

Reflexionsbegleiter zum Seminar

Frauen 40+: Mit Power & Leichtigkeit

Das praxiserprobte Begleitbuch für mehr Fokus, Energie und Selbstführung für Beruf und Privatleben

Referentin: **Silke Mekat**

Soulution Coaching, München

www.silke-mekat.de

Frauen 40+: Mit Power & Leichtigkeit

Begleitbuch: Frauen 40+: Mit Power & Leichtigkeit

Inhaltsverzeichnis

Begleitbuch: Frauen 40+: Mit Power & Leichtigkeit.....	2
Mit Power & Leichtigkeit: Meine Toolbox für mehr Gelassenheit und Fokus.....	6
Reflexionsbegleiter zum Seminar „Frauen 40+: Mit Power & Leichtigkeit“ Fehler! Textmarke nicht definiert.	
Die stille Veränderung: Warum sich dein Umfeld jetzt neu sortiert.....	7
Die biologische & mentale Basis: Stress und Hormonsystem ab 40.....	7
Die Kunst der klaren Kante: Grenzen setzen als Kraftquelle.....	8
Dein Spickzettel für mehr Freiheit: 10 Sätze, die Grenzen ziehen	8
Mein Grenz-Check: Die erste Woche danach	9
Souveräne Kommunikation: Leitfaden für ein starkes Miteinander	9
Die Perfektionismus-Falle: Warum „Gut genug“ dein neuer Power-Modus ist	10
Dein Weg aus der Falle: Souveränität statt Selbstoptimierung	10
Achtsamkeit & Resilienz	11
Raus aus dem Stressmodus.....	11
Achtsamkeitsbasierte Selbstakzeptanz im Alltag	11
Was bedeutet achtsamkeitsbasierte Selbstakzeptanz?	11
Übungen für mehr Achtsamkeit und Selbstakzeptanz	11
Schädliche Automatismen erkennen und verändern	12
Fazit	12
Dein Reset-Knopf im Arbeitsalltag. Achtsamkeit	12
Was ist Achtsamkeit und warum wirkt sie so gut?	12
Wie wird Achtsamkeit trainiert?	13
Wie hilft mir Achtsamkeit im Arbeitsalltag?	13
4 Tipps für mehr Achtsamkeit im Arbeitsalltag	13
Achtsamkeit langfristig kultivieren	14
Resilienz, Selbstorganisation und Energie 40+ auf.	14
Mit Resilienz zu neuer Stärke.	14
Mentale Stärke auch in einer anspruchsvollen Lebensphase.	14
Was ist Resilienz?	14
Resilienz ist erlernbar	14
Die 7 Säulen der Resilienz	14
1. Optimismus	15

2. Akzeptanz	15
3. Lösungsorientierung.....	15
4. Die Opferrolle verlassen	15
5. Verantwortung übernehmen.....	16
6. Netzwerkorientierung	16
7. Zukunftsplanung.....	16
Und jetzt: Losgehen.....	16
Was macht Resilienz im Arbeitsalltag so wertvoll?	17
10 Tipps für mehr eigene Widerstandskraft	17
Resilienz ist trainierbar	17
5.2. Teste Deine Resilienz	18
Mentale Stärke trainieren	18
Mentale Stärke trainieren – das Wichtigste in Kürze.....	19
Was bedeutet mentale Stärke wirklich?.....	19
Warum mentale Stärke im Berufsalltag unverzichtbar ist	19
6 Übungen, mit denen du mentale Stärke trainierst	19
1. Der mentale Stopp-Knopf	19
2. Fokussiertes Atmen	19
3. Konstruktives Selbstgespräch	19
5. Körperregulation.....	20
6. Erfolgsjournal.....	20
Mentale Stärke braucht Struktur	20
6.1.6 Fazit	20
Gelassen und entspannt ab 40 - Mit diesen Tipps klappt es	20
Der Abend: Das Fundament für den nächsten Tag	20
Der Morgen: Souveränität statt Reaktivität	20
Alltag: Souveränität durch klare Grenzen.....	21
 Erste-Hilfe-Box: Sofort-Entlastung bei Dauerstress	21
1. Die 4-7-8 Atemtechnik (Der „Ausschalter“ für das Gehirn).....	21
2. Die „5-4-3-2-1“ Methode (Erdung bei Überreizung).....	21
3. Der „Power-Shake-Out“ (Stresshormone abschütteln)	21
Gelassenheits-Memos	22
 Memo 1: Der Boxenstopp	22
 Memo 2: Die „Nein“-Erlaubnis	22

Dein täglicher Check: Die 5-Minuten-Retrospektive	23
Schritt 1: Finde Deinen Ankerpunkt	23
Schritt 2: Schenke Dir echte Wertschätzung.....	23
Schritt 3: Halte Deine Klarheit fest	23
Schritt 4: Beobachte den Wandel	24
Schritt 5: Bleib Dir treu.....	24
Achtsamkeitstagebuch – ein Date mit mir selbst.....	24
Meine Kraft-Woche: Power, Klarheit & Leichtigkeit.....	25
Meine festen Anker für diese Woche:	25
💡 Kleiner Souveränitäts-Tipp für den Alltag:	25
7 Raus aus der Stressfalle – schlafen wir uns gesund	26
Strategie 1: Die richtige „Schlaf-Ernährung“.....	28
7.1.2 Strategie 2: Natürliche Helfer aus der Pflanzenwelt.....	28
7.1.3 Strategie 3: Optimale Schlafhygiene	28
Deine Power-Stunde: Souverän und klar in den Tag starten	29
Souveränität 40+: Deine Zeit für neue Klarheit und Präsenz	30
1. Innere Haltung & Souveräne Selbstführung.....	30
2. Körperliche Souveränität & Longevity	30
3. Klarheit im Job & Alltag	30
4. Selbstbild & Ausstrahlung.....	30
.....	31
Souveränität 40+ Adieu, Selbstzweifel!.....	31
8.1.2 Souveräne Selbstführung: Die innere Erlaubnis.....	31
8.1.3 Klartext reden: Kommunikation im Job & Privat.....	31
8.1.4 Strategien für Deinen Neustart.....	31
8.1.5 Souveränitäts-Check für den Alltag:.....	32
Berufliche Zukunft neu ausrichten	33
Neu ausrichten ohne Umbruch	33
Erfahrung als Kapital.....	33
Fokus auf Erfüllung	33
Gesundes Selbstmanagement	33
Glaubenssätze 40+: Dein inneres Drehbuch für den Neustart.....	34
Warum Glaubenssätze ab 40 eine neue Rolle spielen	34

Woher kommen diese Sätze?	34
Der Souveränitäts-Check: Glaubenssätze entlarven.....	34
Praktische Übungen für Deinen Neustart	35
Partnerschaft 40+: Das neue „Wir“ verhandeln	35
9.1 Der hormonelle Weckruf.....	35
9.2 Mental Load: Wer trägt den unsichtbaren Rucksack?.....	35
9.3 Wege aus der „Verwaltungs-Falle“	36
9.4 Souveränitäts-Check: Meine Partnerschafts-Inventur	37
9.5  Die Satz-Werkstatt: Partnerschaft & Mental Load	37
4. Wertschätzung als Basis (Die 5:1 Regel in Aktion)	38
 Drei goldene Regeln für das Gespräch zu Hause:.....	38
9.6 Was weg kann, kommt weg: Die Kunst des Loslassens 40+	38
9.6.1 Veränderungen annehmen.....	38
9.6.2 Ausreden und Ängste entlarven	39
9.6.4 Die bewusste Entscheidung: „Was könnte sein, wenn ...?“	39
9.6.5 Akzeptanz als Superkraft	39
10 Die Menopause verstehen – „Das große Ganze“ einfach erklärt.....	39
10.1 Dein Eizellenvorrat: Der biologische Taktgeber.....	39
10.2 Pubertät vs. Wechseljahre: Das „Vorwärts-Rückwärts-Prinzip“	39
10.2.1 Symptome: Du bist normal und nicht verrückt!	40
10.2.2 Perimenopause (Der Startschuss).....	40
10.2.3 Menopause & Postmenopause (Die Umstellung).....	40
10.2.4  Meine Checkliste für das Arztgespräch	40
11 Deine Kraftquellen: Was du jetzt tun kannst	41
11.1 Ernährung & Balance.....	41
11.2 Sport als „Wundermittel“ ab 40.....	41
12 Drei goldene Fakten zum Mitnehmen	42

Autor:in: Silke Mekat

Vertragspartner:in der Haufe Akademie

Mit Power & Leichtigkeit: Meine Toolbox für mehr Gelassenheit und Fokus

Ein herzliches Willkommen zu Ihrem Handout!

Ihre persönlichen Erkenntnisse, Impulse und Strategien für eine souveräne Lebensmitte

Herzlich willkommen!

Die Lebensmitte ist keine Phase des Stagnierens, sondern eine Zeit der Neuausrichtung. Es ist der Moment, in dem Erfahrung, Fachwissen und persönliche Reife zusammenkommen. Gleichzeitig steigen in dieser Phase oft die Anforderungen im Berufs- und Privatleben, während sich auch die körperlichen und mentalen Rahmenbedingungen verändern.

Dieser **Reflexionsbegleiter** ist Ihr persönlicher Leitfaden während und nach unserem gemeinsamen Seminar. Er fasst die wesentlichen fachlichen Impulse, Modelle und Denkansätze prägnant für Sie zusammen. Er dient Ihnen als Nachschlagewerk und als Anker für den Transfer in Ihren Arbeitsalltag – damit Sie Ihre Leistungsfähigkeit wahren, ohne dabei Ihre eigenen Kraftquellen aus den Augen zu verlieren.

Wie Sie diese Unterlage optimal nutzen:

- **Kompaktes Fachwissen:** Nutzen Sie die Zusammenfassungen, um zentrale Mechanismen rund um Stressbiologie, mentale Stärke, Selbstführung und Grenzziehung jederzeit aufzugreifen.
- **Fokus auf den Alltag:** Die dargestellten Modelle und Formulierungsbeispiele sind darauf ausgelegt, Ihnen direkte Erleichterung und Klarheit im Berufsalltag zu verschaffen.
- **Ihr persönlicher Transfer:** Nutzen Sie den Raum für Notizen während des Seminars, um Ihre wichtigsten Aha-Momente und konkreten Vorhaben festzuhalten.

Ich wünsche Ihnen wertvolle Erkenntnisse, neue Perspektiven und inspirierende Impulse für Ihren Weg zu mehr Power, Klarheit und Leichtigkeit!

Ihre **Silke Mekat**

Kontakt & Impulse: www.silke-mekat.de

Die stille Veränderung: Warum sich dein Umfeld jetzt neu sortiert

Die biologische & mentale Basis: Stress und Hormonsystem ab 40

Der Wandel in der Lebensmitte

Ab dem 40. Lebensjahr verändern sich bei vielen Frauen die körperlichen und mentalen Rahmenbedingungen spürbar. Während im Berufs- und Privatleben oft Höchstanforderungen aufeinandertreffen, vollzieht der Körper eine biochemische Umstellung. Ein verändertes Stressempfinden oder eine verringerte Belastungsgrenze sind in dieser Phase keine Zeichen von nachlassender Leistungsfähigkeit, sondern eine natürliche Reaktion des Organismus auf hormonelle und vegetative Veränderungen.

Stressbiologie: Was im Körper passiert

Stress ist primär eine Überlebensreaktion des Körpers. Bei akuten Belastungen schüttet das Nebennierenmark die Stresshormone **Adrenalin** und **Noradrenalin** aus. Sie versetzen das Herz-Kreislauf-System in erhöhte Bereitschaft.

Hält die Belastung jedoch dauerhaft an, übernimmt die Nebennierenrinde und produziert vermehrt **Cortisol**:

- **Eustress (positiver Stress):** Kurze Belastungsphasen steigern die Aufmerksamkeit, Motivation und Leistungsfähigkeit.
- **Distress (chronischer Stress):** Fehlen die notwendigen Regenerationsphasen, bleibt der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht. Das führt zu typischen Symptomen wie Schlafstörungen, mentaler Erschöpfung, Konzentrationsproblemen und erhöhter Infektanfälligkeit.

Das Zusammenspiel von Stress und Hormonsystem ab 40

In der Lebensmitte verändert sich das Zusammenspiel der Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron. Progesteron, das unter anderem für innere Ruhe und erholsamen Schlaf sorgt, nimmt oft als Erstes ab.

Da Cortisol und die Geschlechtshormone in denselben biochemischen Synthesewegen (Nebennieren) gebildet werden, hat chronischer Stress direkte Auswirkungen auf das hormonelle Gleichgewicht:

1. **Priorität für Überlebenshormone:** Unter Dauerstress priorisiert der Körper die Cortisolproduktion gegenüber der Synthese von Progesteron und Östrogen („Cortisol-Steal-Effekt“).
2. **Verstärkung von Symptomen:** Ein hoher Cortisolspiegel kann typische Anzeichen der hormonellen Umstellung (wie Innere Unruhe, Reizbarkeit oder Hitzewallungen) spürbar verstärken.
3. **2.4 Mikronährstoffe und pflanzliche Impulse (Orientierung)**

Um die Stressresilienz und das vegetative Nervensystem biochemisch zu unterstützen, spielen spezifische Nährstoffe und pflanzliche Stoffe eine ergänzende Rolle:

- **Magnesium:** Unterstützt die Muskel- und Nervenfunktion und senkt die Erregbarkeit des Nervensystems.
- **B-Vitamine (insbesondere B6, B9, B12):** Essenziell für den Energiestoffwechsel und die Synthese von Neurotransmittern wie Serotonin.

- **Adaptogene & Pflanzenstoffe:** Pflanzenextrakte wie Ashwagandha, Rosenwurz (Rhodiola Rosea) oder Mönchspfeffer werden traditionell genutzt, um die Anpassungsfähigkeit des Körpers an Stress zu stärken und das vegetative Nervensystem zu harmonisieren.

Hinweis: Die gezielte Einnahme sollte stets individuell abgestimmt und im Zweifel medizinisch abgeklärt werden.

Wichtig zu wissen



Tipp

- Nahrungsergänzungsmittel wirken unterstützend, nicht heilend
- Mehr ist nicht besser – Überdosierungen können problematisch sein
- Sinnvoll ist eine individuelle Betrachtung auf Basis von Symptomen und Laborwerten
- Bei starken oder ungewöhnlichen Beschwerden ist eine medizinische Abklärung unerlässlich

Fazit:

Gezielte Nährstoffversorgung kann Frauen in den Wechseljahren stabilisieren und entlasten – insbesondere in Kombination mit Stressreduktion, guter Selbstfürsorge und klarer Alltagsstruktur.

Die Kunst der klaren Kante: Grenzen setzen als Kraftquelle

Viele von uns haben über Jahrzehnte gelernt, dass ein „Ja“ zu anderen ein Zeichen von Kompetenz und Liebenswürdigkeit ist. Doch in der Lebensmitte spüren wir oft: Jedes unüberlegte „Ja“ im Außen ist ein „Nein“ zu unserer eigenen Energie, Gesundheit und Klarheit.

Grenzen zu setzen ist kein Akt der Unfreundlichkeit, sondern eine Form der Selbststeuerung.

Es geht nicht darum, Mauern hochzuziehen, sondern Türen bewusst zu verwalten. Wenn Du lernst, Grenzen zu ziehen, schützt Du Deine **Longevity** und Deine mentale Präsenz. Souveränität bedeutet, die Erwartungen anderer nicht mehr über die eigenen Ressourcen zu stellen.

Dein Spickzettel für mehr Freiheit: 10 Sätze, die Grenzen ziehen

(Ohne Rechtfertigung, ohne „leider“, ohne schlechtes Gewissen)

Nutze diese Formulierungen als Inspiration für Dein eigenes „Sprach-Labor“. Wähle die Sätze, die sich für Dich kraftvoll anfühlen:

1. **Bei Anfragen:** „Ich habe Deine Anfrage erhalten. Aktuell sind meine Kapazitäten voll ausgeschöpft, daher kann ich diesmal nicht unterstützen.“
2. **Um Bedenkzeit zu gewinnen:** „Ich prüfe meine Prioritäten und gebe Dir bis [Uhrzeit/Tag] Bescheid, ob und wie ich das einplane.“
3. **Bei Aufgaben-Stau im Job:** „Ich übernehme das gerne. Welches meiner laufenden Projekte soll ich dafür pausieren oder delegieren?“
4. **Gegen Unterbrechungen:** „Ich bin gerade in einer Fokus-Zeit. Wir können das Thema gerne heute Nachmittag ab 15 Uhr besprechen.“
5. **Bei Grenzüberschreitungen:** „Mir ist eine konstruktive Zusammenarbeit wichtig. Bitte achte in unserer Kommunikation auf einen sachlichen Ton.“
6. **Das kurze Nein:** „Danke für das Angebot, aber das passt aktuell nicht in meine Planung.“
7. **Bei privaten Erwartungen:** „Ich schätze unsere Verabredung sehr, aber heute brauche ich Zeit für mich, um meine Akkus aufzuladen. Lass uns einen neuen Termin suchen.“

8. **Wenn Hilfe eingefordert wird:** „Ich unterstütze Dich gerne punktuell beim Start, aber die Durchführung liegt in Deiner Verantwortung.“
9. **Die Alternative anbieten:** „Dieses Projekt passt nicht zu meinem aktuellen Fokus. Ich empfehle Dir jedoch [Name/Abteilung], dort liegt die Expertise.“
10. **Das ultimative Souveränitäts-Statement:** „Ich habe mich entschieden, hierzu 'Nein' zu sagen, um meine Qualität bei den bestehenden Aufgaben zu sichern.“

Reflexion für Dich:

Souveränität wächst mit der Übung. Beobachte, was passiert, wenn Du einen dieser Sätze aussprichst. Die kurze Stille, die oft folgt, ist kein Zeichen von Ablehnung, sondern der Raum, in dem Dein Gegenüber lernt, Deine Zeit und Deine Expertise zu respektieren.



Tipp

Merklblatt-Impuls: Ein „Nein“ ist ein ganzer Satz. Du musst ihn nicht mit einer Entschuldigung garnieren, um ihn bekömmlich zu machen.

Mein Grenz-Check: Die erste Woche danach

Ein kurzer Reflexions-Bogen für Deinen Alltag.

Nimm Dir jeden Abend 2 Minuten Zeit für diese drei Fragen:

1. **Erfolgs-Moment:** In welcher Situation habe ich heute ein klares „Nein“ ausgesprochen oder eine Grenze gezogen?
2. **Körper-Check:** Habe ich heute auf meine Stresssignale geachtet, *bevor* das Fass übergelaufen ist?
3. **Wachstums-Moment:** Wo ist es mir noch schwergefallen? Welchen „Souveränitäts-Satz“ möchte ich morgen dort ausprobieren?

Souveräne Kommunikation: Leitfaden für ein starkes Miteinander

Gute Kommunikation ist kein Zufall, sondern eine Entscheidung für Klarheit und Respekt. Diese Tools helfen Dir, auch in schwierigen Gesprächen bei Dir zu bleiben:

- **Interesse statt Interpretation:** Gehe mit Neugier in das Gespräch. Frage nach den Beweggründen Deines Gegenübers, statt Absichten zu unterstellen.
- **Bedürfnisse statt Vorwürfe (Ich-Botschaften):** Sprich von Dir. „Ich brauche mehr Ruhe für dieses Projekt“ wirkt souveräner als „Du störst mich ständig“.
- **Präzision statt Pauschalisierung:** Streiche Wörter wie „immer“ oder „nie“. Beschreibe stattdessen konkret die Situation, die Du klären möchtest.
- **Der „Gute-Absicht“-Anker:** Erwähne Dich daran, dass Dein Gegenüber (Partner, Kind, Kollegin) grundsätzlich eine positive Verbindung zu Dir hat. Dieses Wissen lässt Dich ruhiger und sachlicher argumentieren.

- **Timing ist alles:** Reagiere zeitnah, bevor sich Frust aufstaut. Doch spüre auch, wann ein Gespräch festgefahren ist – Souveränität bedeutet dann, die Klärung bewusst auf einen späteren Zeitpunkt zu vertagen.
- **Die 5:1-Regel (Positive Verstärkung):** Nutze positive Anlässe für Gespräche. Anerkennung und geteilte Freude sind ein stärkeres Fundament für Veränderungen als reine Kritik.
- **Feste Gesprächsinself:** Etabliere im Privaten wie im Beruf regelmäßige Termine für den Austausch (z.B. der „Wochen-Check“). Das nimmt den Druck aus dem Alltag.
- **Biografisches Bewusstsein:** Jeder bringt seine eigene Geschichte und Prägung mit. Viele Konflikte entstehen nicht durch bösen Willen, sondern durch unterschiedliche „innere Drehbücher“. Mache Dir diese Unterschiede bewusst, um Kleinigkeiten nicht persönlich zu nehmen.
- **Respekt als Basis:** Unabhängig vom Inhalt des Gesprächs bleibt die wertschätzende Haltung das wichtigste Werkzeug Deiner inneren Autorität.

Die Perfektionismus-Falle: Warum „Gut genug“ dein neuer Power-Modus ist

In der Phase des hormonellen Umbruchs wird Perfektionismus oft zum unsichtbaren Burnout-Beschleuniger. Während sinkende Hormone (vor allem Östrogen) unsere gewohnte Energie und Konzentration herausfordern, klammert sich der Kopf oft noch an das alte Bedürfnis nach totaler Kontrolle.

- **Warum Perfektionismus jetzt zum Problem wird:**
- **Biologische Umstellung:** Der sinkende Östrogenspiegel beeinflusst Regionen im Gehirn, die für Fokus und Stimmung zuständig sind. Erschöpfung oder „Brain Fog“ sind biologische Realität – wer hier mit 120 % Leistung gegensteuert, fährt mit angezogener Handbremse.
- **Die „Alles-im-Griff“-Falle:** Viele von uns sind darauf trainiert, Beruf, Familie und Pflege perfekt zu managen. In dieser Lebensphase wird diese Erwartungshaltung zur energetischen Sackgasse.
- **Maskierung aus Angst:** Oft nutzen wir Perfektionismus, um vermeintlich nachlassende Leistungsfähigkeit zu verbergen. Das kostet wertvolle Kraft, die uns an anderer Stelle fehlt.
- **Kompensation von Kontrollverlust:** Das Gefühl, den eigenen Körper nicht mehr wie gewohnt zu „steuern“, versuchen wir oft durch noch mehr Anstrengung im Außen auszugleichen.

Dein Weg aus der Falle: Souveränität statt Selbstoptimierung

Souveräne Selbstführung bedeutet, den eigenen Wert unabhängig von der perfekten Erbringung von Leistungen neu zu definieren.

- **Mut zum „Gut genug“:** Akzeptiere, dass 80 % oft exzellent sind. Perfektionismus ist kein Qualitätsmerkmal, sondern ein Energieräuber.
- **Support-System aktivieren:** Fordere Unterstützung aktiv ein. Beziehe Partner, Kinder oder externe Hilfe fest mit ein. Delegieren ist eine Führungsqualität – auch im Privaten.
- **Radikale Priorisierung:** Sortiere Aufgaben konsequent nach ihrer tatsächlichen Relevanz. Was passiert wirklich, wenn Aufgabe X heute ungelöst bleibt? Streiche das Unwichtige ohne schlechtes Gewissen.

- **Selbstfürsorge als Pflichttermin:** Plane Pausen fest in deinen Kalender ein. Dein Körper befindet sich in einer Umbruchphase und braucht diese Regenerationszeiten, um stabil zu bleiben.

Der Neustart-Gedanke: > Die Wechseljahre sind deine Chance, alte Muster zu durchbrechen. Du musst nicht mehr alles beweisen. Deine Erfahrung und deine Präsenz sind wertvoller als eine fehlerfreie To-Do-Liste.



Tipp

Kleiner Reflexions-Impuls für dich:

In welchem Bereich darfst du heute ganz bewusst „fünfe gerade sein lassen“, um heute Abend noch Energie für dich selbst zu haben?

Achtsamkeit & Resilienz

Raus aus dem Stressmodus

Achtsamkeitsbasierte Selbstakzeptanz im Alltag

Der Stressmodus ist für viele längst zum Normalzustand geworden. Hohe Anforderungen, ständige Erreichbarkeit, innerer Druck. Der Körper bleibt im Alarmzustand, auch wenn objektiv gerade keine Gefahr besteht.

Achtsamkeitsbasierte Selbstakzeptanz bietet hier einen wirkungsvollen Gegenpol. Sie hilft, aus dem automatischen Reagieren auszusteigen und wieder in einen inneren Zustand von Ruhe, Klarheit und Selbstregulation zu finden. Nicht durch Wegmachen oder Optimieren, sondern durch bewusste, freundliche Zuwendung zu dem, was gerade da ist.

Was bedeutet achtsamkeitsbasierte Selbstakzeptanz?

Achtsamkeit heißt, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen. Selbstakzeptanz ergänzt diesen Ansatz um eine innere Haltung von Freundlichkeit, Mitgefühl und Offenheit sich selbst gegenüber. Gerade dann, wenn es schwierig wird.

Im Arbeitsalltag bedeutet das. Du musst nicht gegen jede innere Anspannung ankämpfen. Du lernst, sie wahrzunehmen, ohne dich von ihr bestimmen zu lassen. Das Nervensystem kann sich beruhigen. Der Stressmodus verliert an Macht.

Übungen für mehr Achtsamkeit und Selbstakzeptanz

Doch wie findest du im Alltag Zugang zu mehr Achtsamkeit und Selbstakzeptanz? Die gute Nachricht. Es braucht keine aufwendigen Programme. Es gibt fundamental einfache und zugleich sehr wirksame Übungen, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Ich lade dich ein, die folgende Übung auszuprobieren.

- Schließe für einen Moment die Augen oder senke den Blick. Lege eine Hand auf die Herzgegend und nimm deinen Atem wahr. Verfolge ihn ruhig und gleichmäßig, mit der stillen Absicht, dir selbst freundlich zu begegnen.
- Sei dir, besonders in herausfordernden Momenten, selbst eine gute Freundin oder ein guter Freund. Sprich innerlich mit dir so, wie du mit einem geliebten Menschen sprechen würdest, der gerade zweifelt oder sich unter Druck fühlt.
- Wenn du Anspannung, Traurigkeit oder Unruhe spürst, öffne dich diesen Empfindungen. Steige aus dem Gedankenkarussell aus, indem du bewusst in die Körperregionen hineinspürst, in denen du die Emotionen wahrnimmst. Atme sanft dorthin und begegne dem, was da ist, mit Güte, Verständnis und Fürsorge.

Diese Form der Selbstzuwendung wirkt regulierend auf das Nervensystem. Sie holt dich aus dem Kampf- oder Fluchtmodus zurück in einen Zustand innerer Sicherheit.

Schädliche Automatismen erkennen und verändern

Stress zeigt sich nicht nur in Gedanken, sondern auch in Gewohnheiten. Vielleicht kennst du Automatismen wie reflexartiges Checken von E-Mails, zielloses Scrollen, ständiges Multitasking oder Essen aus Anspannung.

Oft steckt dahinter der Versuch, eine innere Leere oder Unruhe zu überdecken. Langfristig verstärkt das jedoch den Stress. Achtsamkeitsbasierte Selbstakzeptanz setzt tiefer an. Sie lädt dich ein, innezuhalten und wahrzunehmen, was wirklich gebraucht wird.

Achtsamkeit hilft dir zu unterscheiden zwischen dem, was ist, und dem, was du gedanklich darüberlegst. Zum Beispiel. Es regnet. Oder. „Das ist ein furchtbarer Tag.“ Diese Unterscheidung schützt vor inneren Gedankenspiralen, die Stress zusätzlich verstärken.

Fazit

Wenn du achtsam und selbstakzeptierend durch deinen Alltag gehst, reagierst du weniger automatisch auf jedes innere oder äußere Alarmsignal. Du bleibst handlungsfähig, ohne dich zu verausgaben. Der Stressmodus verliert an Dominanz.

Stattdessen entsteht mehr innere Ruhe, Klarheit und Stabilität. Eine wichtige Grundlage für gesunde Leistungsfähigkeit, gerade im beruflichen Kontext.

Dein Reset-Knopf im Arbeitsalltag. Achtsamkeit

Der Arbeitsalltag ist oft ein Dauerlauf. Termine, Entscheidungen, To-do-Listen. Pausen fallen schnell hinten runter oder werden mit dem Handy gefüllt. Genau hier kommt Achtsamkeit ins Spiel. Als einfacher, wirksamer Reset-Knopf mitten im Tag.

Achtsamkeit bedeutet nicht, noch etwas „leisten“ zu müssen. Im Gegenteil. Mit wenig Aufwand bringt sie echte Erholung, mehr Klarheit und einen besseren Umgang mit Stress.

Was ist Achtsamkeit und warum wirkt sie so gut?

Achtsamkeit heißt, deine Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Ohne ihn zu bewerten oder verändern zu wollen. Du nimmst wahr, was jetzt gerade da ist. Gedanken, Körperempfindungen, Atem.

Das klingt simpel. Und ist es im Prinzip auch. Gleichzeitig fällt es uns im Alltag oft schwer, weil wir unter Stress schnell in den Autopiloten wechseln. Dann reagieren wir nach alten Mustern. Nicht das, was passiert, bestimmt unser Erleben, sondern unsere Bewertung davon. Und genau hier setzt Achtsamkeit an.

Sie unterbricht diesen Automatismus. Sanft, aber wirkungsvoll.

Wie wird Achtsamkeit trainiert?

Achtsamkeit trainierst du, indem du lernst, deine Aufmerksamkeit immer wieder auf einen Fokus zu lenken. Häufig sind das der Atem oder der Körper. Deshalb arbeiten viele Achtsamkeitsansätze, wie zum Beispiel MBSR, mit Körperwahrnehmung in Ruhe oder in sanfter Bewegung.

Eine der bekanntesten Übungen ist der Body Scan. Dabei wanderst du mit deiner Aufmerksamkeit Schritt für Schritt von den Füßen bis zum Kopf und nimmst jede Körperregion bewusst wahr.

Stell dir deinen Körper wie ein inneres Radio vor. Du drehst den Sender langsam weiter und empfängst, was gerade da ist. Wärme, Kälte, Spannung, Entspannung oder auch einfach nichts Besonderes.

Diese einfache, aber sehr wirksame Übung unterstützt deine Regeneration, stärkt deinen „Aufmerksamkeitsmuskel“ und schärft die Wahrnehmung für Körper und Atem.

Wie hilft mir Achtsamkeit im Arbeitsalltag?

Gerade bei hohem Termin- und Entscheidungsdruck ist die Fähigkeit, kurz innezuhalten, entscheidend. Achtsamkeit hilft dir, äußeren Druck besser auszuhalten und gleichzeitig gelassener mit deinem inneren Kopfkino umzugehen.

Du wirst präsenter. Reagierst bewusster. Und verlierst dich weniger in Gedankenschleifen.

4 Tipps für mehr Achtsamkeit im Arbeitsalltag



Tipp

1. Eine Tasse Tee oder Kaffee bewusst genießen

Schaffe dir kleine Rituale im Alltag. Nimm deine Tasse Tee oder Kaffee ohne Handy, ohne Multitasking. Nutze alle fünf Sinne. Geschmack, Geruch, Wärme, den Moment nur für dich.

2. Alltagsmomente achtsam erleben

Nutze Routinen. Den Computer hochfahren. Am Kopierer warten. Den Weg zur nächsten Besprechung. Schalte die innere Stimme kurz stumm und nimm wahr, was gerade passiert. Deine Schritte. Die Temperatur beim Verlassen des Raums. Die Spannung in deinen Schultern.

3. Den Atem beobachten

Dein Atem ist dein zuverlässiger Energie-Spender im Alltag. Nimm dir drei Minuten Zeit. Beobachte ihn bewusst, ohne ihn zu verändern. Ein- und aus. Mehr braucht es nicht.

4. Pausen zum Auftanken einbauen

Gönn dir echte Mini-Auszeiten, die dich aus dem gewohnten Denken herausholen. Ein paar Dehnbewegungen. Einige Schritte Bewegung. Oder einfach aus dem Fenster schauen. Diese kleinen Pausen wirken oft stärker als gedacht.

Achtsamkeit langfristig kultivieren

Mit Achtsamkeit reduzierst du Stress und inneren Druck. Du bleibst auch in herausfordernden Situationen besser mit dir selbst in Kontakt. Das schafft die Basis für einen stimmigen Arbeits- und Lebensalltag.

Die Übungen wirken simpel. Gerade am Anfang ist es ungewohnt, sich nur auf Atem oder Körper zu konzentrieren, ohne dass die Gedanken abschweifen. Das ist völlig normal.

Wenn du das Grundprinzip einmal verinnerlicht hast, reichen oft schon 3 bis 10 Minuten täglich, um spürbar mehr Ruhe, Klarheit und innere Stabilität zu erleben.

Resilienz, Selbstorganisation und Energie 40+ auf. Mit Resilienz zu neuer Stärke.

Mentale Stärke auch in einer anspruchsvollen Lebensphase.

Sich stabiler fühlen, nicht bei jeder Kleinigkeit innerlich einknicken, das Gedankenkarussell rechtzeitig stoppen. Genau das wünschen sich viele Frauen – besonders dann, wenn die Hormone Achterbahn fahren und die Energie sowieso knapp ist. Mehr Resilienz, also innere Widerstandskraft, kann hier ein echter Gamechanger sein. Aber was heißt das eigentlich konkret? Und wie kannst du sie stärken?

Was ist Resilienz?

Der Begriff kommt ursprünglich aus der Physik. Ein Material gilt als resilient, wenn es nach Druck oder Belastung wieder in seine alte Form zurückfindet. Stell dir einen Gummiball vor. Er bekommt beim Aufprall eine Delle, richtet sich aber wieder auf.

Auch wir bekommen im Leben "Dellen". Kleine wie große Krisen, Belastungen, Stress, Enttäuschungen. Resilienz bedeutet, nach solchen Momenten wieder aufzustehen und Schritt für Schritt zurück in die eigene Balance zu finden. Oder sich gar nicht erst so stark aus der Form bringen zu lassen.

Resilienz ist wie ein seelisches Immunsystem. eine innere Teflonschicht, die dich flexibler, stabiler und handlungsfähiger macht. Nicht unverwundbar, aber widerstandsfähig.

Resilienz ist erlernbar

Natürlich spielt deine Biografie eine Rolle – Kindheit, Erfahrungen, Persönlichkeit. Aber das ist nur ein Teil. Entscheidend ist, wie du heute über dich, dein Leben und deine Möglichkeiten denkst. Forschungen zeigen: Resilienz ist kein Schicksal. Du kannst sie aufbauen, trainieren und stärken.

Ein kleiner Hinweis. Wenn du eher zu Perfektionismus neigst, dann mach dir bitte keinen zusätzlichen Druck. Du musst nicht "superresilient" werden. Manchmal geht es weniger um „mehr machen“, sondern darum, Tempo rauszunehmen, dich selbst wahrzunehmen und gut für dich zu sorgen.

Die 7 Säulen der Resilienz

Diese sieben Faktoren gelten als besonders entscheidend. Jeder einzelne wirkt. gemeinsam werden sie zu einer starken Basis.

1. Optimismus

Wenn du nur das Negative wahrnimmst – Müdigkeit, Beschwerden, Veränderungen – wird dein Blick eng. Optimismus heißt nicht, alles rosarot zu sehen. Sondern Möglichkeiten wahrzunehmen. Deinen Fokus bewusst auf das zu richten, was gut ist oder gut werden kann.

Vielleicht bringt diese Lebensphase auch neue Kompetenzen hervor. Mehr Gelassenheit. Klarheit. Erfahrung. Eine Stimme, die gehört wird.

Praxis-Tipp:

Lege dir abends drei schöne Erlebnisse des Tages zurecht. Egal wie klein. Diese Übung schärft deinen Blick für das Positive – und trainiert dein Gehirn darauf.

2. Akzeptanz

Veränderungen gehören zum Leben. Auch die, die wir uns nicht ausgesucht haben. Akzeptanz bedeutet nicht, alles gut zu finden. sondern zu unterscheiden, was du beeinflussen kannst und was du loslassen darfst.

Das kann die Haut sein, die nicht mehr aussieht wie mit 25. Ein Rollenbild, das nicht mehr passt. Alte Erwartungen, die du lange erfüllt hast und die dich heute nur bremsen.

Praxis-Tipp:

Rituale helfen beim Loslassen. Schreib einen Brief an das, wovon du dich verabschieden möchtest. Verbrenne ihn, vergrabe ihn, spüle ihn weg. Hauptsache, es fühlt sich für dich stimmig an.

3. Lösungsorientierung

Viele Frauen lösen großartig die Probleme anderer. Doch bei den eigenen Herausforderungen schieben wir Entscheidungen gerne vor uns her. Zu anstrengend, zu emotional, zu viel Konfliktpotenzial.

Lösungsorientierung heißt nicht, sofort eine perfekte Lösung zu finden. Sondern deinen Handlungsspielraum zu erweitern. Raum zu schaffen, damit etwas Neues entstehen kann.

Praxis-Tipp:

Wenn du in Worst-Case-Szenarien rutschst, frage dich: **Wie wahrscheinlich ist das wirklich?** Und: **Wenn es eintritt – was dann?** Meistens wird es ab diesem Punkt deutlich weniger bedrohlich.

4. Die Opferrolle verlassen

„Warum ich?“, „Immer passiert mir so etwas“, „Ich kann ja nichts dafür.“ Diese Gedanken sind menschlich. aber wenn du darin hängenbleibst, schwächst du dich selbst.

Du wirst handlungsfähig, wenn du dich als Gestalterin deines Lebens wahrnimmst. Das bedeutet nicht, dich zu überfordern oder alles allein zu stemmen. sondern deine eigenen Stärken und Bedürfnisse zu kennen und ernst zu nehmen.

Praxis-Tipp:

Schreibe dir einen Brief, in dem du dich für das lobst, was du gut kannst. Für viele Frauen ist das überraschend herausfordernd – und gleichzeitig unglaublich stärkend.

5. Verantwortung übernehmen

Eigenverantwortung bedeutet nicht, die Verantwortung für alle anderen zu tragen. Im Gegenteil. Es geht um dich. Deine Energie, deine Grenzen, deine Gesundheit.

Besonders in dieser Lebensphase ist es wichtig, zu wissen, was du leisten kannst – und was nicht. Ein Nein nach außen ist oft ein Ja zu dir selbst.

Praxis-Tipp:

Baue jeden Tag drei bewusste Mikropausen ein. Ein paar Atemzüge. Sonnenlicht im Gesicht. Ein kurzer Streckmoment. Kleine Stopps mit großer Wirkung.

6. Netzwerkorientierung

Ein unterstützendes Netzwerk ist Gold wert. Doch viele Frauen sind unsicher, wenn es darum geht, selbst Hilfe anzunehmen oder um Unterstützung zu bitten.

Um Hilfe zu bitten bedeutet Stärke. nicht Schwäche. Und dein Netzwerk darf sich verändern. Menschen kommen, Menschen gehen. Beziehungen wandeln sich.

Praxis-Tipp:

Mach eine ehrliche Bestandsaufnahme. Wer tut dir gut? Wer raubt dir Energie? Sortieren ist erlaubt.

7. Zukunftsplanung

Wenn du in einem Tief steckst, fällt es schwer, nach vorn zu schauen. Trotzdem ist es gerade dann wichtig. Ziele geben Orientierung und Handlungskraft.

Zukunftsplanung heißt nicht, dein Leben komplett umzukrempeln. Es reicht, wenn du kleine Schritte definierst. Hauptsache, sie führen dich dorthin, wo du hinwillst.



Tipp

Praxis-Tipp:

Schreibe eine persönliche „Löffelliste“. Was willst du unbedingt noch erleben, tun, lernen, ausprobieren? Und warum? Das „Warum“ gibt Richtung

Und jetzt: Losgehen

Wir wissen vieles theoretisch. doch im Alltag fallen wir schnell wieder in alte Muster. Du musst nicht alles gleichzeitig angehen. Starte dort, wo es gerade am leichtesten ist. Jedes kleine Stück mehr Klarheit, Mut und Selbstfürsorge stärkt dein inneres Fundament.

Resilienz ist kein Ziel. sondern ein Weg. Und du darfst ihn in deinem Tempo gehen.

Was macht Resilienz im Arbeitsalltag so wertvoll?

Hoher Zeitdruck, ständige Erreichbarkeit, komplexe Entscheidungen. All das fordert nicht nur fachlich, sondern auch mental. Resilienz hilft dir, Belastungen nicht persönlich zu nehmen, schneller zu regenerieren und mit mehr innerer Klarheit zu agieren.

Kurz gesagt. Du bleibst stabil, ohne starr zu werden.

10 Tipps für mehr eigene Widerstandskraft

1. Akzeptiere, was du nicht ändern kannst

Energie geht verloren, wenn wir gegen Unveränderbares ankämpfen. Akzeptanz heißt nicht aufgeben, sondern klug mit der eigenen Kraft umgehen.

2. Übernimm Verantwortung für deinen Umgang mit Stress

Du kannst äußere Anforderungen nicht immer steuern. Sehr wohl aber deine Reaktion darauf. Das ist ein zentraler Resilienzfaktor.

3. Stärke deine Selbstwahrnehmung

Lerne frühzeitig zu erkennen, wann dein Stresslevel steigt. Körperliche Signale sind oft schneller als der Kopf.

4. Pflege realistische Erwartungen an dich selbst

Perfektionismus ist kein Resilienz-Booster. Realistische Ziele und Selbstmitgefühl dagegen schon.

5. Schaffe kleine Pauseninseln im Alltag

Kurze bewusste Pausen helfen deinem Nervensystem, sich zu regulieren. Drei Minuten reichen oft schon.

6. Nutze deinen Atem als Anker

Der Atem ist immer verfügbar. Bewusstes Atmen beruhigt, klärt und bringt dich zurück in den Moment.

7. Fokussiere dich auf das, was gelingt

Der Blick auf Ressourcen, Erfolge und Lösungen stärkt deine innere Stabilität. Auch an herausfordernden Tagen.

8. Baue stabile Beziehungen auf

Austausch, Unterstützung und ehrliche Gespräche sind ein zentraler Schutzfaktor für Resilienz.

9. Bleib in Bewegung

Bewegung hilft, Stresshormone abzubauen und neue Perspektiven zu gewinnen. Das muss kein Sportprogramm sein.

10. Kultiviere eine wohlwollende innere Haltung

Wie du innerlich mit dir sprichst, macht einen enormen Unterschied. Freundlichkeit dir selbst gegenüber ist kein Luxus, sondern Resilienzarbeit.

Resilienz ist trainierbar

Resilienz entsteht nicht über Nacht. Sie wächst durch bewusste Entscheidungen, regelmäßige Übung und den Mut, gut für sich zu sorgen. Gerade im Arbeitsalltag, wo Anforderungen nicht weniger werden.

Wer resilient ist, bleibt handlungsfähig. Klar im Kopf. Und innerlich beweglich.

5.2. Teste Deine Resilienz



Wie sehr stimmst Du diesen Aussagen zu?

Bitte vergib für jede Aussage Punkte von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft vollkommen zu) und zählen diese zusammen.

Es ist, wie es ist. Ich akzeptiere die Realität. Was vorbei ist, ist vorbei. Mit Unabänderlichem kann ich mich ganz gut abfinden.

Ich gehe davon aus, dass schwierige Situationen sich zum Schluss gut entwickeln. Aus Krisen, Problemen und negativen Erlebnissen lerne ich für die Zukunft.

Ich finde in nahezu jeder Situation eine Lösung. Ich gehe die Dinge an, werde selbst aktiv. Von Rückschlägen erhole ich mich schnell.

Ich bin zuversichtlich für meine Zukunft. In schwierigen Situationen vertraue ich darauf, dass es auch wieder besser wird. Auch wenn es mal schwierig ist, versuche ich das Beste draus zu machen.

Ich plane meine Zukunft. Ich Sorge für mich. Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide. Ich weiß, sehr genau, was meine Ziele sind.

Ich verfolge meine Ziele. Ich weiß, was mir wichtig ist. Ich bin mir meiner Wünsche und Visionen bewusst.

Es fällt mir leicht, Hilfe bei anderen Menschen zu holen, denn gemeinsam geht es leichter. Ich vertraue anderen und darf auf die Unterstützung anderer bauen.

Ich höre anderen gut zu. Andere, auch schwierige Menschen, begegne ich mit Empathie.

Ich kann mich gut an Veränderungen anpassen.

Probleme kann ich aus verschiedenen Perspektiven betrachten und sie als Herausforderungen sehen. Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann. Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.

Ich fühle mich äußerst selten niedergeschlagen.

Auswertung: _____ **Punkte**

Wenn Du diesen 12 Aussagen überwiegend zustimmen kannst, dann verfügst du über eine gute Resilienz. Kannst Du den Aussagen überwiegend nicht zustimmen, dann verfügst Du über eine eher schwache Resilienz und damit über eine gewisse Vulnerabilität (psychische Verwundbarkeit).

Die Minimalpunktzahl ist 12 und die Maximalpunktzahl 60. Die exakte Mitte liegt zwischen 34/35 Punkten. Je nachdem, wie viele Punkte Du erreicht hast, kannst du erkennen, wie mehr oder weniger stark resilient du dich einschätzt.

Um Stress- und Konfliktsituationen erfolgreich bestehen zu können, ist ein ausgeglichener Lebensstil notwendig. Wer ständig am „Limit“ lebt und keine Kraftreserven aufbaut, wird auch alltägliche Stresssituationen nicht meistern können.

Mentale Stärke trainieren

Das Projekt gerät ins Stocken. Die Kritik kommt unerwartet. Die Deadline rückt näher.

In solchen Momenten zeigt sich, wie stabil du innerlich wirklich bist.

Mentale Stärke entscheidet darüber, ob du dich von Druck treiben lässt oder handlungsfähig bleibst.

Die gute Nachricht. Mentale Stärke ist keine Frage von Talent oder Persönlichkeit. Sie lässt sich gezielt trainieren.

In diesem Beitrag lernst du sechs bewährte Übungen kennen, mit denen du deine mentale Stärke Schritt für Schritt aufbauen kannst. Alltagsnah, wirksam und ohne zusätzlichen Stress.

Mentale Stärke trainieren – das Wichtigste in Kürze

Was ist mentale Stärke?

Mentale Stärke ist die Fähigkeit, auch unter Druck klar zu denken, handlungsfähig zu bleiben und Herausforderungen konstruktiv zu nutzen.

Lässt sich mentale Stärke trainieren?

Ja. Studien zeigen, dass ein Teil genetisch geprägt ist. Ein großer Anteil lässt sich jedoch durch gezielte Übungen entwickeln.

Wie wirst du mental stärker?

Durch bewusste Selbststeuerung. Atemtechniken, mentale Fokussierung, konstruktive Selbstgespräche, Visualisierung und Körperregulation.

Wie integrierst du mentales Training in den Alltag?

Nicht durch mehr Zeitaufwand, sondern durch Regelmäßigkeit. Schon wenige Minuten täglich machen langfristig einen spürbaren Unterschied.

Was bedeutet mentale Stärke wirklich?

Mentale Stärke beschreibt deine Fähigkeit, bewusst mit Gedanken, Emotionen und Stressreaktionen umzugehen. Sie basiert auf vier zentralen Elementen:

- **Kontrolle.** Du steuerst deine Reaktionen, statt dich von ihnen überrollen zu lassen.
- **Commitment.** Du bleibst dran, auch wenn es unbequem wird.
- **Challenge.** Du siehst Herausforderungen als Lernfeld statt als Bedrohung.
- **Confidence.** Du vertraust auf deine Fähigkeiten, auch unter Unsicherheit.

Im Unterschied zur Resilienz, die vor allem beschreibt, wie gut du dich von Rückschlägen erholst, geht mentale Stärke einen Schritt weiter. Sie ermöglicht proaktives Handeln unter Druck.

Warum mentale Stärke im Berufsalltag unverzichtbar ist

Die Arbeitswelt verlangt heute mehr als Fachkompetenz. Entscheidungsdichte, Veränderungstempo und Erwartungsdruck fordern mentale Stabilität.

Mentale Stärke hilft dir dabei:

- konstruktiv mit Kritik umzugehen
- auch unter Zeitdruck klare Entscheidungen zu treffen
- Konflikte souverän zu führen und dich nicht dauerhaft im Stressmodus zu verlieren

Sie ist damit ein zentraler Faktor für gesunde Leistungsfähigkeit.

6 Übungen, mit denen du mentale Stärke trainierst

Wähle eine Übung aus und integriere sie bewusst in deinen Alltag. Mentale Stärke entsteht durch Wiederholung, nicht durch Perfektion.

1. Der mentale Stopp-Knopf

Wenn Stress hochfährt, sage innerlich „Stopp“. Atme dreimal bewusst ein und aus.

Diese kurze Unterbrechung verhindert automatisches Reagieren und schafft Klarheit.

2. Fokussiertes Atmen

Atme 4 Sekunden ein, halte 4 Sekunden, atme 6 Sekunden aus.

Schon 90 Sekunden regulieren dein Nervensystem spürbar.

3. Konstruktives Selbstgespräch

Erkenne stressverschärfende Gedanken und formuliere realistische Alternativen.

Nicht schönreden, sondern stabilisieren.

4. Mentale Visualisierung

Stelle dir vor, wie du eine herausfordernde Situation souverän meisterst.
Das Gehirn trainiert bereits, bevor es ernst wird.

5. Körperregulation

Richte dich auf, spüre deine Füße am Boden, entspanne bewusst Schultern und Kiefer.
Körperhaltung beeinflusst deine mentale Präsenz stärker als gedacht.

6. Erfolgsjournal

Notiere täglich drei Dinge, die dir gelungen sind. Auch kleine.
Das stärkt Selbstwirksamkeit und mentale Stabilität.

Mentale Stärke braucht Struktur

Mentales Training wirkt dann, wenn es regelmäßig stattfindet. Verknüpfe Übungen mit bestehenden Routinen:

- vor Meetings. 60 Sekunden Atmung
- morgens. kurze mentale Ausrichtung
- abends. ein Reflexionsmoment

Mentale Stärke wächst leise, aber nachhaltig.

6.1.6 Fazit

Mentale Stärke ist kein angeborenes Privileg, sondern eine trainierbare Fähigkeit.
Wer sie entwickelt, bleibt auch unter Druck klar, präsent und handlungsfähig.
Gerade im beruflichen Kontext ist sie eine der wichtigsten Zukunftskompetenzen.

Gelassen und entspannt ab 40 - Mit diesen Tipps klappt es

Die Lebensmitte ist oft die „Rushhour“ des Lebens. Zwischen beruflicher Verantwortung, familiären Anforderungen und den ersten hormonellen Umbrüchen bleibt die eigene Gelassenheit oft auf der Strecke. Doch wahre Entspannung ist keine Frage von Glück, sondern von klugen Strategien und dem Mut zur Selbstfürsorge.

Der Abend: Das Fundament für den nächsten Tag

Echte Gelassenheit beginnt bereits am Vorabend. Wer den „Hausputz für den Kopf“ beherrscht, sichert sich die nötige Regeneration.

- **Gedanken-Parkplatz:** Notiere Dir vor dem Schlafengehen alle offenen To-dos und „Aha-Momente“ des Tages. Sobald es auf dem Papier steht, muss Dein Gehirn es nicht mehr aktiv im Arbeitsspeicher halten.
- **Digitaler Feierabend:** Schalte mindestens eine Stunde vor dem Schlafen alle Bildschirme aus. Das blaue Licht hemmt die Melatoninproduktion, die ab 40 ohnehin sensibler reagiert.
- **Die Schwelle:** Nutze einen bewussten physischen Anker, um den Feierabend einzuläuten – etwa einen kurzen Spaziergang oder das bewusste Ablegen der Arbeitskleidung.

Der Morgen: Souveränität statt Reaktivität

Nutze die erste Stunde des Tages, um Dein biologisches System auf „stabil“ zu stellen, statt sofort für andere zu funktionieren.

- **Licht-Bad:** Verbringe die ersten 10 Minuten des Tages bei natürlichem Tageslicht. Dies reguliert Deinen Cortisol-Spiegel und schenkt Dir Energie für den Tag.
- **Protein-Fokus:** Ein proteinreiches Frühstück stabilisiert Deinen Blutzucker und verhindert das berüchtigte Mittagstief sowie den „Brain Fog“.
- **Check-in statt To-do:** Frage Dich morgens nicht, was Du alles *tun* musst, sondern wie Du Dich am Ende des Tages *fühlen* möchtest.

Alltag: Souveränität durch klare Grenzen

Gelassenheit im Alltag entsteht dort, wo Du Deine Ressourcen schützt und Deine Rolle neu definierst.

- **Innere Antreiber verstehen:** Erkenne Muster wie „Mach es allen recht“ oder „Sei perfekt“. Ersetze sie durch erlaubende Sätze wie „Ich darf Fehler machen“ oder „Ich darf Nein sagen“.
- **Die 3-Sekunden-Pause:** Bevor Du automatisch „Ja“ zu einer neuen Aufgabe sagst, atme kurz durch. Das schafft Raum für eine bewusste Entscheidung, die zu Deinen Prioritäten passt.
- **Micro-Habits:** Integriere kleine Kraft- oder Entspannungsmomente fest in Deinen Ablauf – etwa Dehnübungen beim Zähneputzen oder drei tiefe Atemzüge zwischen zwei Terminen.

Fazit: Deine Gelassenheit ist kein Luxus, sondern die Voraussetzung für Deine Wirksamkeit.

Wenn Du lernst, den Körper als Partner zu gewinnen und kluge Regeneration als Teil Deiner Leistung zu begreifen, startest Du mit neuer Klarheit und Power in diese spannende Lebensphase.

Erste-Hilfe-Box: Sofort-Entlastung bei Dauerstress

„Vom Funktionieren zurück ins Spüren – in weniger als 3 Minuten.“

Wenn du beim Selbst-Check viele „Ja“-Antworten hattest, signalisiert dein Nervensystem: *Gefahr!*
Nutze diese drei Techniken, um den biologischen Stresslevel sofort zu senken.

1. Die 4-7-8 Atemtechnik (Der „Ausschalter“ für das Gehirn)

Diese Atmung wirkt direkt auf den Vagusnerv und signalisiert deinem Körper: *Du bist sicher.*

- **So geht's:** Atme **4** Sekunden lang tief durch die Nase ein. Halte den Atem für **7** Sekunden an. Atme **8** Sekunden lang hörbar durch den Mund aus (wie durch einen Strohhalm).
- **Wirkung:** Senkt den Herzschlag und stoppt das Gedankenkarussell sofort. Wiederhole das 4 Mal.

2. Die „5-4-3-2-1“ Methode (Erdung bei Überreizung)

Ideal, wenn dich die Flut an Aufgaben oder Emotionen zu überrollen droht. Sie holt dich aus dem Kopf zurück ins Hier und Jetzt.

- Benenne laut oder leise:
 - **5** Dinge, die du gerade **siehst**.
 - **4** Dinge, die du gerade **spürst** (z.B. den Stoff deiner Hose, den Boden unter den Füßen).
 - **3** Dinge, die du gerade **hörst**.
 - **2** Dinge, die du gerade **riechst** (oder gerne riechen würdest).
 - **1** Sache, die du gerade an dir **schätzt**.

3. Der „Power-Shake-Out“ (Stresshormone abschütteln)

Tiere schütteln sich nach einer Stresssituation, um das Adrenalin loszuwerden. Wir Menschen haben das verlernt – wir „fressen es in uns hinein“.

- **So geht's:** Stell dich fest hin und schüttle erst die Hände, dann die Arme und schließlich den ganzen Körper für 30 Sekunden kräftig aus. Lass den Kiefer locker.
 - **Wirkung:** Löst muskuläre Verspannungen und baut überschüssige Energie (Stresshormone) physisch ab.
-

Gelassenheits-Memos

Memo 1: Der Boxenstopp

Motto: Energie vor Erledigung. „Check dein System, bevor es blinkt.“

- **Impuls:** Bevor Du die nächste E-Mail öffnest: Atme einmal tief ein und beim Ausatmen lass die Schultern sinken.
 - **Check:** Brauchst Du gerade ein Glas Wasser oder 2 Minuten frische Luft?
-

Memo 2: Die „Nein“-Erlaubnis

Motto: „Ein Nein zu anderen ist ein Ja zu mir.“

- **Impuls:** „Ich prüfe das kurz und melde mich in einer Stunde bei dir.“ Oder
 - **Die Denkpause:** „Ich schaue kurz in meinen Kalender und gebe dir in einer Stunde Bescheid.“
 - **Status-Abfrage:** Wo stehe ich gerade auf meiner Stressampel? (Grün – Gelb – Rot).
 - **Die 2-Minuten-Regel:** Einmal tief in den Bauch atmen und die Schultern bewusst sinken lassen.
 - **Trink-Pause:** Ein Glas Wasser trinken – der einfachste Schutz gegen „Brain Fog“.
 - **Fokus-Wechsel:** Kurz vom Bildschirm weg in die Ferne schauen (20-20-20 Regel).
 - **Erinnerung:** Du musst nicht sofort verfügbar sein, um kompetent zu wirken.
 - **Klarheit vor Höflichkeit:** „Das passt aktuell nicht in meine Prioritäten. Was soll ich dafür zurückstellen?“.
 - **Delegations-Check:** Muss ich das wirklich selbst machen oder darf ich Verantwortung abgeben?.
-

Memo 3: Das Energie-Minimum

Motto: Konstanz schlägt Intensität.

- **Impuls:** Wenn der Tag überquillt: Was ist das eine kleine Ding, das heute für Deine Gesundheit zählt?
 - **Bewegung:** 5 Minuten Dehnen oder ein kurzes Telefonat im Stehen.
 - **Pause:** 3 Minuten echte Stille zwischen zwei Terminen (ohne Handy!).
 - **Abschluss-Ritual:** Was war heute gut? (Ein positiver Gedanke vor dem Feierabend).
 - **Tat:** 5 Minuten Dehnen oder Protein statt Zucker-Snack.
-

Memo 4: Fokus-Check 40+

Motto: Vom Funktionieren zum Wirken.

- **Impuls:** Frag Dich: „Dient das gerade meiner langfristigen Energie oder verbrenne ich mich für Kleinigkeiten?“
- **Ziel:** Souveränität durch kluge Auswahl Deiner Kämpfe.

Memo5: Mein innerer Kompass bei hohem Wellengang - Der Quick-Step

Der 60-Sekunden-Reset	Augen schließen, tief in den Bauch atmen, Kiefer locker lassen.
Die 'Nein'-Erlaubnis	Frage dich bei jeder Anfrage: „Dient das meinem Ziel oder meiner Energie?“
Bewegungs-Snack	Einmal kurz aufstehen, strecken und die Arme ausschütteln (löst sofort Anspannung).
Das Energie-Minimum	„Heute ist 'Gut genug' mein Goldstandard.“

Dein täglicher Check: Die 5-Minuten-Retrospektive

Journaling ist weit mehr als nur Tagebuchschreiben – es ist Dein täglicher „Hausputz für den Kopf“, um Deine emotionale Selbstführung zu stärken und den Fokus auf Deine Wirksamkeit zu lenken.

Schritt 1: Finde Deinen Ankerpunkt

Nimm Dir täglich **5 Minuten** Zeit. Überlege, wann Du in Deinem Ablauf eine Insel der Ruhe findest, um Dich auf den Tag zu besinnen. Ideal ist ein Moment, in dem Du ungestört bist: vielleicht direkt nach der Arbeit als bewusste Schwelle zum Feierabend oder als beruhigendes Abend-Ritual vor dem Einschlafen.

Schritt 2: Schenke Dir echte Wertschätzung

Lass den Tag gedanklich Revue passieren. Schau dabei nicht auf die Defizite, sondern mit einem liebevollen Blick auf Deine Ressourcen:

- Was ist mir heute gut gelungen? (Selbstwirksamkeit)
- Wofür bin ich heute dankbar? (Perspektivwechsel)
- Was hat mir heute wirklich gutgetan? (Selbstfürsorge)
- Was habe ich heute gelernt und was mache ich in Zukunft anders?
- Hätte ich auf bestimmte Aktivitäten verzichten können?
- Was hat mir heute am meisten Spaß gebracht?
- Wie plane ich den nächsten Tag?

Schritt 3: Halte Deine Klarheit fest

Schreibe Deine Gedanken auf. Notiere mindestens **drei positive Aspekte** über Dich selbst oder Deinen Tag. Ein kleines, schönes Büchlein kann Dir dabei als wertvoller Begleiter dienen. Durch das Aufschreiben verankerst Du Deine Erfolge tiefer in Deinem Bewusstsein.

Schritt 4: Beobachte den Wandel

Praktiziere diese „Happy Hour“ konsequent über **4 Wochen**. Du wirst merken, wie sich Dein Blickwinkel verändert. Nach spätestens **3 Monaten** hat Dein Gehirn gelernt, das Positive im Alltag viel schneller und intensiver wahrzunehmen – Dein innerer Filter stellt sich auf „Fülle“ um.

Schritt 5: Bleib Dir treu

Behalte diese Form der Selbstwertschätzung bei. Besonders in Phasen, in denen Du Dich erschöpft, gereizt oder in Konflikten gefangen fühlst, ist dieses Ritual Dein Anker, um Deine innere Stabilität zurückzugewinnen.



Tipp Nicht die Glücklichen sind die Dankbaren, die Dankbaren sind die Glücklichen.

Achtsamkeitstagebuch – ein Date mit mir selbst

Datum:

Der Tag in einem Wort:

Das war heute echt schön:

1.

2.

3.

Das war heute echt blöd:

1.

2.

3.

Nicht vergessen - daran muss ich denken:



Meine Kraft-Woche: Power, Klarheit & Leichtigkeit

Nutze diese Übersicht, um Deine **10 kleinen Dinge** und Deine **Zeitinseln** fest in Deinen Alltag zu integrieren. Erwinnere Dich: Diese Termine mit Dir selbst sind unantastbar.

Wochentag Meine kleine Kraft-Insel (aus den 10 Dingen) Meine Notiz: Wie hat es sich angefühlt?

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine festen Anker für diese Woche:

➤ **Berufliche Zeitinsel (Fokus/Ruhe):** _____

(Wann & Wo? z. B. Mittwoch, 10:00 Uhr, 30 Min. Deep Work ohne E-Mails)

➤ **Private Zeitinsel (Regeneration):** _____

(Wann & Wo? z. B. Freitagabend, 1 Stunde Offline-Zeit & Badewanne)

💡 **Kleiner Souveränitäts-Tipp für den Alltag:**

Sollte ein Termin mit Dir selbst durch Unvorhergesehenes platzen, behandle ihn wie einen wichtigen Geschäftstermin: **Verschiebe ihn zeitnah, statt ihn ersatzlos zu streichen.** Du bist es wert!



„Selbstfürsorge ist die Art und Weise, wie Du Dir selbst sagst: Ich bin wichtig.“

7 Raus aus der Stressfalle – schlafen wir uns gesund

Nicht jeder hat das gleiche Schlafbedürfnis: welche Art zu schlafen passt zu ihren individuellen Bedürfnissen?

Die richtige Temperatur: im Schlafzimmer sollte es eher kühl sein. So werden knapp unter 20° empfohlen. Wir sollten weder frieren noch schwitzen. Vor dem Schlafen gut lüften bringt genug frische Luft für eine Nacht auch für zwei Personen.

Die Wahl der richtigen Matratze: Matratze und Lattenrost müssen mit Bedacht ausgewählt und hochwertig sein. Weich oder hart, wie liegen Sie gern? Halb am besten auf mehreren Matratzen und Lattenrosten probeliegen.

Stille schaffen: denn in der Ruhe liegt die Kraft. Wenn wir die Augen schließen, gehen unsere Sinnesorgane der Reihe nach in eine Art Stand-by. Je weniger reizen wir dabei verarbeiten müssen, desto erholsamer der Schlaf. Fernseher, Tablets oder Handys deshalb raus aus dem Schlafzimmer. Unser Nervensystem reagiert besonders empfindlich auf blaue Wellenlängen der Lichtstrahlung, wie zum Beispiel von Fernsehern, Laptops, Tablets oder Mobiltelefonen. Wir nehmen Geräusche auch dann wahr, wenn wir sie scheinbar nicht hören. Allerdings beschäftigen diese Geräusche unser Gehirn. Damit geht Energie verloren, die bei der Regeneration fehlt.

Wer nachts nicht lange schläft und nach kurzem Schlaf wieder wach ist, kann vielleicht mit einem **Mittagsschlaf die Speicher wieder auffüllen**. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen kommt eine Siesta dem natürlichen Schlafverhalten am nächsten. Das heute zum Standard gewordene durchschlafen ist nur Produkt der Industrialisierung.

Eigentlich ganz einfach und doch gibt es einiges, was die nächtliche Erholung stören kann.

1. Warum wache ich morgens zu früh auf, obwohl ich müde bin?

Normalerweise erwachen wir morgens aus einer leichten Schlafphase. Dann sind wir fit. Wenn uns äußere Faktoren, zum Beispiel Geräusche, aus einer Tiefschlafphase holen, ist das problematisch. Allerdings: wenn ich ein Abend Typ, eine Eule, bin, fühle ich mich früh morgens nie richtig wach. Dann muss ich meinen Tag anders planen.

2. Warum kann ich nicht mehr einschlafen?

Bin ich wach, fahren alle Körperfunktionen hoch: der Kreislauf beschleunigt sich, Wachhormone werden ausgeschüttet. Am besten versuche ich mich nicht zu ärgern, weil ich schon wach bin. Sonst machen mich die Stresshormone erst richtig wach.

3. Was kann ich tun, wenn ich nachts aufwache?

Nachts wachen wir bis zu 28-mal kurz auf, wir erinnern uns am nächsten Tag nur nicht mehr daran, und schlafen sofort wieder ein. Klappt es mit dem Einschlafen nicht gleich wieder, dann gelassen bleiben, sich auf die Atmung konzentrieren, Entspannungsübungen machen, Geräusche zählen oder leise, monotone Musik hören. So bleibe ich entspannt und kann auch wieder einschlafen. Für eine Weile aufstehen, lesen oder Wäsche falten ist dagegen eher kontraproduktiv. In der Regel braucht es 1,5 bis 2 Stunden, bis ich wieder einschlafen kann, nachdem ich einmal aufgestanden bin.

4. Stören Nickerchen am Mittag meinen Nachtschlaf?

Das kommt darauf an. Der Mittagsschlaf entspricht unserem biologischen Bedürfnis. Wenn ich nicht in den Tiefschlaf komme, bin ich anschließend nicht schlaftrunken und kann abends auch normal einschlafen. Allerdings kann zu viel Schlaf am Tage auch den nächtlichen Schlaf stören. So muss

jeder für sich schauen was ist mein Schlafbedürfnis, wie viel Schlaf brauche ich, um mich fit zu fühlen. Wenn ich tagsüber allerdings immer müde bin, dann kann es sein, dass ich vielleicht in der Nacht so wenig geschlafen habe oder tagsüber mich zu häufig zu einem Nickerchen hingelegt habe.

5. Gibt es eine Faustregel, wer wie viel Schlaf braucht?

In Deutschland schlafen wir im Schnitt 7 bis 8 Stunden. Aber es gibt Lang- und Kurzschläfer. In der Regel schlafen wir eine bis eineinhalb Stunden zu wenig. Eben, weil wir meistens nur abends noch Zeit für Freizeit haben. Wer feststellen will, ob er genügend Schlaf hat, muss sich fragen: fühle ich mich am Tag ausgeschlafen? Wenn ich tagsüber müde bin, kann ich es auch der Kreislauf sein kann, Eisenmangel, eine beginnende Erkältung, das Wetter ... es gibt viele Gründe dafür.

6. Stimmt es, dass ich vor Mitternacht ins Bett gehen soll?

Das kommt darauf an. Die biologische Mitternacht ist um 3:00 Uhr nachts, ab dann steuert der Körper schon auf den Wachzustand zu. Für ausreichend viele Tiefschlafphasen sollten wir rechtzeitig vor dieser Zeit zu Bett gehen. Deshalb ist 23:00 Uhr eine gute Zeit. Beim Morgentyp kann sie aber früher, bei Abendtypen später liegen.

7. Muss ich abends auf Smartphone und Tablet verzichten?

Besser wäre es, denn surfen, Mails lesen, Spiele spielen oder telefonieren zu später Stunde ist anregend. Gehen Sie im Dunkeln einmal um die Häuser spazieren Sie werden das blaue flackernde Licht sehen, wo jemand Fernsehen schaut. dieses blaue Licht, dass die Displays ausstrahlen und auch in Sonnenlicht vorhanden ist, signalisiert dem Körper, dass Tag ist. Jedoch lässt sich bei vielen Geräten den Nachtmodus oder Nachtlicht aktivieren. Dann erscheint der Bildschirm in einer eher dunkleren Farbe. EBook Reader haben deswegen zum Beispiel auch eher so eine gräuliche Farbe.

8. Was kann ich tun, wenn ich morgens so gar nicht aus dem Bett komme?

Dann habe ich vielleicht zu häufig auf diese Snooze-Taste des Weckers gedrückt. Dieser einschlafen und wieder aufwachen Rhythmus zieht sich dann häufig über den ganzen Tag. Mein Körper ist in so einem nicht ganz aufgewacht, nicht ganz schlafend Zustand und das macht mich den ganzen Tag über müde. Deshalb ist es besser sich vielleicht einen Lichtwecker oder eine Lampe mit einer Zeitschaltuhr verbunden in die Nähe des Bettes zu stellen, so dass das Licht das Melatonin im Körper, das Schlafhormon, herunterfährt und wir langsam aufwachen. Klingelt dann morgens der Wecker, sollte ich aufstehen.

9. Schlafstörungen in den Wechseljahren: Wege zu erholsamen Nächten

Schwierigkeiten beim Einschlafen, nächtliches Aufwachen durch Hitzewallungen oder das berühmte Gedankenkarussell um 3 Uhr morgens – Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Begleitern der Wechseljahre. Rund **87 % aller Frauen** berichten in dieser Phase von Problemen mit der Nachtruhe.

10. Warum der Schlaf jetzt Purzelbäume schlägt

Hinter den schlaflosen Nächten steckt oft ein hormonelles Zusammenspiel:

- **Progesteron-Abfall:** Unser „Wohlfühl-Hormon“, das beruhigend wirkt, sinkt bereits in der Perimenopause (oft ab Mitte 40) stark ab.
- **Östrogen-Schwankungen:** Diese verursachen die typischen Hitzewallungen und Nachtschweiß, die uns aus dem Tiefschlaf reißen.
- **Melatonin-Mangel:** Mit den Jahren produziert der Körper weniger vom eigenen Schlafhormon Melatonin.

- **Cortisol-Überschuss:** Stress im Alltag lässt das Stresshormon Cortisol steigen – der direkte Gegenspieler zum erholsamen Schlaf.

Strategie 1: Die richtige „Schlaf-Ernährung“

Was wir essen, entscheidet darüber, ob unser Körper die nötigen Bausteine für den Schlaf hat.

Tryptophan-Booster: Diese Aminosäure ist die Vorstufe von Melatonin. Greif zu Cashewkernen, Haferflocken, Hülsenfrüchten, Eiern oder Geflügel. Ein Geheimtipp sind **Sauerkirschen**, die natürliches Melatonin enthalten.

Magnesium als Entspanner: Magnesium hilft der Muskulatur und dem Nervensystem, herunterzufahren. Gute Quellen: Kürbiskerne, Mandeln, dunkles Blattgemüse und Vollkorn.

Die 14-Uhr-Regel: Koffein hat eine lange Halbwertszeit. Trinke den letzten Kaffee idealerweise vor 14:00 Uhr, um den Cortisolspiegel abends nicht unnötig hochzuhalten.

Alkohol-Falle: Ein Glas Wein hilft zwar beim Einschlafen, zerstört aber die Durchschlafqualität, da die Leber in der Nacht Höchstarbeit leisten muss.

7.1.2 Strategie 2: Natürliche Helfer aus der Pflanzenwelt

Die Natur bietet sanfte Unterstützung, um das Nervensystem zu beruhigen:

- **Klassiker:** Tee oder Extrakte aus **Baldrian, Melisse, Passionsblume** und **Lavendel** wirken wunderbar als Abendritual.
- **Adaptogene:** Pflanzen wie **Ashwagandha** (Schlafbeere) helfen dem Körper, besser mit Stress umzugehen und den Cortisolspiegel zu regulieren.
- **Nährstoff-Support:** Achte auf eine gute Versorgung mit **Vitamin D3 und Omega-3**, da beide Studien zufolge die Schlafqualität und -dauer positiv beeinflussen können.

7.1.3 Strategie 3: Optimale Schlafhygiene

Kleine Änderungen in der Routine bewirken oft kleine Wunder:

1. **Licht aus:** Blaues Licht von Smartphones hemmt die Melatoninbildung. Lege das Handy 60 Minuten vor dem Schlafen weg oder nutze Blaulichtfilter.
2. **Kühle Umgebung:** Die ideale Schlafzimmertemperatur liegt bei **18 °C**. Das hilft dem Körper, die Kerntemperatur für den Schlaf abzusenken.
3. **Abendrituale:** Ob ein kurzes Journaling (Gedanken aufschreiben!), eine sanfte Yoga-Einheit oder ein Duftspray mit Lavendel und Zirbelkiefer – signalisieren Sie Ihrem Gehirn: „Jetzt ist Feierabend.“
4. **Rhythmus halten:** Versuche, auch am Wochenende zu ähnlichen Zeiten aufzustehen und schlafen zu gehen.



Tipp

Mein Tipp: Wenn das Gedankenkarussell nicht stoppt: Lege einen Block neben das Bett. Schreibe alles auf, was Dich beschäftigt – und „parke“ die Sorgen dort bis zum nächsten Morgen.

Deine Power-Stunde: Souverän und klar in den Tag starten

Wie Du Deinen Morgen gestaltest, entscheidet darüber, ob Du den Tag **gestaltest** oder nur auf ihn **reagierst**. Nutze die erste Stunde, um Dein biologisches und mentales System auf „Power“ zu stellen.

- **Schritt 1: Schütze Deine erste Stunde**

Überlege, wie Du Deinen Morgen so organisieren kannst, dass Du die erste Zeit für Dich gewinnst. Es geht nicht darum, früher aufzustehen, sondern die Zeit **anders** zu nutzen. Vermeide den Griff zum Smartphone direkt nach dem Aufwachen. Schenke Deinem Gehirn die Chance, in Ruhe hochzufahren, statt es sofort mit den Erwartungen anderer (E-Mails, News, Social Media) zu fluten.

- **Schritt 2: Aktiviere Deinen Körper (Hormon-Reset)**

Nutze einfache, biologische Hebel, die Deinen Körper ab 40 besonders unterstützen:

- **Licht-Bad:** Verbringe ein paar Minuten bei natürlichem Tageslicht (am offenen Fenster oder Balkon). Das signalisiert Deinem Hormonsystem: „Tag aktiv!“.
- **Power-Nahrung:** Starte mit Proteinen statt reinem Zucker. Das stabilisiert Deinen Blutzucker und schützt Dich vor dem berüchtigten Mittagstief und „Brain Fog“.
- **Micro-Bewegung:** Integriere einen kurzen Kraft-Reiz, wie z. B. Wandsitzen beim Zähneputzen. Das stärkt Deine Knochendichte und macht Dich wach.

- **Schritt 3: Setze Deine Intention**

Statt die To-do-Liste im Kopf durchzugehen, richte Deinen inneren Kompass aus. Notiere Dir kurz (vielleicht direkt in Dein Journal):

- **Wie möchte ich mich heute fühlen?** (z. B. gelassen, fokussiert, klar)
- **Was ist meine wichtigste Priorität heute?** (Nicht die längste, sondern die wichtigste!)
- **Worauf freue ich mich heute?**
- **Schritt 4: Etabliere Deine Routine**

Versuche, diese Schritte über **4 Wochen** als festen Bestandteil Deines Morgens zu etablieren. Du wirst merken, wie sich Dein Stresslevel im Laufe des Vormittags verändert. Durch diesen bewussten Start sicherst Du Dir Deine **innere Stabilität**, bevor Du in den Austausch mit Deiner Umwelt gehst.

- **Schritt 5: Sei flexibel und liebevoll mit Dir**

Es gibt Tage, an denen es nicht perfekt läuft. Das ist okay. Wichtig ist nicht die Perfektion, sondern dass Du immer wieder zu Deinem Anker zurückkehrst. Gerade an anstrengenden Tagen ist ein 2-Minuten-Check-in am Morgen wertvoller als gar keiner.



Tipp

Souveränität beginnt in dem Moment, in dem Du entscheidest, dass Dein Wohlbefinden Priorität hat.

Souveränität 40+: Deine Zeit für neue Klarheit und Präsenz

Souveränität in der Lebensmitte bedeutet mehr als nur ein sicheres Auftreten. Es ist die Kunst, gelassen, selbstbewusst und bestimmt die eigenen Ziele zu verfolgen und dabei die wertvolle innere Stabilität zu nutzen, die Du Dir über Jahre aufgebaut hast. Es ist die bewusste Entscheidung, die Phase der Neupositionierung als Chance zu begreifen und Dein Leben – beruflich wie privat – nach Deinen eigenen Vorstellungen zu gestalten.

1. Innere Haltung & Souveräne Selbstführung

Echte Souveränität beginnt im Inneren durch eine bewusste Führung der eigenen Bedürfnisse.

- **Realistische Selbstfürsorge:** Stabilität entsteht, wenn Du Deine Grenzen kennst und sie aktiv schützt.
- **Grenzen setzen:** Lerne, „Nein“ zu sagen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Delegieren und Entlastung sind keine Schwäche, sondern kluge Strategien für Deinen anspruchsvollen Alltag.
- **Antreiber steuern:** Verstehe Deine inneren Muster und Unsicherheiten, um sie wirksam zu lenken, statt von ihnen getrieben zu werden.
- **Selbstwert durch Erfahrung:** Dein Selbstvertrauen wächst mit jeder neuen, positiven Erfahrung, die Du Dir mutig erlaubst.

2. Körperliche Souveränität & Longevity

Dein Körper ist Dein wichtigster Partner. In der Phase des hormonellen Wandels braucht er eine neue Form der Aufmerksamkeit.

- **Veränderungen annehmen:** Akzeptiere den Wandel von Hormonen, Muskel- und Knochenmasse als biologischen Prozess.
- **Aktiv gegensteuern:** Nutze gezielte Ernährung und Krafttraining, um Deine Vitalität und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten.
- **Wechseljahre gestalten:** Gehe aktiv mit Symptomen wie Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen um, damit Du Dich in Deiner Haut weiterhin kraftvoll fühlst.

3. Klarheit im Job & Alltag

Souveränität zeigt sich in der Art, wie Du kommunizierst und Deine Ziele verfolgst.

- **Bestimmte Kommunikation:** Tritt freundlich, aber in der Sache klar und unmissverständlich auf.
- **Strategisches Handeln:** Nutze Deine Erfahrung, um Dich im beruflichen Umfeld souverän durchzusetzen und Erwartungen aktiv zu gestalten.
- **Umbruch als Chance:** Nutze Momente des Zweifels oder der inneren Leere als wertvollen Anlass, um Deine Ziele für die kommenden Jahre neu zu definieren.

4. Selbstbild & Ausstrahlung

Befreie Dich von gesellschaftlichen Klischees und erkenne den wahren Wert Deiner Reife.

- **Erfahrung als Stärke:** Deine Lebens- und Arbeitserfahrung ist ein Fundament, das Dir niemand nehmen kann.

- **Unabhängigkeit:** Sieh die Lebensmitte als den Zeitpunkt für mehr Selbstbestimmtheit und Freiheit.
- **Authentizität:** Souveränität ist die Entscheidung, sich nicht mehr verbiegen zu lassen, sondern die eigene Persönlichkeit strahlen zu lassen.



Heute bin ich die Person, die über mein Leben entscheidet.

Souveränität 40+ Adieu, Selbstzweifel!

Der biologische Kontext: Souveränität im Wandel

Die Zeit ab 40 ist kein schleichender Abschied, sondern eine **hormonelle Neusortierung**. Hitzewallungen, Schlafstörungen oder „Brain Fog“ sind keine Zeichen von Schwäche, sondern biologische Fakten. Souveräne Selbstführung bedeutet hier, die Regie zu behalten, während sich das Drehbuch ändert.

8.1.2 Souveräne Selbstführung: Die innere Erlaubnis

- **Wissen ist Macht:** Verstehe, dass Gereiztheit oder Erschöpfung oft schlicht hormonell bedingt sind. Dieses Wissen nimmt den Druck, perfekt funktionieren zu müssen, und beendet das Gefühl des Kontrollverlusts.
- **Radikale Selbstfürsorge:** Grenzen setzen beginnt bei Dir selbst. Krafttraining gegen Muskelabbau, Yoga für das Nervensystem und gezielte Auszeiten sind keine Luxusgüter, sondern Deine notwendige Betriebsausstattung.
- **Das „Nein“ als Schutzschild:** Echte Souveränität zeigt sich darin, Aufgaben abzulehnen, die Deine Energiereserven plündern würden.
- **Bedürfnisse sind Fakten:** Kommuniziere klar, was Du brauchst – sei es Unterstützung im Haushalt, eine Pause oder einfach mal 20 Minuten Stille.

8.1.3 Klartext reden: Kommunikation im Job & Privat

- **Raus aus der Tabu-Falle:** Offen über Beschwerden zu sprechen, bricht die Isolation. Wer den „Elefanten im Raum“ benennt, schafft Raum für Verständnis.
- **Präsenz im Beruf:** Die Wechseljahre sind kein Grund für den Rückzug. Kommuniziere Deine Bedürfnisse (z. B. Temperaturregelung oder flexible Arbeitszeiten nach einer schlaflosen Nacht) proaktiv. Das sichert Deine Arbeitsfähigkeit und Deine Autorität.
- **Die „Meno-Rage“ bändigen:** Wenn die Emotionen überkochen, nutze den Souveränitäts-Shift: *„Das ist gerade meine Hormon-Achterbahn, ich brauche kurz frische Luft, dann besprechen wir das sachlich weiter.“* Das ist kein Rechtfertigen, sondern professionelles Zustandsmanagement.

8.1.4 Strategien für Deinen Neustart

- **Agieren statt Erdulden:** Bei hohem Leidensdruck ist der Gang zur Ärztin oder zum Arzt ratsam. Bioidentische Hormone können bei Schlafstörungen oder Stimmungstiefs ein echter Gamechanger sein.
- **Chance statt Krise:** Nutze diese Phase, um Dein Leben zu entrümpeln. Was passt noch zu Deinen Stärken? Wo willst Du beruflich oder privat wirklich hin?

- **Power of Community:** Nutze Netzwerke. Der Austausch mit Kolleginnen und Freundinnen zeigt: Du bist nicht allein, Du bist Teil einer kraftvollen Generation im Umbruch.

8.1.5 Souveränitäts-Check für den Alltag:

- **Keine Scham:** Deine Symptome definieren nicht Deinen Wert.
- **Haltung:** Begegne der „Hormon-Achterbahn“ mit einer Mischung aus Humor, Wissen und gesundem Selbstbewusstsein.
- **Status:** Du bist keine „Patientin“, sondern eine Frau im Power-Update.

8.1.6 Meine 5 Anker für berufliche Präsenz & Positionierung

„Souverän auftreten, Raum einnehmen, Wirkung zeigen.“

Nutze diese Anker vor wichtigen Meetings, Gehaltsgesprächen oder Präsentationen, um sofort in deine Kraft zu kommen.

1. Der Status-Anker: „Ich gehöre an diesen Tisch“

Erinnere dich daran: Du bist nicht hier, um eine Lücke zu füllen, sondern weil deine Expertise wertvoll ist.

Praxis-Check: Nimm dir den Platz, den du brauchst. Breite deine Unterlagen aus, setz dich aufrecht hin. Dein Körper signalisiert deinem Gehirn: *Ich bin sicher. Ich bin kompetent.*

2. Der Stimmen-Anker: „Die Kraft der Pause“

Frauen neigen bei Stress oft dazu, schneller und höher zu sprechen. Souveränität klingt tief und ruhig.

Praxis-Check: Atme tief in den Bauch, bevor du sprichst. Nutze bewusste Pausen nach wichtigen Sätzen. Wer Pausen aushält, strahlt natürliche Autorität aus.

3. Der Kompetenz-Anker: „Fakten statt Rechtfertigung“

Hör auf, deine Sätze mit „Eigentlich wollte ich nur kurz...“ oder „Vielleicht könnten wir...“ zu schwächen.

Praxis-Check: Streiche Weichmacher. Ersetze sie durch klare Aussagen: „Meine Empfehlung ist...“ oder „Die Analyse zeigt deutlich...“. Du musst dich für deine Fachlichkeit nicht entschuldigen.

4. Der Netzwerk-Anker: „Sichtbarkeit durch Allianzen“

Souveräne Frauen ab 40 wissen: Einzelkämpfertum war gestern.

Praxis-Check: Wer sind deine Unterstützer im Raum? Bestärke andere Frauen in ihren Aussagen („Wie Kollegin X gerade richtig sagte...“). Das baut deine eigene Position als Leaderin und Vernetzerin aus.

5. Der Fokus-Anker: „Relevanz vor Perfektion“

Verliere dich nicht in Details, um zu beweisen, wie fleißig du bist. Zeige, dass du das große Ganze verstehst.

Praxis-Check: Stelle die strategischen Fragen. „Was ist das Ziel dieses Projekts für das nächste Jahr?“ Das rückt dich automatisch in die Rolle der erfahrenen Gestalterin.

Berufliche Zukunft neu ausrichten

Ein Neustart in der Lebensphase 40+ bedeutet selten, das gesamte Berufsleben umzukrempeln. Vielmehr geht es darum, die Regie über die eigene Rolle zurückzugewinnen und die über Jahrzehnte gewonnene Erfahrung als Hebel für mehr Gelassenheit und Energie zu nutzen.

Neu ausrichten ohne Umbruch

Echte Veränderung beginnt oft im Kleinen. Fragen Sie sich: An welchen „Stellschrauben“ (Aufgaben, Verantwortungsbereiche oder Abläufe) kann ich drehen, um meine Energie im Alltag besser zu nutzen und Erschöpfung vorzubeugen? Ziel ist eine Neuausrichtung, die zu Ihrer aktuellen Lebensphase passt, ohne dass Sie alles Bestehende verändern müssen.

Erfahrung als Kapital

Mit über 40 verfügen Sie über einen wertvollen Wissensschatz. Souveränität bedeutet, diese Expertise so einzubringen, dass sie sowohl Ihnen als auch dem Unternehmen dient – ohne in die Überlastung zu führen. Nutzen Sie Ihre Wirksamkeit künftig gezielter, um Aufgaben mit weniger innerem Widerstand und mehr Souveränität zu meistern.

Fokus auf Erfüllung

In diesem Lebensabschnitt verschieben sich oft die Prioritäten. Es geht weniger um das klassische „höher, schneller, weiter“, sondern verstärkt um Sinnhaftigkeit und eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Finden Sie heraus, was Sie künftig stärker einbringen möchten, um wieder mehr Freude an Ihrer Tätigkeit zu verspüren.

Gesundes Selbstmanagement

Ein nachhaltiger Neustart gelingt durch Achtsamkeit gegenüber der eigenen Belastbarkeit.

- **Grenzen setzen:** Lernen Sie, klar zu kommunizieren, was Sie leisten können und wollen.
- **Gestalten statt Funktionieren:** Gestalten Sie Ihre Arbeit so um, dass sie für Sie erfüllend bleibt.
- **Prioritäten setzen:** Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche, um Druck abzubauen und Orientierung zu gewinnen.

Leitsatz: „Es ist nie zu spät für Veränderung – der Neustart gelingt durch die richtige Einstellung und klare Prioritäten.“

Glaubenssätze 40+: Dein inneres Drehbuch für den Neustart

Unsere inneren Überzeugungen entscheiden darüber, wie wir diese Lebensphase erleben: Sehen wir den Wandel als Verfall oder als Chance für ein Upgrade? Glaubenssätze sind tief verwurzelte Annahmen über uns selbst, die wie ein Filter wirken. Gerade jetzt, wo Körper und Psyche sich neu sortieren, ist es entscheidend, dieses „innere Drehbuch“ zu überprüfen.

Warum Glaubenssätze ab 40 eine neue Rolle spielen

In der Lebensmitte prallen oft alte Prägungen auf eine neue biologische Realität. Wenn Du mit dem Glaubenssatz „Ich muss immer 150 % geben“ in die Wechseljahre gehst, riskierst Du Deine mentale Gesundheit.

- **Positive Glaubenssätze** fördern Deine Resilienz und lassen Dich souverän mit Symptomen wie Schlafstörungen oder Brain Fog umgehen.
- **Negative Glaubenssätze** verstärken Stress, fördern Erschöpfung und verhindern, dass Du kluge Longevity-Strategien für Dich nutzt.

1. Beispiele: Altlasten vs. Souveränität 40+

Negative Glaubenssätze (Erschöpfung-Falle)	Positive Glaubenssätze (Neustart-Power)
„Mit 40+ geht es körperlich nur noch bergab.“	„Ich investiere jetzt in meine Longevity und werde stärker.“
„Ich muss alles allein stemmen, um wertvoll zu sein.“	„Ich darf delegieren und meine Energie klug managen.“
„Meine beste Zeit liegt hinter mir.“	„Ich nutze meine Erfahrung für ein neues Level an Freiheit.“
„Ich bin meinen Hormonen hilflos ausgeliefert.“	„Ich verstehe meinen Körper und unterstütze ihn gezielt.“
„Ich darf keine Schwäche zeigen (z.B. Erschöpfung).“	„Echte Souveränität bedeutet, meine Grenzen zu achten.“

Woher kommen diese Sätze?

Oft stammen sie aus einer Zeit, in der wir für Leistung, Anpassung und „Funktionieren“ gelobt wurden. In der Lebensmitte merken viele Frauen, dass diese Strategien nicht mehr tragen. Die Wechseljahre wirken hier oft wie ein Brennglas: Sie zeigen uns schmerzhaft deutlich, wo wir gegen unsere eigene Natur leben.

Der Souveränitäts-Check: Glaubenssätze entlarven

Um alte Muster zu durchbrechen, braucht es Achtsamkeit. Frage Dich bei stressigen Gedanken:

- ✓ **Ist das wirklich wahr?** (Ist es ein Fakt oder nur eine alte Angst?)
- ✓ **Dient mir dieser Gedanke noch?** (Hilft er mir, gesund und kraftvoll zu bleiben?)
- ✓ **Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?** (Wie viel leichter würde sich mein Alltag anfühlen?)

Praktische Übungen für Deinen Neustart

- **Journaling – Der Abend-Check:** Notiere Dir drei Momente des Tages, in denen Du souverän und bei Dir geblieben bist. So programmierst Du Deinen Fokus auf Deine neue Stärke um.
- **Positive Affirmationen für Longevity:** Nutze Sätze wie: „*Mein Körper ist mein Partner*“ oder „*Ich entscheide, wie ich mich fühle*“. Wiederhole sie besonders in Momenten des Wandels (z.B. bei Hitzewallungen), um im „Driver-Seat“ zu bleiben.
- **Die 3-Sekunden-Pause:** Bevor Du aus einem alten Reflex heraus „Ja“ sagst, atme durch. Prüfe, ob Dein innerer Antreiber gerade das Kommando übernehmen will.
- **Wissen macht souverän:** Je mehr Du über die biologischen Prozesse (Hormone, Muskelmasse, Schlaf) weißt, desto weniger Raum haben negative Glaubenssätze für Scham oder Unsicherheit.



Tipp

Fazit: Deine Entscheidung zählt

Souveränität ist eine Frage der Entscheidung. Wenn Du lernst, Deine inneren Überzeugungen an Deine neue Lebensphase anzupassen, gewinnst Du die Leichtigkeit zurück, die Du für Deinen Neustart brauchst. Du bist die einzige Person, die entscheidet, wie Deine zweite Lebenshälfte aussieht.

Partnerschaft 40+: Das neue „Wir“ verhandeln

Die Phase ab 40 bringt nicht nur biologische, sondern oft auch relationale Umbrüche mit sich. Die Partnerschaft ist oft der Ort, an dem der **Mental Load** am unsichtbarsten, aber am belastendsten wirkt. Souveräne Selbstführung bedeutet hier, aus dem bloßen Funktionieren auszusteigen und die Beziehung auf ein neues, gerechtes Fundament zu stellen.

9.1 Der hormonelle Weckruf

Oft haben wir über Jahrzehnte unbewusst die Rolle der „Harmonie-Beauftragten“ eingenommen. Wenn der Östrogenspiegel sinkt, sinkt oft auch die Toleranz für unerledigte Aufgaben und einseitige Verantwortung. Das ist keine schlechte Laune, sondern ein Signal, das uns auffordert, für uns selbst und für Gerechtigkeit in der Beziehung einzustehen.

9.2 Mental Load: Wer trägt den unsichtbaren Rucksack?

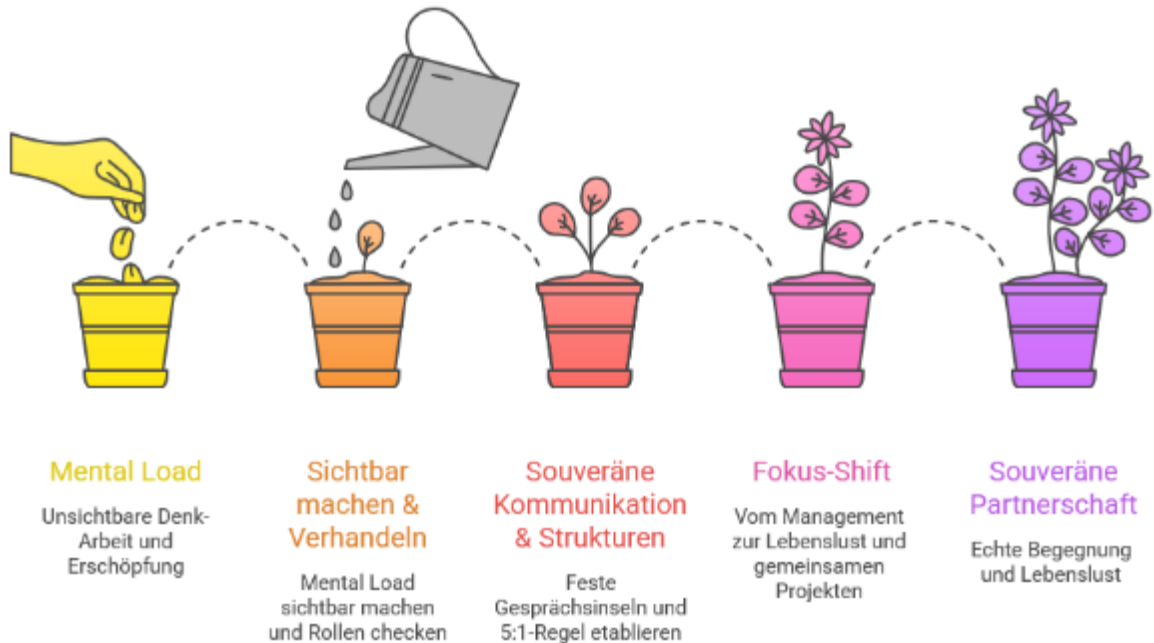
Mental Load geht weit über das bloße Erledigen von Aufgaben hinaus (z. B. Müll rausbringen). Es ist die unsichtbare Denk-Arbeit: das Wissen, *dass* der Müll voll ist, *dass* ein Geschenk fehlt oder *wann* die nächste Vorsorgeuntersuchung ansteht. Wer diese Last allein trägt, ist oft erschöpft, ohne zu wissen, warum.

9.3 Wege aus der „Verwaltungs-Falle“

Souveränität in der Partnerschaft bedeutet, die Beziehung von der bloßen Familien-Organisation hin zur echten Begegnung zu verlagern.

- **I. Sichtbar machen & Verhandeln**
 - **Den Rucksack leeren:** Macht den Mental Load sichtbar. Wer denkt an was? Wer organisiert was?
 - **Rollen-Check:** Sind unsere Absprachen noch aktuell oder stammen sie aus der Kleinkind-Phase? Passen sie noch zu unserer Energie 40+?
 - **Bedürfnisse kommunizieren:** Sprich in Ich-Botschaften: „Ich brauche...“ wirkt souveräner und verbindender als „Du hast schon wieder nicht...“
 - **II. Souveräne Kommunikation & Strukturen**
 - **Feste Gesprächsinseln:** Etabliert einmal pro Woche 15 Minuten für den „Orga-Check“. Das hält den Rest der Zeit für Lebenslust und echte Begegnung frei.
 - **Die 5:1-Regel:** Konzentriert euch auf das Gelungene. Ein starkes Fundament aus Anerkennung trägt auch schwierige Gespräche.
 - **Verständnis für den Wandel:** Erkläre (ohne dich zu rechtfertigen) die hormonelle Situation. Das schafft Verbundenheit statt Vorwürfe.
 - **III. Fokus-Shift: Vom Management zur Lebenslust**
 - **Souveränität & Freiraum:** Souveränität bedeutet auch, dem anderen Raum zu geben – und ihn sich selbst zu nehmen.
 - **Gemeinsame Projekte:** Was wollen wir in dieser neuen Phase erleben, wenn die Pflichten weniger werden?
-

Von der Verwaltungs-Falle zur souveränen Partnerschaft



Made with Napkin

9.4 Souveränitäts-Check: Meine Partnerschafts-Inventur

1. Drei Dinge, für die ich in unserer Partnerschaft die Hauptverantwortung trage:
 1. _____
 2. _____
 3. _____
2. Eines davon möchte ich aktiv delegieren oder neu verhandeln: _____
3. Das schätze ich an unserem „Wir“ aktuell am meisten:
 1. _____
 2. _____
 3. _____

9.5 Die Satz-Werkstatt: Partnerschaft & Mental Load

„Souverän kommunizieren statt Vorwürfe machen“

Soulution Coaching Silke Mekat - Effizient arbeiten, gelassen leben

Trainerin & Coach für Resilienz, Stressprävention, Selbstorganisation & Mental Health – für ein souveränes Berufs- und Privatleben. Trainerin der Haufe Akademie

Am Radenhölzl 3a, 81369 München

Email: Kontakt@Silke-Mekat.de

Tel.: 0175 – 29 10 775

© Silke Mekat

Steuernummer: 145/204/80006

Fax: 03212 – 23 2 1973

Wenn wir zu Hause Dinge verändern wollen, ist der Tonfall entscheidend. Nutze diese Formulierungen, um vom „Management-Modus“ zurück in die „Partnerschafts-Ebene“ zu finden.

1. Den Mental Load sichtbar machen (Statt: „Du hilfst nie!“)

- „Ich merke, dass mein Kopf gerade sehr voll ist mit der Organisation von [Thema, z. B. dem Wochenende/den Terminen]. Ich brauche hier Entlastung, damit ich abends entspannter mit dir Zeit verbringen kann.“
- „Lass uns mal gemeinsam auf die Liste der unsichtbaren Aufgaben schauen. Ich möchte, dass wir die Verantwortung für [Thema X] dauerhaft neu verteilen.“

2. Die „Hormon-Achterbahn“ erklären (Statt: „Lass mich in Ruhe!“)

- „Ich merke gerade, dass meine Zündschnur hormonell bedingt sehr kurz ist. Das hat nichts mit dir zu tun, aber ich brauche gerade 20 Minuten Stille für mich.“
- „Mein Schlaf war heute Nacht schlecht, deshalb ist meine Energie am Limit. Könntest du heute [Aufgabe] übernehmen?“

3. Grenzen setzen & Bedürfnisse äußern (Statt: „Immer muss ich alles machen!“)

- „Mir ist es wichtig, dass unser Zuhause ein Ort der Ruhe ist. Damit ich mich erholen kann, brauche ich deine Unterstützung bei [Aufgabe]. Wie können wir das lösen?“
- „Ich habe mich entschieden, meine Wochenenden künftig anders zu gestalten. [Aufgabe X] werde ich ab sofort nicht mehr übernehmen. Wer aus der Familie macht es stattdessen?“

4. Wertschätzung als Basis (Die 5:1 Regel in Aktion)

- „Ich schätze es sehr, dass du dich immer um [Aufgabe] kümmerst. Das entlastet mich spürbar.“
- „Danke, dass du mir den Rücken freihältst, wenn ich gerade wenig Energie habe. Das bedeutet mir viel.“

💡 Drei goldene Regeln für das Gespräch zu Hause:

1. **Der richtige Zeitpunkt:** Bespreche Mental Load niemals zwischen Tür und Angel oder wenn beide bereits erschöpft sind. Nutze eure „Gesprächinsel“.
 2. **Vom „Wir“ zum „Ich“:** Bleibe bei deinen Gefühlen und Bedürfnissen. Ein „Ich brauche Unterstützung“ öffnet Türen, ein „Du machst zu wenig“ schließt sie.
 3. **Lösungen statt Schuldzuweisungen:** Fokussiere dich darauf, wie es ab *morgen* besser laufen kann, statt die Fehler der Vergangenheit zu analysieren.
-

9.6 Was weg kann, kommt weg: Die Kunst des Loslassens 40+

Souveränität bedeutet nicht nur, Neues zu beginnen, sondern auch, Altes bewusst zu verabschieden. In der Lebensmitte ist „Loslassen“ kein Verlust, sondern ein Gewinn an wertvollem Raum.

9.6.1 Veränderungen annehmen

Reflektiere ehrlich: Welche vergangenen Erlebnisse, alten Rollen oder beruflichen Muster beeinflussen dich heute noch negativ?

- *Frage:* Welche körperlichen oder psychischen Signale (z. B. Verspannungen, Schlafstörungen) zeigen dir, dass du an etwas festhältst, das längst nicht mehr zu dir passt?

9.6.2 Ausreden und Ängste entlarven

Oft halten wir an Belastendem fest, weil die Angst vor dem „Danach“ groß ist.

- *Ehrlicher Check:* Was fürchtest du wirklich, wenn du loslässt? (Kontrollverlust? Nicht mehr gebraucht werden?). Sind diese Ängste im Licht deiner heutigen Erfahrung wirklich begründet?

9.6.3 Den Gewinn visualisieren

Drehe den Fokus um: Loslassen ist kein „Wegwerfen“, sondern ein Platzschaffen für Neues.

- *Vision:* Was würdest du gewinnen, wenn dieser Ballast weg wäre? (Mehr Zeit für Pilates? Ein freier Kopf für neue Projekte? Tieferer Schlaf?). Was müsstest du dafür aufgeben (vielleicht die Rolle der „Immer-Erreichbaren“)?

9.6.4 Die bewusste Entscheidung: „Was könnte sein, wenn ...?“

Hör auf zu grübeln („Hätte ich doch...“). Richte den Blick nach vorn.

- *Aktion:* Wo hast du heute wirklich Einfluss? Triff eine bewusste Entscheidung für eine Sache, die du heute geistig oder ganz praktisch (z. B. eine Aufgabe delegieren) loslässt.

9.6.5 Akzeptanz als Superkraft

Akzeptiere, dass es war, wie es war. Die Welt (und die Kollegen/Partner) verhalten sich nicht immer wie gewünscht.

- *Haltung:* Akzeptanz bedeutet nicht Gutheißen, sondern Aufhören zu kämpfen. Das spart enorm viel Energie, die du jetzt für deinen Neustart brauchst.

10 Die Menopause verstehen – „Das große Ganze“ einfach erklärt

Die Wechseljahre sind kein Tabu, sondern eine natürliche biologische Phase, die jede Frau durchläuft. Um diese Zeit mit Leichtigkeit zu meistern, hilft ein Blick auf die Fakten:

10.1 Dein Eizellenvorrat: Der biologische Taktgeber

Alles beginnt bei der Geburt: Dein Körper kommt mit ca. einer Million Eizellen auf die Welt. Diese werden nicht nachproduziert, sondern bauen sich stetig ab. Zur ersten Periode sind es noch etwa 500.000. Die **Perimenopause** – die spannende Phase des Umbruchs – wird eingeleitet, wenn nur noch ca. 50.000 Eizellen übrig sind. Sobald der Vorrat aufgebraucht ist, endet die Periode. Dieser Vorrat bestimmt also individuell, wann dein Körper die hormonelle Reise der Menopause antritt.

10.2 Pubertät vs. Wechseljahre: Das „Vorwärts-Rückwärts-Prinzip“

Erinnerst du dich an die Pubertät? Damals lernten deine Eizellen gerade erst, die Hormone Östrogen und Progesteron zu produzieren. Der Zyklus war unregelmäßig, die Stimmung schwankte, vielleicht gab es Hautprobleme oder Schlafbedarf ohne Ende. Die Wechseljahre sind im Grunde die „**Pubertät rückwärts**“. Etwa vier bis zehn Jahre vor der letzten Periode gehen die Eizellen zur Neige. Sie werden nicht mehr gleichmäßig freigesetzt, wodurch die Hormone aus dem Takt geraten.

- **Wichtig für dich:** Die ersten Symptome sind oft nicht die typischen Hitzewallungen, sondern zeigen sich subtiler in Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit oder plötzlicher Energielosigkeit.

10.2.1 Symptome: Du bist normal und nicht verrückt!

In der Beratung höre ich oft: „*Ich erkenne mich selbst nicht wieder.*“ Ob Vergesslichkeit, Gereiztheit oder das Gefühl, den Alltag nicht mehr im Griff zu haben – diese Symptome sind real und hormonell bedingt. Je nach Phase verändern sie sich:

10.2.2 Perimenopause (Der Startschuss)

Hier sinkt oft zuerst das **Progesteron**, unser „Chill-Hormon“. Die Folge:

- **Östrogendominanz:** Ein Missverhältnis, das zu Brustspannen, Wassereinlagerungen, PMS oder Myomen führen kann.
- **Mentale Last:** Ängste und das nächtliche Gedankenkarussell rauben den Schlaf.
- **Körper-Signale:** Plötzliche Allergien, Verdauungsbeschwerden oder Hautirritationen können in dieser Phase erstmals auftreten.

10.2.3 Menopause & Postmenopause (Die Umstellung)

Rund um das Jahr der letzten Periode sinkt auch das **Östrogen** deutlich ab. Da Östrogen ein wichtiger Regulator für unser Gehirn ist, entstehen:

- **Brain Fog:** Konzentrationsstörungen und Wortfindungsstörungen (keine Sorge, das Gehirn passt sich an!).
- **Körperliche Veränderung:** Die „Menomitte“ (veränderte Fettverteilung), Scheidentrockenheit oder Probleme mit dem Beckenboden.
- **Gelenke & Herz:** Muskel- und Gelenkschmerzen oder Herzrasen können auftreten, da Östrogen auch Entzündungen hemmt und die Gefäße schützt.

10.2.4 Meine Checkliste für das Arztgespräch

„**Souverän & vorbereitet zur Beratung**“

Ziel: Deine Symptome klar benennen, Ursachen abklären und gemeinsam die beste Strategie für Deine Lebensqualität finden.

1. Vorbereitung (Zuhause ausfüllen)

Bevor Du in die Praxis gehst, schaffe Dir Klarheit über Deinen Ist-Zustand.

- **Zyklus-Check:** Wann war die letzte Periode? Gibt es Schmierblutungen oder Unregelmäßigkeiten?
- **Symptom-Tagebuch (die letzten 4 Wochen):**
 - ☐ Schlafstörungen (Ein- oder Durchschlafen?)
 - ☐ Hitzewallungen / Nachtschweiß (Wie oft?)
 - ☐ Stimmung (Gereiztheit, Ängste, tiefe Traurigkeit?)
 - ☐ „Brain Fog“ (Konzentrationsmangel, Wortfindungsstörungen?)
 - ☐ Körperlich: Gelenkschmerzen, Herzrasen, trockene Schleimhäute?
- **Leidensdruck (Skala 1–10):** Wie stark schränken diese Symptome Deinen Alltag/Job ein?

2. Gezielte Fragen an die Ärztin / den Arzt

Lass Dich nicht mit „Da müssen Sie halt durch“ abspeisen. Nutze diese Fragen:

- „Können wir meinen aktuellen **Hormonstatus** (z. B. FSH, Östradiol, Progesteron) bestimmen, um zu sehen, wo ich stehe?“
 - „Entsprechen meine Beschwerden dem typischen Bild der **Perimenopause / Menopause**?“
 - „Welche Erfahrungen haben Sie mit **bioidentischen Hormonen** (z. B. transdermales Östrogen-Gel und Progesteron-Kapseln)?“
 - „Gibt es pflanzliche Alternativen, die für meine spezifischen Symptome sinnvoll sind?“
 - „Welche Risiken und welche **langfristigen Vorteile** (z. B. Knochenschutz, Herzgesundheit) hat eine Therapie für mich persönlich?“
 - **3. Während des Gesprächs (Notizen)**
-
- Was ist die Diagnose / Einschätzung der Ärztin? _____
 - Empfohlene Therapie / Medikamente: _____
 - Wann soll die nächste Kontrolle (Blutbild/Ultraschall) stattfinden? _____
-



Tipp

Souveränitäts-Tipp für das Gespräch:

Wenn Du Dich unsicher fühlst, nimm diese Checkliste offen in die Hand. Es signalisiert: „*Ich nehme meine Gesundheit ernst und habe mich vorbereitet.*“ Solltest Du Dich nicht ernst genommen fühlen, ist es Dein gutes Recht, eine Zweitmeinung bei einer spezialisierten Praxis einzuholen.

Memo: „Du bist die Expertin für Deinen Körper. Die Ärztin ist die Expertin für die Medizin. Auf Augenhöhe entsteht die beste Lösung.“

11 Deine Kraftquellen: Was du jetzt tun kannst

11.1 Ernährung & Balance

Du hast es selbst in der Hand: Mit einer Ernährung, die reich an Vitalstoffen ist, unterstützt du deine hormonelle Balance direkt.

- **Eiweiß & gute Fette:** Essenziell für den Erhalt der Muskelmasse und die Hormonproduktion.
- **Tryptophan & Magnesium:** Deine natürlichen Helfer für bessere Nächte und weniger Stress.

11.2 Sport als „Wundermittel“ ab 40

Bewegung ist in dieser Phase nicht verhandelbar, wenn du deine Power behalten willst:

- **Krafttraining (2-3x pro Woche):** Unverzichtbar, um dem natürlichen Muskelabbau und Osteoporose entgegenzuwirken. Kniebeugen und Liegestütze stärken auch deine Stoffwechselrate.
- **Ausdauer & Herz:** Walken, Schwimmen oder Radfahren halten Herz und Psyche stabil.
- **Flexibilität:** Yoga oder Pilates helfen bei Gelenkschmerzen und fördern die Entspannung.

12 Drei goldene Fakten zum Mitnehmen

1. **Früher Start:** Die Umstellung beginnt oft schon Mitte 40 – viel früher, als die meisten denken.
2. **Prävention ist alles:** Jetzt ist die Zeit, Achtsamkeit und gesundes Essen zur Priorität zu machen. Dein Körper braucht in dieser Phase mehr Nährstoffe bei weniger Kalorienbedarf.
3. **Keine Scham:** Jede Frau durchläuft diese Zeit. Wenn wir darüber sprechen, nehmen wir den Symptomen die Macht über uns.



Tipp

Dieses Seminar ist dein Raum für Klarheit. Nutze das Wissen, um nicht nur „durchzukommen“, sondern gestärkt und mit neuer Leichtigkeit in deine beste Zeit zu starten.

Zum Weiterlesen & Vertiefen (Quellen & Inspiration)

Für alle Frauen, die nach dem Seminar tiefer in die Themen Souveränität, Hormone und Neustart eintauchen möchten, habe ich hier meine persönliche Empfehlungsliste zusammengestellt:

- **Medizinische Expertise & Klartext**
- **Dr. Sheila de Liz:** „*Woman on Fire: Alles über die Wechseljahre*“. Der Bestseller, der mit Tabus bricht und medizinisch fundiert (und sehr humorvoll) erklärt, was im Körper passiert.
- **Dr. Sheila de Liz:** „*Girl on Fire*“. Fokus auf die Zeit davor und den Übergang – ideal, um die ersten Anzeichen zu verstehen.
- **Anke Sinnigen: Wechseljahre, das Upgrade**
- **Persönliche Erfahrung & Mutmacher**
- **Katja Burkard:** „*Wechseljahre? Keine Panik!*“. Ein sehr persönlicher und ehrlicher Einblick in ihre eigene Reise durch die hormonelle Umstellung – macht Mut und zeigt: Du bist nicht allein.
- **Souveränität & Kommunikation**
- **Anke Sinnigen:** „*Wechseljahre – (k)ein Thema im Job?*“. Ein wichtiges Buch für alle, die ihre Souveränität im beruflichen Kontext bewahren und das Thema strategisch angehen wollen. (Anke ist zudem Gründerin von *emme*).
- **Ganzheitliche Begleitung & Plattformen**
- **XbyX – Women in Balance (Peggy Reichelt):** Eine großartige Plattform für pflanzliche Unterstützung, Ernährung und Wissen rund um die Hormonbalance. Besonders empfehlenswert sind die Online-Guides und Checklisten.
- **Wechselweise.net:** Das digitale Magazin für alles rund um die Perimenopause und Menopause. Hier findest Du aktuelle Artikel zu Gesundheit, Psyche und Lifestyle.

- **Meno-Mitte (Netzwerk):** Portale wie diese bieten Austausch und Expertenwissen für Frauen in der Lebensmitte.
- **Soulution-Coaching.de** Wöchentliche Updates für Frauen 40: Was Du wirklich brauchst, um wieder in deine Kraft zu kommen.



Tipp Wissen ist Macht – vor allem über den eigenen Körper. Wenn wir verstehen, was biologisch passiert, fällt es uns viel leichter, innerlich stabil und nach außen hin souverän zu bleiben-



Autorin:

Silke Mekat ist Diplom-Betriebswirtin, Diplom Therapeutin für Lösungsorientierte integrierte Psychologie und Entspannungstherapeutin mit über 25 Jahren Berufserfahrung, Mutter einer Tochter und selbständige Unternehmerin. Chronischer Zeitmangel und Stress prägten lange auch ihren eigenen Alltag. Heute unterstützt sie Frauen ab 40 dabei, das Hamsterrad hinter sich zu lassen. Als erfahrene Trainerin für die Haufe Akademie vermittelt Silke Mekat praxisnahe Strategien für Stressprävention und Resilienz. Ihr Ziel: Frauen dabei zu begleiten, mit neuer Power und innerer Balance durchzustarten – für einen Alltag, der sich nicht nur nach Pflicht, sondern nach echter Lebensqualität anfühlt.

© **Silke Mekat Copyright 2026** – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, [Silke Mekat].