bist hier, um zu leben, zu fühlen, zu erschaffen und zu empfangen.
BODY, MIND und SOUL gehören zusammen. Und Deine Erkenntnisse aus allen drei Ebenen können Dir zeigen, wo Du jetzt besonders liebevoll hinschauen und etwas verändern möchtest.
Denn Deine Wechseljahre können auch der Beginn einer neuen, kraftvollen Version Deiner selbst sein.

MEINE ERKENTNISSE *so far*

Was habe ich über mich erfahren? Welche Schlüsse ziehe ich aus den 3 Ebenen Body-Mind-Soul? Erkenne ich ein Risiko einer Nebennierenschwäche oder andere Gründe/ Ursachen meiner hormonellen Dysbalancen? Wie will ich meine 2. Lebenshälfte erleben? Welche Transformation darf geschehen?

1

2

3

4

5

6

Beispiel

ICH WÜRDE GERNE...

MEINE NÄCHSTEN ZIELE	WAS BRAUCHT ES DAZU? BIS WANN?
wieder mehr Energie haben....	• mehr Pausen und Me.Time • Nebennierenaufbau Programm • Stressoren analysieren • Mitglied im Hormon Club werden so schnell wie möglich!
meinen Zyklus stabilisieren und die Hitzewallungen in den Griff bekommen....	• meine Sexualhormone in Balance bringen • spezielle Hormon Balance Ernährung • Leber Detox • Speicheltest machen und im Hormon Club analysieren lassen

So könnten deine nächsten Schritte aussehen. Das sind nur Beispiele....auf der nächsten Seite bist du dran.

ICH WÜRDE GERNE...

MEINE NÄCHSTEN ZIELE	WAS BRAUCHT ES DAZU? BIS WANN?



6

Wechseljahre als Chance sehen?

Was, wenn Deine Wechseljahre nicht das Ende Deiner besten Jahre sind – sondern der Anfang einer neuen Version von Dir?
Ganz ehrlich: Als ich erfuhr, dass ich viel zu früh in den Wechseljahren war, fühlte sich das zunächst überhaupt nicht nach einer Chance an.
Die körperlichen Veränderungen, die Unsicherheit und die vielen Fragen waren alles andere als angenehm.

Und trotzdem bin ich heute auf eine besondere Weise dankbar für diese Erfahrung.

Denn sie hat mich wachgerüttelt.

Ich begann, meinen Körper bewusster wahrzunehmen, meine Bedürfnisse ernster zu nehmen und vieles zu hinterfragen, was ich jahrelang für selbstverständlich gehalten hatte.

Ich hatte funktioniert. Verantwortung übernommen. Erwartungen erfüllt. Mich angepasst und versucht, es anderen recht zu machen.
Doch irgendwann stellte ich mir eine Frage, die ich mir viel zu lange nicht erlaubt hatte:

„Und was ist eigentlich mit MIR?"

Die Diagnose „zu früh in den Wechseljahren" wurde für mich zum Beginn einer Reise. Einer Reise zurück zu mir selbst.

Schicht für Schicht durfte ich alte Rollen, Glaubenssätze und Erwartungen hinterfragen. Ich lernte, meiner Intuition wieder mehr zu vertrauen und mir zu erlauben, das Leben zu gestalten, das wirklich zu mir passt.

Nicht nur meine Hormone brauchten Aufmerksamkeit. Sondern ICH als ganze Frau.

Wie kann ich die Wechseljahre nutzen ?

Heute weiß ich: Die Wechseljahre sind weit mehr als eine hormonelle Veränderung.

Sie sind eine Transformation

Genau so wie in der Pubertät. Sie können eine Zeit sein, in der wir uns neu kennenlernen, unsere Weiblichkeit neu definieren und wieder Raum für unsere Wünsche, unsere Lebensfreude und unsere Schöpferkraft schaffen.

Nicht jede Frau erlebt diese Phase als Befreiung. Und niemand muss dankbar für Beschwerden oder schwierige Erfahrungen sein.

Doch jede Frau verdient die Möglichkeit, ihren eigenen Weg durch diese Lebensphase zu finden.

Und genau dazu möchte ich Dich mit diesem Journal ermutigen. Ich möchte dich ermutigen auf eine hormonelle Reise zu gehen und offen zu sein für eine Transformation.

Denn Deine Weiblichkeit hat kein Ablaufdatum. Und Deine besten Jahre müssen noch lange nicht hinter Dir liegen. Ich lade dich ein, die Wechseljahre wirklich als Chance zu sehen für diese Transformation.

Meine Reise - meine Transformation

Mein eigener Weg hat mich nach dem Beginn von meinem hormonellen Chaos erst nach Panama geführt auf meiner Seelenreise - meiner Transformation.

Ich war schon immer eine Entdeckerin. Als hochsensitive Frau, High Sensation Seeker und Scannerpersönlichkeit brauche ich Abwechslung, Inspiration und Abenteuer.

Ich wollte ein exotisches Beach Life, den Sand unter meinen Füßen, das Meer und nun bereise ich mit Slow-Travel-Erlebnisse die ganze Welt, weil das zu meiner Hochsensiblen Blumenkategorie passt. Ich habe mein Umfeld, mein Leben nach ihr ausgerichtet.

Das ist MEIN Weg.
Aber wie sieht DEINER aus?

Du musst dafür nicht Dein ganzes Leben auf den Kopf stellen, Deinen Job kündigen oder ans andere Ende der Welt reisen. Es geht darum, wieder herauszufinden, was Dich lebendig macht. Was Dein Herz berührt. Was Du schon so lange tun möchtest, aber immer wieder auf später verschoben hast.

Denn irgendwann kommt dieser Moment, in dem wir uns fragen:
„Wenn nicht jetzt - wann dann?"
oder
"War das nun schon alles?"

Die Wechseljahre können genau dieser Wendepunkt sein.

Eine Einladung, nicht nur Deine körperlichen Veränderungen besser zu verstehen, sondern auch wieder Deiner inneren Stimme zuzuhören.

Wie kann ich die Wechseljahre nutzen ?

Was möchtest Du in deiner 2. Lebenshälfte noch erleben? Welche Träume warten darauf, gelebt zu werden? Welche Version Deiner Weiblichkeit möchte sich jetzt entfalten?

Du möchtest eine Yoga-Ausbildung machen?
Ein Buch schreiben?
Wieder tanzen, reisen, malen oder einfach mehr Zeit für Dich haben?

Dann erlaube Dir, diesen Wünschen Raum zu geben.

Denn Lebensfreude, erfüllende Erfahrungen und Dinge, die Dir wirklich guttun, können nicht nur Dein emotionales Wohlbefinden stärken sondern tatsächlich auch deine Hormon Produktion unterstützen. Denn deine Glückshormone haben einen enormen Einfluss. Genauso wie deine Stresshormone.

Nutze dieses Journal, um Deinen ganz persönlichen Weg zu deiner persönlichen Hormon Balance in hochsensiblen Wechseljahren zu entdecken. Schicht für Schicht darfst Du Dich selbst besser kennenlernen - auf allen drei Ebenen: BODY, MIND und SOUL.

Und weißt Du was?

Du musst heute noch nicht wissen, wohin Dich diese Reise führen wird. Es ist ein Prozess. Mit Höhen und Tiefen, mutigen Entscheidungen und kleinen Schritten. Manches darfst Du loslassen. Anderes ganz neu entdecken.
Gib Dir Zeit.

Vertraue Deiner weiblichen Intuition.

Und vergiss bei all den Erwartungen des Alltags eines nicht:

Deine Wünsche, Deine Bedürfnisse und Deine Lebensfreude verdienen endlich wieder einen festen Platz in Deinem Leben. Denn die Zeit funktionieren zu müssen ist nun offiziell mit den Wechseljahren beendet.

Ich glaube an Dich und freue mich, wenn Dich dieses Workbook inspiriert, Deine ganz eigene Seelenreise zu beginnen.
Denn Deine Weiblichkeit endet nicht mit den Wechseljahren. Sie darf jetzt auf eine ganz neue Weise aufblühen.

Ich glaube an dich! Es wird grossartig!

Wenn ich dich auf deiner wundervollen Reise ein Stück weit begleiten darf, freut mich das natürlich sehr. Aber ich bin auch schon glücklich, wenn ich dich mit diesem Workbook inspirieren und motivieren kann mehr auf Dich zu achten und wieder Kontakt mit deiner Seele aufzunehmen und dich zu einem Blickwechsel zu bringen:

Die Wechseljahre als Chance zu nutzen für eine Transformation zu etwas WUNDERBAREM.

Wie könnte es aussehen, wenn ich in den Wechseljahren aufblühe?

Deine gefundenen Antworten

Was nehme ich aus meiner Entdeckungsreise mit?
Du hast Dich mit Deinen Hormonen, Deinem Nervensystem, Deinen Gefühlen und Deiner inneren Welt beschäftigt. Vielleicht hast Du Dich an manchen Stellen wiedererkannt. Vielleicht hat Dich etwas überrascht oder Du betrachtest bestimmte Veränderungen jetzt aus einer anderen Perspektive.
Jetzt ist Zeit, Deine Gedanken und Erkenntnisse festzuhalten.
Was ist Dir bewusst geworden? Was hat Dich besonders berührt? Welche Fragen sind noch offen?

Schreibe einfach auf, was Du aus dieser Reise für Dich mitgenommen hast.

1

2

3

4

5

6



7

Wenn du mit mir arbeiten möchtest

Dieses Journal war schon mal ein super erster Schritt. Denn du hast nun herausgefunden, welche Hormone vermutlich bei dir aus der Bahn geworfen worden sind. Ausserdem hast du auch herausgefunden, ob du zu früh in den Wechseljahren bist oder eine hohes Risiko hast zu früh in der Menopause zu landen und das deine hormonellen Probleme vielleicht durch deine Hochsensibilität inklusiven Nervensystem und Nebennierenschwäche ausgelöst worden ist.

Ich lade dich ein auf eine Reise mit mir.

Entdecke meine HORMONIA-Welt 🌸 DennWechseljahre sind so viel mehr als nur Hormone. Sie sind eine Transformation. Erstrecht für Frauen in hochsensiblen Wechseljahren.

Du hast auf den vergangenen Seiten begonnen, Dich und Deinen Körper aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Ich hoffe, Du hast entdeckt, dass Deine Wechseljahre weit mehr sein können als eine hormonelle Veränderung – und dass auch Dein Nervensystem, Deine Hochsensibilität und Deine persönlichen Erfahrungen mit deiner hormonellen Gesundheit zusammenhängen und deshalb Aufmerksamkeit verdienen. Und dass es nicht reicht, nur auf deine Sexualhormone zu schauen, wenn Du dich wieder wohl, sicher und lebendig fühlen möchtest. Dich wieder wie DU fühlen möchtest. Genau dafür habe ich HORMONIA und die FEMpower^3 Methode geschaffen. Einen Ort für Frauen, die ihre Veränderungen nicht einfach hinnehmen oder eine schnelle Hormon Creme Lösung nutzen können/ wollen, sich von der Schulmedizin missverstanden fühlen oder sich mit dem ganzen Thema überfordert fühlen. Sondern ihren eigenen individuellen Weg zu mehr Stabilität, Vertrauen und Selbstbestimmung - EMPOWERMENT finden möchten.

7 Wenn du mit mir arbeiten möchtest

Geht Deine Reise weiter oder endet sie hier?

Ich möchte Dich zu einer Reise einladen, eine Reise in meine HORMONIA-Welt. Ein Ort für Frauen, die nicht länger nur funktionieren wollen, die nicht länger missverstanden werden wollen von der

🌸 Wechseljahre NEU gedacht – Podcast / Audio-Minikurs

10 Erkenntnisse die ich gerne schon vor 10 Jahren gewusst hätte.

Manchmal braucht es nur einen neuen Blickwinkel, eine einzige Message damit sich etwas verändert. In meinem kostenlosen BLICKWECHSEL Podcast und Audio-Minikurs auf Telegram teile ich persönliche snackable Voice-Drops im Alltag, Erfahrungen, neue Perspektiven und Erkenntnisse rund um Hormone, Hochsensibilität, Nervensystem und weibliche Transformation und vor allem die 10 Fakten, die ich gerne schon vor 10 Jahren gewusst hätte.

Du bekommst hier neue Impulse für Deinen eigenen Weg.

Und wenn Du eine Frage hast oder mir persönlich etwas erzählen möchtest, kannst Du mir direkt auf Telegram schreiben. Ob du noch unsicher bist, was hinter deinen Veränderungen steckt oder wissen möchtest, welcher nächste Schritt zu dir passt - ich freue mich von dir zu hören.

→ Hier geht es zum Wechseljahre NEU gedacht Podcast/Audio-Minikurs

Entdecke meine HORMONIA-Welt!

7 Wenn du mit mir arbeiten möchtest

🌸 Der hochsensible Wechseljahre-CODE

35+ UND DU ERKENNST DICH SELBST NICHT MEHR WIEDER?

Du warst früher belastbar, hattest Dein Leben im Griff – und plötzlich fühlt sich alles anders an? Du reagierst plötzlich empfindlicher als früher, bist schneller gereizt, emotional und mental überfordert oder in manchen Situationen auch grundlos ängstlich. Deine Gedanken kreisen, Du kannst Dich kaum konzentrieren und selbst kleine Herausforderungen bringen Dich aus dem Gleichgewicht.
Vielleicht kennst Du auch diese innere Unruhe, Schlafprobleme oder das Gefühl, ständig unter Strom zu stehen.

„Was ist nur mit mir los? So bin ich doch gar nicht!“

Wenn Du hochsensibel bist, kann Deine intensive Reizwahrnehmung ein entscheidendes Puzzleteil sein und deine Wechseljahren können zu einer echten Herausforderung werden, auch mental und emotional. Aber keine Sorge. You are not going crazy. Der hochsensible Wechseljahre-CODE ist deine Starter Class für mehr innere Ruhe , Sicherheit und emotionale, mentale Stabilität.

Du möchtest Dich endlich wieder wie DU selbst fühlen?

In meinem Hochsensiblen Wechseljahre CODE bekommst Du in einem Selbstlernkurs nicht einfach noch mehr Hormonwissen und erste Schritte, wie du sanft dein Hormon- und Stresshormonsystem regulieren kannst, Du entdeckst auch mit einem zusätzlichen Nervensystem-Selbsttest Deine persönlichen Belastungsmuster und lernst konkrete erste Schritte kennen, um:

- besser mit Reizüberflutung und innerer Unruhe umzugehen,
- Dein Nervensystem im Alltag zu unterstützen,
- emotionale Überforderung frühzeitig zu erkennen,
- wieder mehr Ruhe, Stabilität und Vertrauen in Dich selbst zu entwickeln.

Entdecke die wichtigsten Stellschrauben deines hochsensiblen Wechseljahre CODEs.

Denn Du musst nicht noch besser funktionieren, um Dich wieder wie Du mit 30 zu fühlen. Du darfst lernen, besser für Dich zu sorgen und den Protector Job zu übernehmen, den früher deine Hormone übernommen haben.

→ Hier erfährst du mehr über die Starter Class - Hochsensible Wechseljahre CODE

7 Wenn du mit mir arbeiten möchtest

🌸 HOPE - Cycle Reset

Hol dir deinen regelmässigen Zyklus wieder zurück

„ICH BIN DOCH VIEL ZU JUNG FÜR DIE LETZTE BLUTUNG!"

Deine Periode bleibt plötzlich aus? Dein Zyklus spielt verrückt? Und Du fragst Dich, ob das jetzt schon die Wechseljahre sind?
Du bist jünger als 47 und hast bereits unregelmässige Zyklen oder ausbleibende Blutungen? Dann gebe ich dir Recht, wenn du dich noch viel zu jung für die Menopause fühlst.

Und mit jedem weiteren Monat wächst die Unsicherheit.
„War das jetzt wirklich meine letzte Periode? Ist meine fruchtbare Zeit schon vorbei?"

Ich kenne diese Gefühle.
Auch ich wurde viel früher als erwartet mit dem Thema Wechseljahre konfrontiert.
Damals wollte ich nicht einfach abwarten. Ich wollte verstehen, was in meinem Körper geschieht, welche Möglichkeiten ich habe und was ich selbst für meinen weiblichen Rhythmus tun kann.
So begann mein eigener Weg, auf dem ich mich intensiv mit Ernährung, Pflanzenstoffen, hormonellen Zusammenhängen und einem ganzheitlichen Blick auf meinen Körper beschäftigt habe.
Und aus diesem Weg ist HOPE entstanden. Denn ich habe es geschafft die Menopause erfolgreich 10 Jahre nach hinten zu schieben und deshalb möchte ich dir Hoffnung geben, dass DU das auch kannst.

HOPE – 28-Tage CYCLE RESET

Hol dir deinen regelmässigen Zyklus wieder zurück.

Du möchtest nicht länger hilflos auf Deine nächste Blutung warten, sondern Deinen Körper bewusst unterstützen?
In HOPE - Cycle Reset bekommst du Lifelong Zugang, mein 28 Tage Cycle Reset Protokoll mit konkreten Tools und Routinen und Anwendungen für Deinen weiblichen Rhythmus, sowie eine persönliche Begleitung per WhatsApp Check-INs für deine Fragen.
Du lernst, Deine Zykluszeichen bewusster wahrzunehmen, Deinen Körper mit ausgewählten Tools zu unterstützen und auch Dein Nervensystem in den Fokus zu nehmen. Damit auch du deine Menopause nach hinten schieben kannst und dich wieder auf deine Blutung freuen kannst.

→ Ich will meinen regelmässigen Zyklus zurück und die Menopause nach hinten schieben

7 Wenn du mit mir arbeiten möchtest

Du möchtest nicht länger alles allein herausfinden? Sondern wirklich DEINEN individuellen Weg finden und mit jemanden an deiner Seite gehen, der dich unterstützt?

Manchmal braucht es nicht einfach nur noch mehr Wissen. Sondern jemanden, der genauer hinschaut und Dich auf Deinem Weg begleitet.

Du hast in diesem Hormon Journal bestimmt einiges über Dich und deine Hormone entdeckt. Und das du in hochsensiblen Wechseljahren steckst. Du erkennst erste Zusammenhänge zwischen Deinen Hormonen, Deinem Nervensystem, Deiner Hochsensibilität und Deinen persönlichen Belastungen. Doch fühlst du dich noch immer überfordert? Oder vielleicht jetzt erst recht?

Du wünschst Dir lieber eine helfende Hand? Keine Sorge, ich bin für Dich da. Du hast Du zwei Möglichkeiten.

🌸 BLOOMING SESSION - Deine persönliche FEMpower³ Session

Schluss mit dem Rätselraten. Was braucht DEIN Körper wirklich?

Du hast schon so viel recherchiert, gelesen und ausprobiert: Hormone, Nahrungsergänzungen, Ernährungsumstellungen, Stressmanagement …
Und trotzdem schläfst Du schlecht, Dein Zyklus spielt verrückt oder Du erkennst Dich selbst nicht mehr wieder? Du fragst Dich, was Du noch tun sollst. Was Dir wirklich helfen könnte. Und warum Du trotz all Deiner Bemühungen nicht dort bist, wo Du sein möchtest.

Was, wenn Dir bisher ein entscheidendes Puzzleteil gefehlt hat?

Es ist endlich Zeit auf DICH und Deine individuelle Situation zu schauen. Du bist einzigartig - dein Hormon Balance Fahrplan sollte es auch sein. In unserer persönlichen 1:1-Session betrachten wir Deine Beschwerden, bisherigen Versuche und möglichen übersehenen Zusammenhänge auf allen drei Ebenen: BODY, MIND und SOUL. Auch Dein Nervensystem, Deine Stressverarbeitung und eine mögliche Hochsensibilität beziehen wir mit ein, damit Du endlich Klarheit gewinnst:

- Was könnte bei Dir bisher übersehen worden sein?
- Welche Themen verdienen jetzt besondere Aufmerksamkeit?
- Was sind Deine nächsten sinnvollen Schritte?

Du gehst nicht mit noch mehr Fragezeichen, sondern mit Deinem persönlichen FEMpower³ Hormon-Balance-Fahrplan aus unserer Session.

→ Ich will wissen, was mir jetzt wirklich hilft.

7 Wenn du mit mir arbeiten möchtest

🌸 INNERcircle-PraxisRAUM MENTORSHIP

Du möchtest endlich etwas verändern – und dabei nicht allein sein?

Du weißt, dass Du etwas für Dich tun möchtest. Aber zwischen all den Informationen, guten Vorsätzen und Anforderungen des Alltags fällt es Dir schwer, wirklich dranzubleiben?

Dann lass uns Deinen Weg gemeinsam gestalten und gehen.

In meinem INNERcircle Mentorship begleite ich Dich einen ganzen Monat lang persönlich bei Deinen nächsten Schritten.
Wir beginnen mit einem individuellen Onboarding Gespräch und einem exakt auf Dich und deine Bedürfnisse angepassten Fahrplan für dein wichtigstes Symptome / Thema, das du bearbeite möchtest. Du erhältst persönliche Unterstützung über WhatsApp sowie auch Zugang zum INNERcircle - PraxisRAUM mit meinem Wissensarchiv und Lektionen aus 3 Jahren sowie den 14 tägigen LIVE Coaching Abende in der Gruppe.

Und wenn Du nach unserem gemeinsamen Monat weitergehen möchtest oder ich dich weiter begleiten soll, hast du die Möglichkeit im INNERcircle PraxisRAUM zu bleiben – Deinem Raum für Begleitung, Austausch und persönliche Transformation auf BODY-, MIND- und SOUL-Ebene.

→ Ich wünsche mir persönliche Begleitung.

Dein Weg. Dein Tempo. Deine Entscheidung.
Du entscheidest, wie Deine hormonelle Reise weitergeht.

Ob mit einem begleiteten 28-Tage-Programm oder Deinem persönlichen Fahrplan oder individueller Begleitung bei der Umsetzung:
Es geht darum herauszufinden, was DU jetzt wirklich brauchst –
DEINE nächsten Schritte zu finden, die wirklich zu DIR passen,
und Deinen eigenen Weg zu gehen. NICHT ALLEINE.

Denn ich bin gerne an deiner Seite und begleite dich auf deinem persönlichen Weg.

YOU DID IT!!!

Ich bin so MEGA stolz auf Dich und freue mich riesig, dass Du dich auf diese erste Entdeckungsreise eingelassen hast. Du hast Dir Zeit für DICH genommen. Und das ist schon ein wunderbarer Anfang!

Du hast hingeschaut, Fragen gestellt, Deine Beschwerden reflektiert und begonnen, Dich selbst aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten.
Und das ist gar nicht so selbstverständlich.
Denn gerade wir Frauen sind es oft gewohnt, für alle anderen da zu sein, zu funktionieren und unsere eigenen Bedürfnisse hinten anzustellen.
Doch all die letzten Tage, hast Du DIR mit diesem Journal selbst Aufmerksamkeit geschenkt. Du hast entdeckt, dass Deine Wechseljahre weit mehr sein können als eine hormonelle Veränderung. Dass Dein Körper, Dein Nervensystem, Deine Gefühle und Deine persönlichen Erfahrungen zusammengehören. Und dass Du auf allen drei Ebenen – BODY, MIND und SOUL – etwas für Dich tun kannst.

Das Wichtigste, was ich Dir mitgeben möchte:
Deine Wechseljahre sind nicht das Ende. Und sie sind mehr als nur Hormone.
Sie können der Anfang einer wunderbaren neuen Reise und Transformation sein.
Ich schicke Dir ein sonniges ALOHA von meiner hormonellen Seelenreise und freue mich, wenn ich Dich auf Deiner Reise ein Stück weit begleiten und unterstützen darf.



xoxo

Deine Stefanie

SR Balance
BODY MIND SOUL