



Hormone & Balance

Workbook

***Dein 4-Wochen-Guide für hormonfreundliche
Balance & Energie ab 40***

Dieses Workbook ist eine Einladung, dich selbst wieder kennenzulernen.

Mit jedem Tag wirst du durch Selbstreflexion bewusster, liebevoller und klarer – im Einklang mit deinem Körper und deinen Hormonen.

Willkommen in deinem Hormone & Balance Workbook

Dieses Workbook begleitet dich liebevoll dabei, deinen Körper besser zu verstehen und dein hormonelles Gleichgewicht auf natürliche Weise zu unterstützen.

Es schenkt dir Klarheit, Energie und innere Ruhe, Schritt für Schritt.

Vielleicht spürst du, dass sich dein Körper verändert hat: dein Energielevel, dein Schlaf, deine Stimmung oder dein Wohlbefinden. All das steht in enger Verbindung zu deinem Hormonsystem und genau hier setzt dieses Workbook an.

In den kommenden Wochen lernst du, deine körpereigenen Signale zu deuten, deinen Rhythmus zu verstehen und mit einfachen, achtsamen Impulsen deine Balance wiederzufinden, ohne Druck, ohne Perfektion.

Jede Woche widmet sich einem klaren Thema:

Verstehen, Ernährung, Regeneration und Integration.

Nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit, um zu lesen, zu spüren und zu beobachten. Schon kleine bewusste Schritte können in deinem Alltag Großes verändern.

DEINE WÖCHENTLICHE ORIENTIERUNG

WOCHE	THEMA	ZIEL
1	HORMONBASIS VERSTEHEN	DEINEN KÖRPER LESEN & ERSTE ZUSAMMENHÄNGE ERKENNEN.
2	ERNÄHRUNG & TIMING	ESSEN SO PLANEN, DASS ES DEINE HORMONE UNTERSTÜTZT.
3	BEWEGUNG & REGENERATION	DEINEN STOFFWECHSEL, SCHLAF UND STRESS DURCH ACHTSAME AKTIVITÄT VERSTEHEN UND UNTERSTÜTZEN.
4	INTEGRATION, BALANCE & MINDSET	INNERE RUHE UND ACHTSAME ROUTINEN IN DEINEN ALLTAG INTEGRIEREN FÜR GANZHEITLICHE BALANCE.

*ERLAUBE DIR, SCHRITT FÜR SCHRITT ZU GEHEN.
BALANCE ENTSTEHT NICHT DURCH PERFEKTION,
SONDERN DURCH BEWUSSTSEIN UND LIEBEVOLLE KONSTANZ.*

Verstehe, was deine Hormone dir sagen

Deine Hormone sind wie ein fein abgestimmtes Orchester. Jede spielt ihre eigene Melodie und erst im Zusammenspiel entsteht Harmonie.

Wenn ein Hormon zu laut oder zu leise wird, spürst du das sofort. Du fühlst dich plötzlich müde, gereizt, unruhig oder schlaflos. Das ist kein Fehler deines Körpers, das sind seine Botschaften. Er zeigt dir damit, dass er Aufmerksamkeit und Balance braucht.

Diese Woche hilft dir, diese Sprache deines Körpers wieder zu verstehen. Du lernst, was die wichtigsten Hormone in deinem Alltag bewirken und wie du ihre Signale wahrnehmen kannst.

Das Wichtigste:

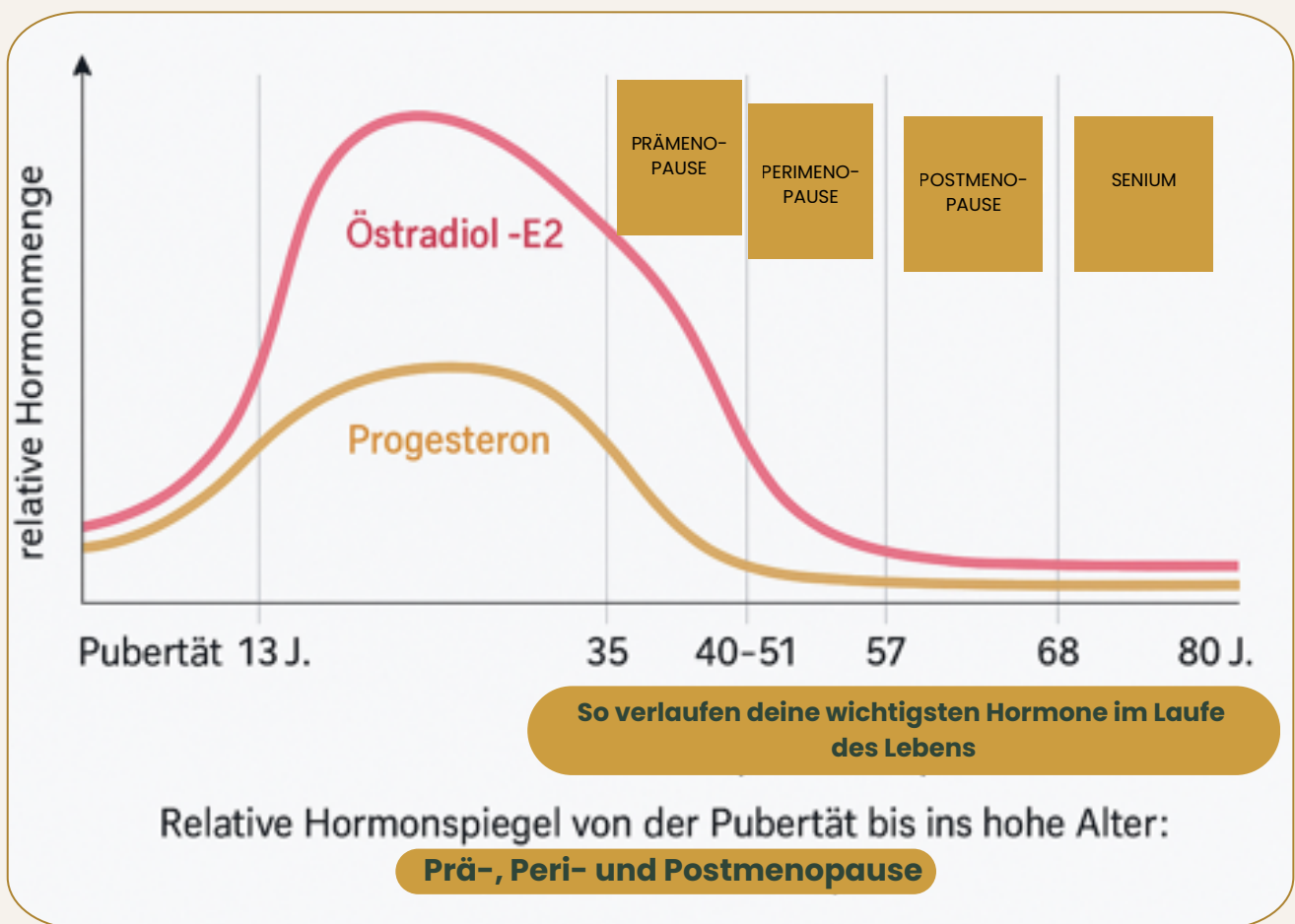
Du musst nichts reparieren, du darfst wieder verstehen.

Dein Körper spricht zu dir über Energie, Stimmung, Hunger, Schlaf und Emotionen. Wenn du beginnst zuzuhören, findest du Schritt für Schritt zurück in deine Balance.

Diese erste Woche unterstützt dich dabei, deinen Körper besser zu verstehen. Anstatt dich über seine Reaktion zu ärgern lernst du, sie zu lesen. Am Ende dieser Reise wirst du klarer erkennen, was in deinem Körper passiert und wie du ihn liebevoll begleiten kannst.

Auf der nächsten Seite siehst du, wie sich Östrogen & Progesteron im Laufe des Lebens verändern. Diese beiden Hormone sind die Grundlage, um deine eigenen Signale besser zu verstehen.

So verändern sich Östrogen (E2) & Progesteron im weiblichen Lebenszyklus



Östrogen (E2) und Progesteron steuern Stimmung, Energie, Schlaf und den weiblichen Zyklus. Ab etwa Mitte 40 sinken beide Hormone deutlich. Progesteron meist früher und stärker als E2. Die Grafik zeigt dir ihren typischen Verlauf im Laufe des Lebens.

Lass uns nun mit **Woche 1** starten.

WOCHE 1 – Hormon-Basis verstehen

HORMON	FUNKTION	SPÜRBAR BEI
ÖSTROGEN	ENERGIE, HAUTELASTIZITÄT, STIMMUNG	KLARHEIT, LEBENSFREUDE
PROGESTERON	RUHE, GELASSENHEIT, SCHLAF	ENTSPANNUNG, TIEFER SCHLAF
TESTOSTERON	MUSKELKRAFT, ANTRIEB	MOTIVATION, FOKUS
CORTISOL	AKTIVIERUNG MORGENS	WACHHEIT (BEI ZU VIEL. STRESS)
INSULIN	BLUTZUCKERREGULATION	ENERGIE NACH MAHLZEITEN
SCHILDDRÜSE	STOFFWECHSEL, TEMPERATUR	WÄRMEGEFÜHL, GEWICHT, ANTRIEB

TAG 1 / Montag

Heute beginnst du, deine Energie bewusster zu spüren.

Dein Körper folgt natürlichen Energie-Wellen. Phasen, in denen du dich wach und klar fühlst und Zeiten, in denen dein Körper nach Ruhe verlangt. Diese Wellen werden von deinen Hormonen gesteuert.

Morgens sorgt Cortisol dafür, dass du in Schwung kommst und dich aktiv fühlst. Mittags hilft Insulin, deinen Blutzucker stabil zu halten, damit du konzentriert bleibst. Abends bringt Progesteron Ruhe und Entspannung, damit dein Körper herunterfahren kann.

Heute geht es nur darum, deine eigene Energie-Kurve im Alltag wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten, einfach zu beobachten.

Selbstreflexion:

- *Wann fühlst du dich wach, klar oder müde?*
- *Was war heute dein Energie-Höhepunkt?*
- *Wann hattest du das Gefühl, dein Körper will eine Pause?*



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

TAG 2 / Dienstag

Heute entdeckst du, wie dein Essen deine Energie lenkt.

Vielleicht hast du Tage, an denen du nach dem Essen müde wirst und andere, an denen du dich klar, ruhig und stabil fühlst.

Das liegt nicht an dir, sondern an deinem Blutzucker.

Dein Blutzucker spielt eine zentrale Rolle für dein Wohlbefinden.

Wenn du regelmäßig isst und jede Mahlzeit Eiweiß, gesunde Fette und Ballaststoffe enthält, bleibt dein Energielevel stabil.

So vermeidest du Stimmungsschwankungen, Heißhunger und das typische Nachmittagstief.

Heute geht es nicht um Kalorien oder Verbote, sondern darum, achtsam zu beobachten, wie dein Körper auf bestimmte Mahlzeiten reagiert.

Selbstreflexion:

- *Nach welcher Mahlzeit fühlst du dich am ausgeglichsten und konzentriertesten?*
- *Wann hattest du heute einen Energietiefpunkt und was hast du davor gegessen oder getrunken?*
- *Welche Lebensmittel geben dir spürbar Ruhe und Stabilität?*



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

TAG 3 / Mittwoch

Heute erlaubst du dir, loszulassen und gibst deinem Körper die Ruhe, die er für hormonelle Balance braucht.

Vielleicht spürst du, dass dein Körper müde ist, obwohl du genug schläfst oder dass du innerlich unruhig bist, obwohl du dich nach Stille sehnst. Das ist kein Versagen, sondern ein Zeichen, dass dein Körper nach Regeneration ruft. Dein Körper kann nur dann Hormone im Gleichgewicht halten, wenn du ihm ausreichend Erholung gibst.

Besonders das Hormon Progesteron wirkt abends beruhigend, fördert tiefen Schlaf und senkt das Stresshormon Cortisol.

Schlaf ist keine Schwäche, er ist dein biologischer „Reset-Knopf“ für Energie, Stimmung und Stoffwechsel.

Heute geht es darum, wahrzunehmen, wie sich dein innerer Rhythmus zwischen Aktivität und Ruhe anfühlt und dir Pausen zu erlauben, ohne schlechtes Gewissen.

Selbstreflexion:

- *Wann fühlst du dich am Abend innerlich ruhig und was hast du tagsüber dafür getan?*
- *Wie gut konntest du letzte Nacht durchschlafen oder abschalten?*
- *Welche kleine Routine (z. B. Tee, Stretching, kein Handy) hilft dir, besser zu regenerieren?*



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

TAG 4 / Donnerstag

Heute bewegst du dich im Einklang mit deinem Körper, statt gegen ihn.

Vielleicht hast du Tage, an denen du voller Energie bist und andere, an denen sich dein Körper schwer oder erschöpft anfühlt.

Beides ist normal. Dein Energielevel schwankt im Laufe deines Zyklus.

Östrogen macht dich in der ersten Hälfte aktiver, Progesteron in der zweiten ruhiger und sanfter. Beides hat seinen Sinn.

Heute geht es darum, Bewegung als Sprache deines Körpers zu verstehen. Wähle die Form, die sich richtig anfühlt, nicht die, die du „solltest“.

Manchmal bedeutet Stärke, ins Schwitzen zu kommen, manchmal bedeutet sie, bewusst zu atmen und loszulassen.

Wenn du dich mit deinem natürlichen Rhythmus bewegst, unterstützt du deine Hormone, statt sie zu überfordern.

Selbstreflexion:

- Welche Bewegung hat dir heute Energie gegeben?
- Wie fühlst du dich danach, ruhig, gestärkt oder erschöpft?
- Wann hattest du das Gefühl: „Das tut mir heute richtig gut“?



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

TAG 5 / Freitag

Heute findest du zurück in deine innere Ruhe und emotionale Balance.

Die ganze Woche über hast du beobachtet, wie dein Körper spricht. Heute darfst du ihm zuhören.

Dein Nervensystem reagiert empfindlich auf Stress, Schlafmangel und zu wenig Pausen.

Wenn du lernst, dich bewusst zu beruhigen, durch Atmung, sanfte Bewegung oder kleine Momente der Stille, senkst du dein Cortisol und stärkst dein hormonelles Gleichgewicht.

Manchmal reicht schon ein bewusster Atemzug, um innerlich loszulassen.

Heute geht es darum, diese kleinen Momente der Ruhe zu spüren und sie dir mit liebevoller Selbstfürsorge zu schenken.

Selbstreflexion:

- *Wann hast du dich heute innerlich ruhig und geerdet gefühlt?*
- *Was hat dich gestresst und wie bist du damit umgegangen?*
- *Welche kleine Geste der Selbstfürsorge tat dir heute besonders gut?*



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

Dein Wochenreflexion – Was du über dich wahrgenommen hast

Atme tief ein, danke deinem Körper und erkenne, wie viel du bereits getan hast.

*Diese Woche war kein Sprint, sondern ein Ankommen bei dir.
Du hast begonnen, die Sprache deines Körpers zu verstehen und
das ist der erste Schritt in Richtung Balance, Energie und Vertrauen.*

*Freu dich auf die nächste Woche, in der du lernst, deinen Körper
nicht nur zu beobachten, sondern ihn mit bewusster Ernährung und
liebevollem Timing wirklich zu nähren.*

*Schritt für Schritt entsteht Balance. Von innen nach außen.
Mit jeder Woche wirst du klarer, ruhiger und mehr in deiner Kraft.*

WOCHE 2 – Ernährung & Timing verstehen

Nach einer Woche bewusster Beobachtung lernst du jetzt, wie du durch Ernährung und Timing deinen Körper noch gezielter unterstützen kannst durch bewusste Mahlzeiten, die deinen Energiefluss stabil halten.

Diese Woche steht im Zeichen von Balance, Bewusstsein und sanfter Energie. Du lernst, wie dein Körper auf verschiedene Mahlzeiten und Essenszeiten reagiert und warum es weniger darum geht, was du isst, sondern wann und wie du es tust. Ernährung ist keine Diät, sondern eine Form der Selbstfürsorge.

Dein Blutzucker, deine Hormone und dein Energielevel sind eng miteinander verbunden. Wenn du beginnst, regelmäßig zu essen, Protein zu jeder Mahlzeit einzubauen und deinem Körper Zeit zur Verdauung zu geben, entsteht spürbare Ruhe im System. Heißhunger, Stimmungsschwankungen und Müdigkeit werden leiser, Klarheit und Stabilität lauter.

Ernährung ist keine Kontrolle, sondern Kommunikation. Mit jeder Mahlzeit darfst du dich fragen: „Was braucht mein Körper heute wirklich?“

Lass diese Woche zu deiner Einladung werden, achtsam zu essen, mit Freude zu genießen und dich dabei innerlich zu stärken. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Bewusstsein, um das Gefühl, genährt und ausgeglichen zu sein.

WOCHE 2 – Ernährung & Timing verstehen

TAG	FOKUS	MINI-WISSEN / LEITGEDANKE
MONTAG	FRÜHSTÜCK & ENERGIE	WARUM DER ERSTE BISSEN DEINEN TAGESVERLAUF BESTIMMT
DIENSTAG	MITTAGSBALANCE	WIE DU ENERGIE-TIEFS NACH DEM ESSEN VERMEIDEST
MITTWOCH	ABENDESSEN & SCHLAF	WIE NÄCHTLICHE REGENERATION DURCH TIMING ENTSTEHT
DONNERSTAG	SNACKS & BLUTZUCKER	WIE DU HEISSHUNGER VERSTEHST STATT BEKÄMPFST
FREITAG	INTUITIVES ESSEN	WIE DU LERNST, AUF KÖRPERSIGNALE ZU HÖREN

TAG 1 / Montag

Heute beginnst du, deinen Blutzucker als Energiequelle zu verstehen.

Dein Blutzucker beeinflusst, wie stabil deine Energie und Stimmung bleiben.

Ein Frühstück mit Protein, gesunden Fetten und Ballaststoffen hält dich länger satt und ausgeglichen. Schnelle Kohlenhydrate lassen deinen Blutzucker erst steigen und kurz darauf abfallen. Das kann zu Heißhunger oder Gereiztheit führen.

Heute geht es darum, zu spüren, wie dein Körper auf dein Frühstück reagiert.

Reflexionsfragen:

- *Wann hast du heute gefrühstückt und wie hast du dich danach gefühlt?*
- *Welche Mahlzeit hat dir spürbar Energie gegeben?*
- *Gab es einen Moment, in dem du Heißhunger oder Unruhe bemerkt hast?*



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

TAG 2 / Dienstag

Heute entdeckst du, wie du nach dem Essen in deiner Energie bleibst.

Nach dem Mittagessen sinkt bei vielen Frauen die Energie, oft wegen zu viel Zucker oder fehlendem Protein.

Ein ausgewogenes Mittagessen mit Eiweiß, Gemüse und gesunden Fetten hält deinen Blutzucker stabil und deinen Geist wach.

Achte heute darauf, wie du dich nach dem Essen fühlst:

Wirst du müde oder bleibst du klar im Kopf?

Dein Körper zeigt dir, welche Mahlzeiten dich wirklich nähren.

Reflexionsfragen:

- *Wie hast du dich 30 bis 60 Minuten nach dem Essen gefühlt?*
- *Was war heute in deiner Mahlzeit, das dich satt, aber nicht träge gemacht hat?*
- *Gab es einen Moment, in dem du Lust auf etwas Süßes hattest?*



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

TAG 3 / Mittwoch

Heute erlaubst du dir, durch Ruhe und Abendessen zu regenerieren.

Am Abend braucht dein Körper keine schnelle Energie mehr, sondern Nährstoffe, die ihn in die Regeneration und hormonelle Balance führen.

Ein leichtes, warmes Abendessen mit Protein, Gemüse und wenig Zucker unterstützt deinen Schlaf und senkt dein Stresshormon Cortisol.

Achte heute darauf, wann und wie spät du isst.

Ein zu spätes oder schweres Abendessen kann deinen Schlaf stören, aber eine bewusste Mahlzeit mit Ruhe schenkt dir tiefe Erholung.

Reflexionsfragen:

- Wann hast du heute gegessen und wie hast du dich danach gefühlt?
- War dein Schlaf in den letzten Tagen erholsam oder unruhig?
- Welche Abendroutine hilft dir, wirklich abzuschalten?



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

TAG 4 / Donnerstag

Heute spürst du, wie Zwischenmahlzeiten deinen Energiefluss beeinflussen.

Snacks können dich stabilisieren oder aus der Balance bringen. Greifst du regelmäßig zu Süßem, steigt dein Blutzucker kurz an und fällt danach rasch ab. Das kann zu Heißhunger, Unruhe oder Müdigkeit führen. Wähle heute bewusst: kleine Portionen mit Protein, Ballaststoffen oder gesunden Fetten helfen, dein Energielevel ruhig zu halten. Beobachte, wann du isst aus Hunger, Gewohnheit oder Emotion.

Reflexionsfragen:

- Wann hattest du heute das Bedürfnis zu snacken und warum?
- Welcher Snack hat dich ruhig und zufrieden gemacht?
- Gab es Momente, in denen du aus Gewohnheit statt aus Hunger gegessen hast?



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

TAG 5 / Freitag

Heute vertraust du deinem Körper und isst intuitiv, nicht automatisch.

In den letzten Tagen hast du gelernt, wie Ernährung und Timing deine Energie beeinflussen.

Heute geht es darum, deinem Körper zuzuhören.

Wenn du beginnst, bewusst zu essen, nicht aus Stress oder Routine, sondern weil du spürst, dass du Energie brauchst, entsteht echte Balance. Erlaube dir, Mahlzeiten mit Freude zu genießen und vertraue darauf, dass dein Körper weiß, wann genug ist. Achtsamkeit beim Essen stärkt nicht nur deine Verdauung, sondern schenkt dir innere Ruhe und Leichtigkeit.

Reflexionsfragen:

- *Hast du heute wirklich auf dein Hungergefühl gehört?*
- *Wann fühlst du dich satt, zufrieden oder überessen?*
- *Welche Mahlzeit hat dir heute besonders gutgetan, körperlich und emotional?*



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

WOCHE 2 – Rückblick & Erkenntnis

Diese Woche hast du begonnen, deinen Körper über Ernährung und Timing besser zu verstehen.

Du hast beobachtet, wie Mahlzeiten, Uhrzeiten und kleine Gewohnheiten deine Energie und Stimmung beeinflussen.

Vielleicht hast du gemerkt, dass ein proteinreiches Frühstück dich ruhiger macht, dass du nach dem Mittagessen klarer denken kannst oder dass späte Snacks deinen Schlaf stören.

Was auch immer du erlebt hast: es ist dein Körper, der mit dir spricht. Du lernst gerade, zuzuhören und das ist ein großer Schritt zu hormoneller Balance.

Diese Woche ging es nicht um Verzicht, sondern um Bewusstsein. Um das Gefühl, genährt zu sein, körperlich, mental und emotional.

Atme tief ein, danke deinem Körper für seine Signale und freue dich auf Woche 3, in der du lernst, wie Bewegung, Ruhe und dein innerer Rhythmus zusammenwirken, um dich dauerhaft in Balance zu halten.

WOCHE 3 – Bewegung & Regeneration

Wie du durch achtsame Bewegung deinen Körper stärkst und Energie zurückgewinnst.

Nach zwei Wochen des Beobachtens und Nährens ist dein Körper nun bereit, sanft aktiviert zu werden.

Bewegung ist keine Pflicht, sondern ein Geschenk an dich.

Sie unterstützt deinen Stoffwechsel, stärkt deine Muskeln und hilft, Stresshormone abzubauen, damit Ruhe entstehen kann.

Diese Woche geht es nicht um Intensität, sondern um Verbindung zwischen Kraft und Entspannung, Aktivität und Pausen.

Wenn du lernst, dich im richtigen Moment zu bewegen und im richtigen Moment loszulassen, spürst du, wie dein Energiefluss natürlicher wird. Dein Körper darf arbeiten, aber auch regenerieren.

Jede bewusste Bewegung, jeder Atemzug bringt dich deinem hormonellen Gleichgewicht näher.

Achte auf dein Tempo.

Du musst dich nicht beweisen, du darfst dich spüren.

WOCHE 3 – Bewegung & Regeneration

TAG	FOKUS	MINI-WISSEN / LEITGEDANKE
MONTAG	ENERGIE DURCH BEWEGUNG	BEWEGUNG IST SELBSTFÜRSORGE, NICHT LEISTUNG. FINDE HERAUS, WIE DU DICH BEWEGST, UM ENERGIE ZU SPÜREN, NICHT ZU VERLIEREN.
DIENSTAG	BEWUSSTE AKTIVITÄT	SANFTE BEWEGUNG WIE GEHEN, YOGA ODER LEICHTES KRAFTTRAINING BRINGT DEINE HORMONE INS GLEICHGEWICHT.
MITTWOCH	RUHE & REGENERATION	ERHOLUNG IST KEIN RÜCKSCHRITT. DEIN KÖRPER WÄCHST IN DER RUHE, NICHT IM STRESS.
DONNERSTAG	KRAFT & BALANCE	BEWUSSTES TRAINING STÄRKT MUSKELN, KNOCHEN & HORMONE. OHNE DRUCK, MIT ACHTSAMKEIT.
FREITAG	RHYTHMUS & ACHTSAMKEIT	FINDE DEINEN NATÜRLICHEN WECHSEL ZWISCHEN AKTIVITÄT UND RUHE FÜR ECHTEN HORMONELLEN FLOW.

TAG 1 / Montag

Heute bewegst du dich, um Energie zu spüren, nicht, um sie zu verlieren.

Bewegung ist eine Form der Selbstfürsorge, kein Zwang.

Wenn du dich heute bewegst, achte darauf, wie du dich dabei fühlst, nicht, wie viel du leistest.

Ein Spaziergang, leichtes Krafttraining oder sanftes Dehnen kann schon genügen, um dein Stresshormon Cortisol zu regulieren und deinen Stoffwechsel zu aktivieren.

Reflexionsfragen:

- *Welche Bewegung hat dir heute gutgetan, körperlich und emotional?*
- *Wann spürst du, dass Bewegung dich stärkt statt auslaugt?*
- *Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du dich nach deinem Rhythmus bewegst?*



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

TAG 2 / Dienstag

Heute spürst du, wie bewusste Bewegung deine Hormone ins Gleichgewicht bringt.

Wenn du dich bewegst, aktivierst du nicht nur Muskeln, du regulierst auch deinen Hormonhaushalt.

Sanfte Aktivität wie Spaziergehen, Yoga, Dehnen oder leichtes Krafttraining senkt Stresshormone, fördert Glückshormone & stabilisiert den Blutzucker.

Heute geht es darum, bewusst zu trainieren. Dein Körper braucht keinen Druck, um stärker zu werden, sondern Rhythmus & Achtsamkeit.

Reflexionsfragen:

- *Welche Bewegung hat heute deine Stimmung positiv verändert?*
- *Spürst du Unterschiede zwischen ruhiger und intensiver Aktivität?*
- *Wie fühlt sich hormonfreundliche Bewegung für dich an?*



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

TAG 3 / Mittwoch

Heute erlaubst du dir, durch Ruhe stärker zu werden.

Ruhe ist keine Pause vom Fortschritt, sie ist Teil davon.

Dein Körper braucht Erholung, um Muskeln aufzubauen, Hormone zu regulieren und Energie zu speichern.

Wenn du dich heute müde fühlst, ist das kein Rückschritt, sondern ein Zeichen, dass dein Körper arbeitet und regeneriert.

Gib ihm, was er braucht: Schlaf, Wärme, sanfte Bewegung oder einfach Stille.

Dein Körper wächst in der Ruhe, nicht im Stress.

Reflexionsfragen:

- *Wann hast du dir zuletzt bewusst Ruhe gegönnt, ohne schlechtes Gewissen?*
- *Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du wirklich loslässt?*
- *Welche Form von Erholung stärkt dich am meisten?*



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

TAG 4 / Donnerstag

Heute stärkst du deine Muskeln und mit ihnen deine innere Balance.

Krafttraining ist mehr als Muskelaufbau.

Es hilft, Östrogen und Testosteron zu stabilisieren, stärkt deine Knochen und kurbelt den Stoffwechsel an.

Heute geht es nicht um Gewicht oder Wiederholungen, sondern um Bewusstsein in der Bewegung.

Spür, wie sich jede Übung anfühlt.

Kraft entsteht, wenn du präsent bist, nicht, wenn du dich überforderst.

Reflexionsfragen:

- *Welche Übung hat dir heute das Gefühl von Stärke gegeben?*
- *Wann fühlst du dich während des Trainings wirklich verbunden mit deinem Körper?*
- *Wie wirkt sich bewusstes Training auf deine Stimmung aus?*



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

TAG 5 / Freitag

Heute findest du deinen natürlichen Rhythmus zwischen Bewegung und Ruhe.

Jeder Körper hat seinen eigenen Takt. Mal braucht er Aktivität, mal Rückzug.

Wenn du lernst, diesen Rhythmus zu spüren, wird Bewegung zu einem Teil deiner inneren Balance, nicht zu einer Pflicht.

Achte heute darauf, wann du dich energiegeladen fühlst & wann dein Körper nach Ruhe verlangt. Beides gehört zu einem gesunden, hormonfreundlichen Alltag.

Reflexionsfragen:

- *Wann fühlst du dich am wohlsten, wenn du dich bewegst, morgens, mittags oder abends?*
- *Gibt es Signale, die dir zeigen, dass du zu viel getan hast?*
- *Wie fühlt sich Balance für dich körperlich an?*



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

WOCHE 3 – Rückblick & Erkenntnis

Diese Woche hast du gelernt, Bewegung neu zu fühlen.

Nicht als etwas, das dich antreibt, sondern als etwas, das dich nährt. Du hast erlebt, wie bewusstes Training, Ruhe und Erholung zusammenwirken und dass dein Körper stärker wird, wenn du ihm zuhörst, statt ihn zu überfordern.

Vielleicht hast du gemerkt, dass weniger manchmal mehr ist. Dass ein Spaziergang am richtigen Tag mehr bewirken kann als ein anstrengendes Workout. Oder dass deine Energie steigt, wenn du dich im Einklang mit deinem Zyklus bewegst.

Was auch immer du erfahren hast, du hast begonnen, mit deinem Körper zu kooperieren, statt gegen ihn zu arbeiten.

Das ist einer der wichtigsten Schritte zu hormoneller Balance und innerer Stärke.

Atme tief ein, danke deinem Körper für seine Kraft und seine Geduld. Freue dich auf Woche 4, in der du lernst, wie Emotionen, Gedanken und innere Ruhe dein hormonelles Gleichgewicht stabilisieren.

WOCHE 4 – Integration, Balance & Mindset

Wie du durch innere Ruhe und achtsame Routinen dein hormonelles Gleichgewicht in deinen Alltag integrierst. Deine Einladung, alles zu verbinden. Körper, Geist und Ruhe im Alltag.

Nach drei Wochen des Spürens, Nährens und Bewegens lernst du jetzt, alles miteinander zu verbinden. Diese Woche steht für Integration, nicht für Perfektion.

Du beginnst, das Gelernte in deinen Alltag zu übertragen: bewusster essen, dich im richtigen Moment bewegen, innehalten, wenn dein Körper Ruhe braucht. So entsteht Balance, die nicht erzwungen, sondern gelebt wird.

Deine Gedanken spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Gedanken der Ruhe, Dankbarkeit und Selbstmitgefühl senden deinem Körper Sicherheit und fördern hormonelles Gleichgewicht.

Diese Woche ist deine Einladung, liebevoll mit dir zu sein. Nicht alles zu kontrollieren, sondern dir zu vertrauen. Innere Balance entsteht, wenn du in deinem Rhythmus bleibst, achtsam, sanft und echt.

WOCHE 4 – Integration, Balance & Mindset

TAG	FOKUS	MINI-WISSEN / LEITGEDANKE
MONTAG	GEDANKEN BEOBACHTEN	DU LERNST, DEINE GEDANKEN ZU BEMERKEN, OHNE SIE ZU BEWERTEN. DAS SCHENKT INNERE RUHE.
DIENSTAG	GEFÜHLE ANNEHMEN	JEDE EMOTION IST ENERGIE IN BEWEGUNG, WENN DU SIE FÜHLST, ENTSTEHT BALANCE.
MITTWOCH	EMOTIONALE STÄRKE	DU ENTSCHIEDEST, OB DU AUF STRESS REAGIERST ODER IN RUHE BLEIBST, DAS IST ECHTE STÄRKE.
DONNERSTAG	SELBSTMITGEFÜHL	SPRICH MIT DIR WIE MIT EINER FREUNDIN. SANFTMUT STATT SELBSTKRITIK HEILT.
FREITAG	VERTRAUEN & LOSLASSEN	DU LERNST, DICH HINZUGEBEN UND DEINEM INNEREN GLEICHGEWICHT ZU VERTRAUEN.

TAG 1 / Montag

Heute beobachtest du deine Gedanken ohne sie zu bewerten.

Deine Gedanken formen dein inneres Klima. Was du täglich über dich denkst, beeinflusst deine Emotionen, deinen Hormonhaushalt und sogar deine Körperenergie.

Heute geht es nicht darum, positiv zu denken, sondern bewusst wahrzunehmen, was in dir abläuft. Wenn du merkst, dass du dich unter Druck setzt, halte kurz inne und atme tief.

Frage dich: „Ist dieser Gedanke wirklich wahr oder nur eine alte Gewohnheit?“ Mit jedem bewussten Atemzug schaffst du Abstand & gibst deinem Körper die Chance, in Ruhe zu reagieren, statt im Stressmodus zu bleiben.

Reflexionsfragen:

- Welche Gedanken tauchen heute am häufigsten auf?
- Welche davon fühlen sich leicht an, welche schwer?
- Wie verändert sich dein Körpergefühl, wenn du bewusst atmest?



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

TAG 2 / Dienstag

Heute erlaubst du dir, alle Gefühle zu fühlen, ohne dich dafür zu verurteilen.

Emotionen sind Energie in Bewegung.

Sie wollen fließen, nicht festgehalten werden.

Wenn du sie unterdrückst, staut sich Spannung in Körper und Geist.

Wenn du sie fühlst, können sie sich wandeln. Traurigkeit, Wut oder Müdigkeit sind keine Schwächen, sie sind Signale deines Körpers, dass etwas gesehen werden möchte.

Atme heute bewusst, wenn ein Gefühl auftaucht. Sag innerlich: „Ich darf das fühlen.“ So gibst du deinem Nervensystem das Signal, dass du sicher bist & dein Körper reagiert mit Entspannung statt mit Stress.

Reflexionsfragen:

- Welche Emotion war heute am stärksten spürbar?
- Wo im Körper hast du sie wahrgenommen?
- Wie hat sich das Gefühl verändert, als du es zugelassen hast?



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

TAG 3 / Mittwoch

Heute lenkst du deine Energie von Reaktion zu Ruhe.

Zwischen einem Gedanken und deiner Reaktion liegt ein Moment der Wahl. In diesem Moment kannst du entscheiden, ob du dich vom Gefühl mitreißen lässt oder ob du in deiner Ruhe bleibst.

Wenn du merkst, dass dich etwas aufregt, atme tief ein und noch tiefer aus. Stell dir vor, du atmest Licht oder Weite in deinen Brustraum.

So gibst du deinem Nervensystem das Signal: „Ich bin sicher.“ Du kannst nicht kontrollieren, was passiert, aber du kannst steuern, wie du darauf reagierst. Das ist emotionale Stärke.

Reflexionsfragen:

- *In welchem Moment heute hättest du anders reagieren können?*
- *Was hilft dir, in herausfordernden Situationen ruhig zu bleiben?*
- *Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du loslässt statt reagierst?*



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

TAG 4 / Donnerstag

Heute sprichst du mit dir, wie mit einer Freundin.

Wie du mit dir sprichst, formt dein inneres Gefühl von Sicherheit.

Viele Frauen kritisieren sich unbewusst den ganzen Tag & wundern sich, warum sie innerlich so erschöpft sind.

Heute darfst du dich daran erinnern: Dein Körper hört jedes Wort, das du denkst.

Sprich also mit dir freundlich, liebevoll und geduldig.

Wenn du dich selbst ermutigst statt bewertest, reagiert dein Nervensystem mit Ruhe & deine Hormone folgen diesem Signal.

Du bist nicht zu streng, du bist zu fürsorglich für alte Muster, die dir nicht mehr dienen.

Selbstmitgefühl ist kein Luxus. Es ist hormonelle Heilung.

Reflexionsfragen:

- *Wie sprichst du innerlich mit dir, wenn etwas nicht gelingt?*
- *Welche Worte würdest du heute einer Freundin sagen und dir selbst?*
- *Wie verändert sich dein Körpergefühl, wenn du milder mit dir bist?*



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

TAG 5 / Freitag

Heute lässt du los und vertraust deinem inneren Gleichgewicht.

Du hast in den letzten Wochen gelernt, deinen Körper zu verstehen, ihm zuzuhören und ihn mit Ruhe, Bewegung und Ernährung zu unterstützen. Jetzt geht es darum, Vertrauen zu entwickeln, in deinen Rhythmus, deine Stärke und deine Weiblichkeit.

Nicht jeder Tag fühlt sich gleich an, doch du kannst lernen, in jedem Moment bei dir zu bleiben. Wenn du loslässt, entsteht Raum für Gelassenheit. Und Gelassenheit ist das Zeichen, dass dein System wieder im Gleichgewicht ist.

Reflexionsfragen:

- Wann hast du dich diese Woche wirklich ruhig und im Einklang gefühlt?
- Welche Veränderung spürst du seit Beginn dieser 4 Wochen?
- Was möchtest du dir ab jetzt regelmäßig schenken, körperlich und emotional?



DEINE BEOBACHTUNG DES TAGES:

WOCHE 4 – Rückblick & Abschluss deiner Reise

Vier Wochen lang hast du beobachtet, genährt, bewegt und gefühlt. Du hast gelernt, dass Balance nicht bedeutet, alles unter Kontrolle zu haben, sondern deinem Körper, deinen Emotionen und deinem eigenen Rhythmus zu vertrauen.

Du bist weicher geworden in deinem Denken, bewusster in deinem Fühlen und klarer in deinem Handeln. Vielleicht ist dein Schlaf ruhiger, deine Stimmung stabiler oder dein Blick liebevoller geworden.

Vielleicht hat sich einfach etwas in dir verschoben, ein neues Verständnis, dass du selbst dein Gleichgewicht bist. Diese vier Wochen waren kein Ziel, sondern ein Neubeginn. Du hast den Grundstein gelegt für einen Körper, der sich sicher, genährt und lebendig fühlt. Für einen Geist, der ruhig ist. Und für ein Herz, das sich wieder selbst vertraut. Atme tief ein, spüre in dich hinein und danke dir selbst für den Mut, diesen Weg gegangen zu sein.

Denn: Das Gleichgewicht, das du suchst, ist bereits in dir.

Deine weitere Reise · Der nächste Schritt zu deiner Balance

Danke, dass du diese Reise mit dir gegangen bist.

Du hast in den letzten Wochen deinen Körper bewusster wahrgenommen und beobachtet, verstanden und liebevoll unterstützt. Das ist kein kleiner Schritt, es ist der Beginn deiner Rückkehr zu Balance, Vertrauen und weiblicher Stärke.

Möchtest du deinen Weg fortsetzen?

*Das **Slim Thickvity 40+** Programm begleitet dich weiter, mit hormonfreundlicher Ernährung, gezielter Bewegung und achtsamer Selbstführung.*

Es ist die natürliche Fortsetzung deiner bisherigen Reise: für mehr Energie, sichtbare Veränderungen und ein Leben im Einklang mit deinem Zyklus, deiner Kraft und deinem inneren Rhythmus.

Mehr erfahren auf www.guelvity.com

SLIM THICKVITY 40+

by Guelvity Balance

Balance | Energie | Weibliche Formkraft