

1. Hormon- & Energie-Inventur 40+

Selbsttest & Checkliste zur Einordnung von Schlaf, Fokus & Stimmung

Der Ansatz: Verschaffe dir Klarheit darüber, welche Signale dein Körper aussendet und wo Anpassung nötig ist. Ein strukturierter Symptom- und Energie-Checker zur Einordnung von Schlaf, Fokus, Stimmung und körperlicher Form.

1. Status-Quo Check: Signale im Alltags-Radar

Bewerte die folgenden Aussagen für die letzten 4 Wochen (0 = trifft gar nicht zu, 3 = trifft stark zu):

Bereich & Signal	0	1	2	3
Schlaf & Erholung: Einschlafprobleme oder nächtliches Aufwachen (besonders zwischen 2 und 4 Uhr).				
Fokus & Denkleistung: Brain Fog, Wortfindungsstörungen, Faden verlieren in Meetings.				
Stimmung & Belastbarkeit: Plötzliche Gereiztheit, "dünne Haut", emotionale Spitzen.				
Energie & Blutzucker: Leistungsabfall am Nachmittag, Heißhunger auf Süßes/Kohlenhydrate.				
Körperliche Dynamik: Spontane Wärmewellen, innere Unruhe, verlangsamte Regeneration nach Sport.				

2. Dein persönlicher Energie-Inventur-Bogen

Haupt-Energiefresser im Arbeitsalltag

Welche Situationen oder Phasen kosten dich aktuell am meisten Kraft?

Meine 3 stärksten Stellschrauben für diese Woche

- ☐ Abendroutine anpassen (Schlafhygiene & Stresshormone senken)
- ☐ Blutzucker-Stabilität im Büro (Proteine & smarte Snacks)
- ☐ Nervensystem-Mikro-Pausen (Vagusnerv-Aktivierung bei Stressspitzen)

Silke Mekat – Coaching & Training für Frauen 40+

Praxisnahe Resilienz, mentale Klarheit & Selbstorganisation ohne Esoterik und Floskeln.

Mehr Impulse und Downloads unter **www.Silke-Mekat.de**