



Das Coaching-Konzept

Was Dich erwartet...

- Worum es in diesem Coaching geht
- Für wen sich dieses Coaching eignet
- Die Ziele des Coachings
- Warum Lifestyle Veränderungen in den Wechseljahren nötig sind
- Was Dich in den einzelnen Reset-Phasen erwartet
- Wie Du effizient mit den Informationen arbeitest
- PDFs, Pläne, Listen und Zusammenfassungen
- Wie es nach dem Reset weiter geht
- Wobei Dir die Support-Info helfen kann

Worum es geht...

Das Hormon-Reset-Lifestyle Coaching, ist ein online Kurs, welches Dir dabei hilft, die Lebensbereiche ins Gleichgewicht zu bringen, die maßgeblich am Erhalt der hormonellen Gesundheit und damit des eigenen Wohlbefindens beteiligt sind: Ernährung und Fasten, Stressmanagement, Schlafhygiene, Detox und Selfcare, Training und Bewegung.

Dieses Coaching richtet sich an Frauen, denen vor allem die Themen Ernährung und Bewegung nicht ganz fremd sind und die trotz des eigenen Bemühens mit Beginn der Perimenopause, mitunter schon ab 35, spätestens aber in den 40ern, nicht mehr mit ihrer gewohnten Lebensweise die gleichen Ergebnisse erzielen, wie zuvor. Nicht einzuordnende gesundheitliche Symptome, körperliche Veränderungen, Erschöpfung und Stressanfälligkeit nehmen zu und verändern dadurch, unter Umständen, die ganze Persönlichkeit. Und das nicht konstant, sondern schwankend. Durch die unzureichende Aufklärung kommt es zusätzlich zu falschen Rückschlüssen und Selbstkritik und die gewohnte Herangehensweise, um Probleme zu lösen, führt nicht zum Ziel. Mehr Sport? Weniger Essen? Gar nichts mehr machen? Es ist eben das älter werden? Alles führt weiter in die Abwärtsspirale bzgl. Wohlbefinden und letztlich Gesundheit.

Das Hormon-Reset-Lifestyle Coaching gibt eine transparente und praktische Übersicht des Zusammenspiels der wirkenden Lifestylefaktoren, Gewohnheiten und dem weiblichen Zyklus, sowie die wichtigsten Informationen und Methoden, diese in Balance zu bringen. Und das Wichtigste:

Es führt Dich auf lange Sicht, Schritt für Schritt, über eigene Erfahrungen, zu mehr Selbstwirksamkeit.

Nach einer individuellen Vorbereitungs-Phase, der Prepare-Phase, von 1-4 Wochen helfen Dir strategisch aufgebaute Pläne

über drei komplette Zyklen, Dich selbst und Deinen Zyklus besser zu beobachten und Schritt für Schritt Optimierungen in allen Lifestyle-Bereichen einzuleiten.

Die ersten Veränderungen treten bereits in der Vorbereitung ein, andere wiederum bauen erst aufeinander auf und zeigen sich mit den eintretenden Anpassungen des Körpers.

Manche Anpassungen brauchen Zeit und jeder Körper reagiert unterschiedlich, abhängig vom tatsächlichen, individuellen Ist-Zustand.

Aufmerksamkeit und Bewusstsein für das eigene Tempo und die persönlichen Schwierigkeiten sind enorm wichtig. Aus dieser Haltung heraus musst Du jedoch schon vor Beginn des Coachings die Entscheidung treffen,

FÜR Dich in diese Zeit zu investieren. Der Körper hat einzig und allein das Ziel, sich zu erhalten und zu reparieren und unterstützt dabei die empfohlenen, natürlichen Methoden des Hormon-Reset-Lifestyle Coachings. Gib Deinem Körper die Priorität, er wird es Dir danken. Dich um Dich selbst zu kümmern, ist wirkliche, gelebte Selbstliebe.

Auch wenn Dein Zyklus bereits sehr unregelmäßig ist oder sogar schon ausbleibt, bleibst Du als Frau ein Zyklisches Wesen. Die Prinzipien bleiben gleich. Du fühlst weiter in diesem Zyklus und Deine Ressourcen lassen sich weiter davon ableiten.

Die Ziele des Resets...

Das übergeordnete Ziel ist es, ein Grundverständnis für die einzelnen Lifestyle-Themen zu entwickeln und Zusammenhänge zwischen ihnen, Deinem Wohlbefinden und Deiner hormonellen Gesundheit herzustellen.

Ein weiteres Ziel ist das Kennenlernen Deiner eigenen Hormone und deren Charaktere, um richtig auf sie reagieren zu können. Nicht nur reagiert jeder Körper anders, auch ist nicht jeder Tag, jede Woche und jeder Monat gleich. Gewohnheiten sowie äußere Umstände und die eigenen Reaktionen darauf haben einen großen Einfluss. Kein rigider Plan kann dabei zum Ziel führen. Die Perimenopause ist ein langjähriger Prozess, der eine ständige Anpassung erfordern wird und sich in der Meno- und Postmenopause bis zum Lebensende fortsetzt. Dafür brauchst Du ein gutes Grundverständnis. Flexibilität ist ein wichtiges Prinzip, welches es im Stoffwechsel des Körpers und auch im Verstand herzustellen gilt und dafür brauchst du Wissen.

Die Zeit der Perimenopause und dann Meno- und Postmenopause ist keine Krankheit oder das Ergebnis persönlichen Versagens, sondern genauso natürlich wie die Pubertät und die fruchtbaren Jahre der Frau. Diese Perspektive ist wichtig und hat mit Wertschätzung dieser Lebensphase, Empathie mit Dir selbst, Geduld, Akzeptanz, Vertrauen in Deinen Körper fassen, Selbstheilung, Intuition und dem Anerkennen der großen Geschenke, die diese Zeit bereit hält zu tun. Wir können die biologische Situation nicht verändern, jedoch die auftretenden Symptome einordnen und lindern, wenn wir sie erkennen. Es geht vorbei. Nur weil ein Symptom gerade da ist, sieht Dein Leben nicht für immer so aus. Es sind Phasen. Der Körper passt sich wie immer an.

Selbstwirksamkeit ist ein weiteres Ziel. Ein Gefühl, das motivierend wirkt und den Mut zum Ausprobieren mit Aussicht auf Erfolg gibt. Einmal erreicht ist es auf alles übertragbar. Ausprobieren um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen, ohne Überprüfbarkeit, Strategie und Wissen, ist eine Möglichkeit zu lernen, braucht unter Umständen aber sehr viel Zeit und das Coaching stellt in diesem Fall eine Abkürzung dar.

Über mehrere Monate, liegt Dein Fokus auf unterschiedlichen Bereichen Deines Lifestyles und Methoden, deren Wirkungen für Dich überprüfbar gemacht werden. Die intuitive Anpassung sollte auf jeden Fall erst im Anschluss daran stattfinden, da die Erfahrungen der Pläne neu sind und eben diese Erfahrungen überhaupt erst zu dem Wissen führen, welches den entscheidenden Unterschied machen wird. Im letzten Teil findest Du unter dem Punkt "Nach dem Reset" jede Menge Eckpfeiler für die weitere Ausgestaltung Deines Lifestyles nach dem Reset.

Der Verstand will zurück zu: „Ich mache das so, wie ich das für richtig halte.“ Wird vielleicht sogar ungeduldig, kritisiert, zweifelt, gibt auf und findet zahlreiche Mittel zur Eigensabotage. Angst und Logik kommen Dir in die Quere. Dein eigener Verstand wird sozusagen zu einem schlechten Umfeld für Dich Selbst, die Du ja so gerne diese Veränderungen herbeiführen willst, sonst wärest Du nicht hier. Aber eben dieser Verstand hat bisher keine Lösung, sonst gäbe es ja die körperlichen Probleme nicht. Er zieht mit, wenn er bewusst dabei ist und die Veränderungen registriert sind. Seine Aufgabe ist nur sich die Zusammenhänge einzuprägen. Im Anschluss denkt er, er wäre selbst darauf gekommen. Dein wichtigstes Instrument hier ist Disziplin.

Die weibliche Intuition ist sehr stark, aber sie ist zum Teil durch den eigenen Lebensstil und alles was damit einhergeht verschüttet. Die Selbstverurteilung, weil man es ja eigentlich sogar besser weiß, tut ihr Übriges. Du weißt, dass Du gesund essen und Dich bewegen musst, das muss ich Dir nicht erklären. Aber warum gelingt es Dir nicht? Es ist ein hormoneller Rattenschwanz. Ein langfristiges Ziel ist es im Bereich Ernährung und Lifestyle nach der eigenen Intuition zu handeln, dafür müssen jedoch die bestehenden Hindernisse verstanden und aus dem Weg geräumt werden können. Sicher waren schon viele Ernährungsansätze und sportliche Vorhaben, die Du ausprobiert hast vom Prinzip her ok, nur die Kombination und der Zeitpunkt im Zyklus haben alles sehr erschwert. Mit dem Wissen um die hormonellen Zusammenhänge und den richtigen Zeitpunkt können sie vielleicht wieder ihren Platz finden.

Warum Lifestyle Veränderungen in den Wechseljahren nötig sind

Alles in unserem Körper wird von Hormonen gesteuert. Ohne sie läuft nichts. Wir wachen nicht einmal morgens auf. Hormone arbeiten in einer Hierarchie miteinander, wandeln sich um, bedingen sich gegenseitig, lösen Reaktionsketten aus und arbeiten mit weiteren Botenstoffen. Alle körperlichen Prozesse und auch unser Verhalten werden von ihnen gesteuert.

In der Auseinandersetzung mit dem komplexen Thema der Hormone war ich geschockt, wie wenig wir Frauen über unsere Biologie wissen. Wie wir uns durch unsere Lebensweise schwächen, uns selbst dabei im Weg stehen unser volles Potenzial zu leben und uns wohl zu fühlen, sogar wenn wir der Meinung sind, schon Gutes für uns zu tun, gut zu essen, Sport zu treiben und uns mit Stress, unserer Persönlichkeit und unseren Umgang mit uns selbst und anderen auseinanderzusetzen.

Solange wir kein Verständnis für unseren Zyklus, unsere Hormone und deren Wirkung entwickeln, haben wir keine Chance, unsere Ressourcen richtig zu nutzen und unser Potential wertzuschätzen.

Es ist eben nicht „normal“, während des Zyklus starke körperliche und geistige Probleme zu haben. Ausbleibende, unregelmäßige, krampfige, starke oder klumpige Blutungen sind Symptome eines gestörten Hormonhaushalts, genau wie Erschöpfung, Reizbarkeit, Depressionen, PMS, schlechte Haut, Migräne und Konzentrationsstörungen. Welche Frau bringt das lösungsorientiert mit ihrem Lifestyle in Verbindung und hat das komplexe Wissen, das zu verändern?

Die richtige Nahrung und die richtige Zeit für Heilung, Schlaf, Training, Stressmanagement, Entgiftung sowie ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen, sind beispielsweise ganz einfache Tools, aber wer soll das empfehlen, wenn damit kein Geld verdient werden kann? Bzw. viel mehr Geld damit verdient wird, dieses Wissen nicht zu verbreiten. Die meisten Ärzte in Deutschland sind sicher die letzten, die anstatt ein Medikament gegen ein Symptom zu verkaufen, mit Dir an einer präventiven Lösung arbeiten werden. (Sie können es meist nicht mal für sich selbst.) Das musst Du selbst tun und bist dabei komplett auf Dich zurückgeworfen. Ich habe selbst zahlreiche persönliche Erfahrungen dazu, ebenso wie mein Umfeld und Frauen aus meinen Coachings. Es ist unfassbar und kann getrost als "medical gaslighting" und auch Körperverletzung bezeichnet werden. Als Lösung bleibt Dir, Dir das Wissen anzueignen, dass Dich persönlich weiterbringt und zu lernen die einzigen richtigen Rückschlüsse zu ziehen. Aber auch diese Kreativität der Lösungsfindung und damit Selbstwirksamkeit ist in unserem System nicht ausgebildet worden oder erwünscht. Lieber glauben wir „Autoritäten“, denen wir schon in den ersten Sekunden ansehen können, dass sie das nicht wirklich sein können. Sogar das eigene, engere Umfeld kann die Lösungssuche erschweren, da das so viel Unsicherheit in Menschen auslöst, die sich nicht mit ihren eigenen Schwierigkeiten beschäftigen wollen und sich auch nicht auf die Suche nach einer Lösung machen.

Heutzutage sind die besten Möglichkeiten der Recherche dauerhaft in Reichweite. Google, YouTube, Spotify und Co. Hörbücher, Bücher usw. sind, teilweise kostenlos, nur einen Klick entfernt. Machst Du ein Thema zu Deiner Priorität, kannst Du alles lernen. Du musst nur wissen, was Du suchst, welche Fragen Du stellen musst und wie Du die richtigen Rückschlüsse ziehst. Eine Frage führt zur nächsten. Das kann jeder lernen. Du hast keine Zeit dafür? Dann ist das ein Teil des Problems.

Was Dich in den einzelnen Hormon-Reset-Phasen erwartet

Wenn Du Dich auf der Startseite des Mitgliederbereichs befindest, siehst Du die einzelnen Phasen des Resets:

Prepare, 1. Zyklus, 2. Zyklus und 3. Zyklus. Wenn Du diese anklickst, gelangst Du jeweils zu allen Phasen-Infos. Dort findest zu zu Beginn immer eine kleine Einleitung, die Dir die Schwerpunkte der bevorstehenden Phase kurz umreißt.

Die Infos und wie Du mit ihnen arbeitest

In diesem Coaching findest Du neben umfangreichen Infos auch klar strukturierte Pläne, To do's und Tipps für die Anwendung. Ich werde mich themenübergreifend wiederholen, damit die Infos sich setzen können. Du wirst merken, wie sich die Dinge verknüpfen und ein nachvollziehbares

Bild entsteht. Im letzten Teil bekommst Du nochmal eine Zusammenfassung der wichtigsten Eckpfeiler des Hormon-Reset-Lifestyles, die Dich in die Zeit nach dem Reset entlässt.

Die Lifestyle-Themen sind innerhalb der Zyklen so angeordnet, dass sie in Deiner praktischen Umsetzung Sinn ergeben, daher ist es in Deiner Vorbereitung sehr viel und wird bis zum dritten Zyklus weniger umfangreich.

Der Punkt "Recherche" (im dritten Zyklus, "nach dem Reset") ist ebenfalls wichtig. Hier geht es um Deine persönliche Recherche und Weiterbildung. Je größer Dein Wissen und je breiter es gestreut ist, umso flexibler kannst Du in Zukunft auf Probleme reagieren. Die ganze Welt hat bezüglich der Aufklärung in Sachen Zyklus, Hormone und Wechseljahre viele Jahre hinter dem Berg gelebt, doch sieht es derzeit so aus, als würde sich das langsam ändern und weiterentwickeln. Auf dem Laufenden zu bleiben und weiter informierte Entscheidungen treffen zu können, wird immer wichtig für Dich sein.

Es ist unmöglich in diesem Coaching alles lückenlos zu erklären und diesen Anspruch erhebe ich nicht. Ich beschränke mich auf die aller wichtigsten Fakten und konzentriere mich darauf, Dir Zusammenhänge aufzuzeigen, die Du evtl. sonst nicht herstellen würdest, sowie auf die praktische Umsetzung, damit Du Erfolge sehen und spüren kannst. Trotzdem ist es viel Text und ich empfehle Dir gründlich zu lesen. Du kannst Dir am Ende des Kapitels jeweils den kompletten Text als PDF herunterladen, ausdrucken und Teile markieren. Dort findest Du auch alle erwähnten Pläne, Listen und To do's zum Aufhängen oder für Deinen "Health-Doku"-Ordner, den Du Dir ab dem ersten Zyklus erstellst.

Zusätzlich kannst Du die Audiodateien nutzen, falls Du gut über das Hören lernst.

Nach dem Reset

Mit diesem Coaching eröffnet sich Dir ein erster Einblick in sehr komplexe Zusammenhänge zwischen Lifestyle und Gesundheit und ich möchte Dich motivieren, auch nach dem Reset, intuitiv dort weiter zu forschen, wo es für Dich wichtig sein könnte. Ich mache Dich auf Themen aufmerksam, aber ich kann es Dir nicht abnehmen weiter dran zu bleiben. Die Zeit schreitet voran und der Körper verändert sich ganz natürlich weiter. Die natürlichen Hormonspiegel sinken weiter ab und verändern damit auch die notwendigen Anpassungen Deiner Lebensweise, um sich zu jeder Zeit wohl zu fühlen und gesund zu bleiben. Im dritten Zyklus findest Du unter dem Themenbereich "Nach dem Reset" eine Zusammenfassung der To do's in allen Lifestyle-Bereichen und weitere Pläne, die Du für Dich nutzen und auch anpassen kannst.

Supportinfo

Möglicherweise hast Du Menschen in Deinem Leben, von denen Du Dir in der nächsten Zeit Unterstützung wünschst, oder zumindest, dass sie Dich "Dein Ding" machen lassen, ohne sich einzumischen. Das können Partner, Freund*innen, Familienangehörige oder Kolleg*innen sein. Nutze dafür die "Support-Info". Du findest diese schon in Deiner "Prepare"-Phase. Drucke sie aus und wenn Du das Gefühl hast, es könnte helfen, gib sie an diese Menschen und informiere sie dadurch. Die Erfahrung hat gezeigt, dass das sehr sinnvoll sein kann, denn wenn Du selbst schon nicht verstehst, was in Dir vorgeht, wie soll das jemand anderes verstehen? Lies die Info selbst...ich wette sie motiviert Dich, stärkt Dich und hilft Dir dabei Grenzen zu setzen.

Sollten sich bei Dir schon gesundheitliche Probleme manifestiert haben, wie zum Beispiel Autoimmun- oder Stoffwechselerkrankungen und/oder solltest Du extrem über- oder untergewichtig sein und/oder Medikamente einnehmen, musst Du Rücksprache mit den Medizinem Deines Vertrauens halten, bevor Du beginnst zu fasten, zu trainieren oder zu entgiften. (siehe Disclaimer auf der Startseite)

Ich gehöre nicht zu den anerkannten Autoritäten der "Gesundheits-Industrie". Ich bin keine Ärztin.

Es geht los... Ich wünsche Dir viel Erfolg!