



Gelassenheit to go!



inkl.  
Coaching-  
Mailserie

# 3-Schritte-Formel gegen Stimmungsschwankungen

smile.impulse.de



Warum ein neuer Plan & gesunde Grenzen in den Wechseljahren besonders wichtig sind:



Um Stimmungsschwankungen aufzulösen, brauchst Du einen Raum der Ruhe, in dem Du Dich spüren kannst.

Meist schon ab 40 sinkt der Östrogenspiegel der Frau enorm ab. Dadurch ist der Körper nicht mehr in der Lage, den Cortisolspiegel so effektiv wie bisher zu regulieren. Stress bekommt in unserem Empfinden eine völlig neue Dimension und hat gravierende Auswirkungen auf Psyche & Körper.



"Bevor Du Dir verzweifelt Hormone verschreiben lässt, teste hier Deinen individuellen persönlichen Weg."



Mehr Leichtigkeit durch

1. Coaching Lebensplan
2. Gesunde Grenzen setzen
3. Raum der Ruhe genießen

smile-zone





## Die emotionale Hormonlupe

Wir Frauen erleben unsere Gefühlswelt in hormongeschwängerten Zeiten (z.B. Prämenstrual, vor und nach der Geburt oder in den Wandlungsjahren) oft mit einem Blick durch die **emotionale Hormonlupe**. Vorhandene Gefühle werden überdimensional groß und verunsichern uns.

Bei der hormonellen Umstellung (Wechseljahrprozess über 8-10 Jahre, der deutliche Auswirkungen auf das Empfinden der Frau hat) agiert unser Körper wie ein beschützender Seismograph. Mit unangenehmen mentalen und körperlichen Beschwerden schaltet er die Warnleuchten an und lädt uns ein, unser Lebenskonzept zu überdenken. Besonders **Stress wirkt sich im direkten Zusammenhang auf den verschobenen Hormonhaushalt** - (Nebennieren Hormon Cortisol) und unser Wohlbefinden aus.

Der "**Wunsch mehr für uns zu tun**", verstärkt sich durch den veränderten Testosteronspiegel. Wenn da nicht dieses "vorinstallierte schlechte Gewissen" wäre mit dem wir unser Image als perfekte Mitarbeiterin, fürsorgliche Mutter oder gute Partnerin nicht demolieren wollen.

Unsere Unzufriedenheit steigt. **Stimmungsschwankungen** sind an der Tagesordnung. Aggressiv explodieren wir oft mit erschreckend neuen Geschwindigkeitsrekorden. Viele Frauen belasten Unsicherheiten, Ängste, Wut, Überempfindlichkeit, Antriebslosigkeit und depressive Verstimmungen.

Jetzt ist die richtige Zeit, **besser für uns zu sorgen** und -eine smile-zone- bzw. einen Raum der Ruhe zu kreieren um wieder zunehmend in Kontakt mit unseren Bedürfnissen und Gefühlen zu kommen..



## 3 Schritte-Formel

### für mehr Leichtigkeit & Lebensfreude

#### 1. Coaching Lebensplan

- IST-Situation: Nur wenn Du weißt, wo Du stehst, weißt Du, wo Du weiter gehen kannst, damit Du Dich nicht im Kreis drehst.
- SOLL-Situation: Nur wenn Du Deine eigene Faszination für eine Vision entdeckst, weißt Du, wofür es wert ist, los zu gehen!
- Sofort zu installierende Selbstfürsorge-Basics

#### 2. Grenzen setzen

- Gib Deinen Bedürfnissen eine Stimme und zeige Dich wertschätzende mit Deinen Grenzen.
- Verbindlich "Nein sagen" lernen und mehr Qualitätszeit auf das eigene Lebenskonto zu buchen.
- Lerne Dich in Deiner entspanntesten authentischsten Version kennen und folge Deinem Lebensplan.
- Wirkungsvoll Grenzen zeigen mit der Kraft Deiner Gedanken, Deiner Worte und Deines Körpers.

#### 3. Raum der Ruhe

- Kreiere Deine persönliche smile-zone. Einen Raum, in dem Du zunehmend in den Kontakt mit Deinen Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen kommst.
- Dein erster Schritt zu mehr Selbstvertrauen, Freiheit, Respekt & Leichtigkeit & Lebensfreude im Alltag!



# 1. COACHING

## Ist-Situation

### Was beschäftigt Dich aktuell?

- Du fühlst Dich gereizt und unausgeglichen?
- Du fühlst Dich antriebslos und erschöpft?
- Hast das Gefühl zu kurz zu kommen?
- Machst zu wenig Pausen bzw. überanstrengst Dich?
- Persönliche Genussmomente kommen zu kurz?
- Dein Schlafverhalten war auch schon mal besser?
- Ständig will jemand etwas von Dir?
- Immer kommt etwas dazwischen?
- Du fühlst Dich frustriert? Nicht gesehen, nicht anerkannt und gefangen in Deinem Alltag?
- Träumst von mehr Freiheit und Unabhängigkeit?
- Fühlst Dich gestresst und wünschst Dich still und heimlich raus aus diesem Film?

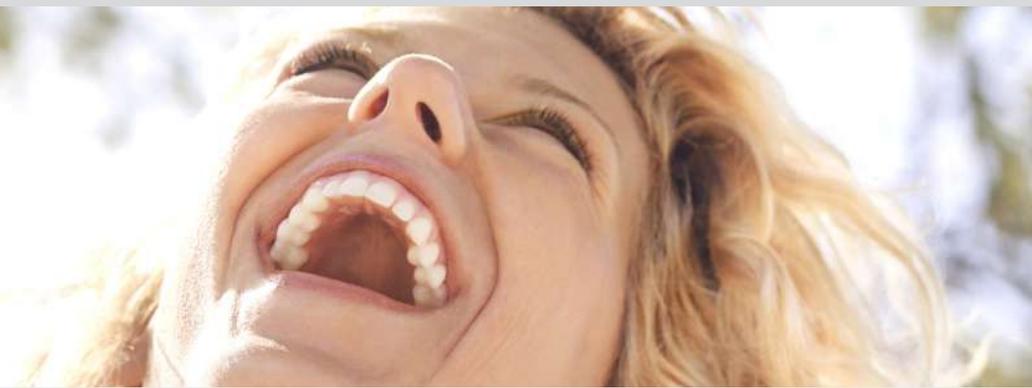


Stopp, Du wundervolle Frau, es ist Zeit für einen neuen Film! Zeit für selbstkreierte ME-Time, um Dich mit Deinem Wohlbefinden neu zu verbinden!



# 1. COACHING

## Soll-Situation



## Wie hättest Du es gerne?

Stell Dir vor, Du gestaltest gelassen und voller Freude Deinen Alltag.

Was verändert das für Dich?

- Körperliche Erschöpfungssignale reduzieren sich.
- Das vitale und kraftvolle ICH kehrt zurück.
- Ich zelebriere regelmäßige Ruhemomente.
- Ich wage mich wieder kraftvoll und mutig mitten ins Leben.
- Ich habe wieder Zeit für Träume und selbst gestalteten Freiraum.
- Ich aktiviere große Teile meiner jugendliche Lebendigkeit.
- Ich pflege glückliche & ausgeglichene Beziehungen zu Mitmenschen.
- Ich sage JA zu mir und tue etwas dafür, dass es mir besser geht
- Ich erlaube mir zu genießen und für mich einzustehen.

Das wünsche ich mir:

Endlich gut

Gönn Dir ein erstes zartes JA mit dem Lesezeitfenster dieses Handouts. Danach werden nicht gleich alle Themen gelöst sein, doch die erste Erleichterung ist schnell spürbar. Die Geschichten werden neu geschrieben und Du wirst schon beim Lesen merken:

Jetzt kannst Du deutlich besser Durchzuatmen und Dich neu ausrichten.

Wie würde es sich anfühlen, wenn Du Strategien kennst, die Dich zuverlässig durch den Alltag tragen. Was würde sich für Dich in Deinem Leben verändern?



## 2. GESUNDE GRENZEN



Nein danke

### Welchen Wert hat Dein Nein?

Eine selbstbestimmte smile-zone kreieren durch wertschätzende Grenzen.

„Nein. Nein. Nein. Das will ich nicht.“ Ein Kind ist noch nicht geschult im Kompromisse schließen und sagt geradeheraus, was es denkt und was es will. Wann haben wir das verlernt? Weshalb hat uns keiner gesagt, dass ein Nein auch dosierbar ist und nicht zwangsläufig Disharmonie bedeutet? Wieso haben wir kein Gefühl dafür bekommen, dass zu häufige JAs unattraktiv machen?

Nein. Ein ganzer Satz.

Woher kommt unser zwiegespaltenes Verhältnis zu einem **NEIN**?

- Eltern
- Kinder

neues Programm:

- Augenhöhe statt Über- Unterordnung!
- Anfreundung mit meiner smile-zone





## 2. GESUNDE GRENZEN

Nein danke

### Schnellstarter-Coachingfragen

für mehr Bewusstsein, wie wertschätzend Du mit Deiner Lebenszeit umgehst!

- Welchen Wert hat es, wenn Du viel zu oft ein leicht zu habendes JA verschenkst?
- Wie wertvoll wird Dein geprüftes JA, wenn es durch das eine oder andere NEIN auf ein neues Level gehoben wird?

81 % der Deutschen können schlecht Nein sagen (Quelle: TNS Infratest Umfrage)

Folgen eines überstrapazierten Jas (Dosis!)

- öfter ausgenutzt
- latent unzufrieden
- von Liebe anderer abhängig
- systematische Überlastung

yes!

Hauptmotiv: Sehnsucht gemocht zu werden...

Alternative: Ein freundliches Nein statt Notlügen, Verwässerungen, Rechtfertigung & Überforderung!

Du hast Respekt verdient - vor allem Deinen eigenen! Weil Du Du bist. Und Du bist einzigartig, wertvoll und wunderbar. (Hier folgt ein Punkt!)

Wie würde es sich anfühlen, wenn Du Strategien kennst, die Dich zuverlässig durch den Alltag tragen. Was würde sich für Dich in Deinem Leben verändern?



## 2. GESUNDE GRENZEN



Nein danke

### Nein sagen lernen

Wo sind DEINE Grenzen?

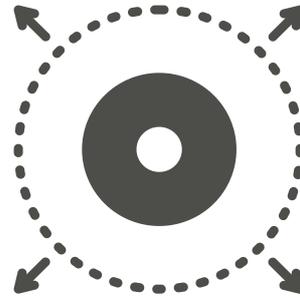
Definiere Deine **Jas & Neins**

Welche Menschen rauben Dir wann Kraft?

Chef . Kinder . Familie . Freunde . usw.

Wann erreichbar - wann nicht mehr.

Wann die anderen - wann ich?



Wie geht es DIR, wenn Du ein "Nein" hörst?



Nein?  
Du magst mich nicht



Toll,  
wie Du für Dich sorgst!

Embodiment: Mit Körperintelligenz in Sekundenschnelle Abgrenzung spürbar machen. Wie das geht, zeige ich Dir in der Mailserie zu diesem Handout.

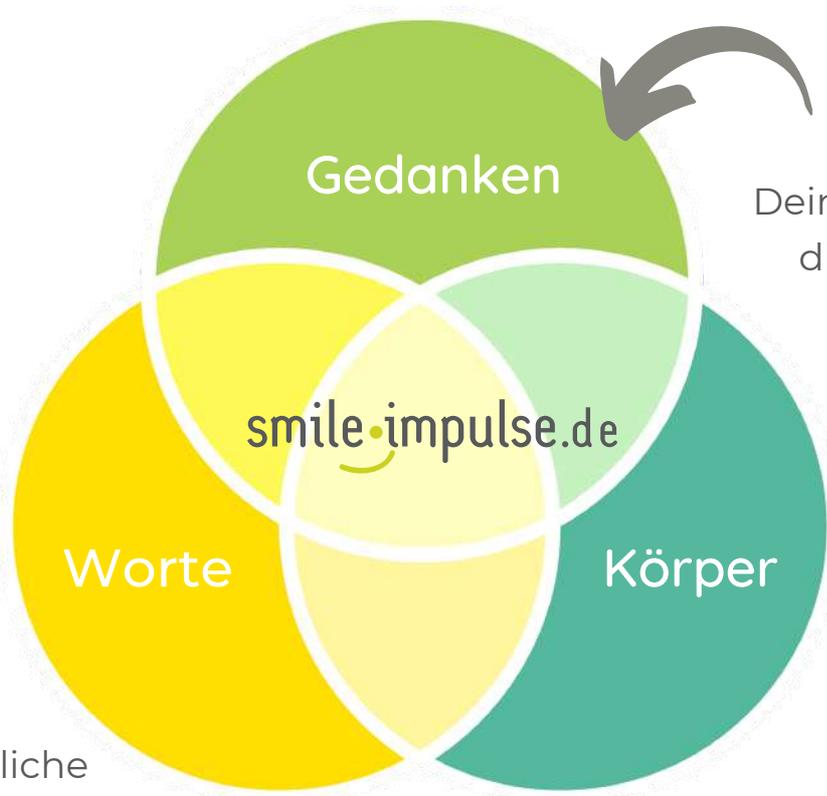


# Gesunde Grenzen spürbar machen mit dem smile-Konzept



Aus jedem Bereich erhältst Du eine kleine Übungen per Mail

Du hast alle Lösungen für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude in Dir!  
Um diese Lösungen spürbar zu machen, gibt es die drei Einflussbereiche des smile-Konzeptes: Mindset, Embodiment (Körperintelligenz) & Kommunikation



1. Hier startet  
Deine zarte Reise mit  
diesem Handout

2. Körperintelligenz mit  
Sofortwirkung  
(Embodiment)

3. Ausführliche  
Kommunikationshilfen  
zu verschiedensten  
Alltagskonstellationen  
findest Du in den  
smile-zone Produkten



## 3. RAUM DER RUHE

### Wie erholst Du Dich?



Starte mit wenig Aufwand und klitzekleinen bewussten Zeitfenstern. Ein Hühnerdapperl nach dem anderen (Fußsohle vor Fußsohle). Suche Dir eine Idee, die Du zwei Wochen jeden Tag immer zur gleichen Zeit umsetzt! Ein exklusiver Wohlfühlmoment nur für Dich.

Es sind die kleinen glänzenden Momente, die wieder mehr Raum bekommen. Achtsame Momente, die Deinem Körper signalisieren, dass alles in Ordnung ist. Gesunde Momente, die sich wie glänzende Perlen auf die Lebenskette fädeln. Lass Dich inspirieren. Das **WICHTIGSTE**: Du kannst noch 100 Handouts, Bücher und Anregungen lesen. Erst mit dem TUN entfaltet Dein neues Lebenskonzept seine Wirkung! Besser kleine Schritte als keine. Dieses Handout ist ein zarter Anfang. Wenn Du Deine smile-zone magisch entfalten lassen möchtest, findest Du mehr Lösungen auf der Homepage.

Meine Idee:





EXTRA:

# SELBSTFÜRSORGE WECHSELJAHRE



## Stressreduktion & Ernährung & Bewegung

Du findest bei smile-impulse.de vorrangig Impulse zum Thema Mindset und Persönlichkeitsentwicklung. Weitere unterstützende Stellschrauben sind die Bereiche Ernährung und Bewegung. Zusammenfassende Informationen findest Du in meinen Blog-Artikeln. Hier übersichtlich auf den Punkt gebracht:

### Ernährung. Davon weniger:

- Zucker
- einfache Kohlenhydrate
- Alkohol
- Nikotin
- Kaffee
- Fertiggerichte



### Stress. Davon weniger:

- Funktionsmodus
- Stress
- Schlafdefizit
- Fremdbestimmung
- Gedankenschleifen



### Mehr Krafttraining

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie z.B. Liegestütze, Planks - steif wie ein Brett, Trizeps Dips (gut gegen Winkeärmchen), Rumpfbeugen Kniebeuge, Ausfallschritte - hilft gegen Muskelabbau & gegen Osteoporose



### Mässiges Ausdauertraining

Wandern, Joggen, Walken, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Aquajogging, Skilanglauf usw. für Stimmung, Fitness und Gemüt

Vorsicht: Überzogener Ehrgeiz im Ausdauersport = Stress für den Körper und Stress macht in den Wechseljahren dick.



[smile·impulse.de/blog/](https://www.smile-impulse.de/blog/)



## Mehr Leichtigkeit & Lebensfreude

### Ergebnis durch Erlebnis

Sicher stimmst Du mir zu: **Kein spürbares Ergebnis ohne Erlebnis!**

Und wie Einstein schon sagte:

**"Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten"**

Du hast jetzt zwei Möglichkeiten:

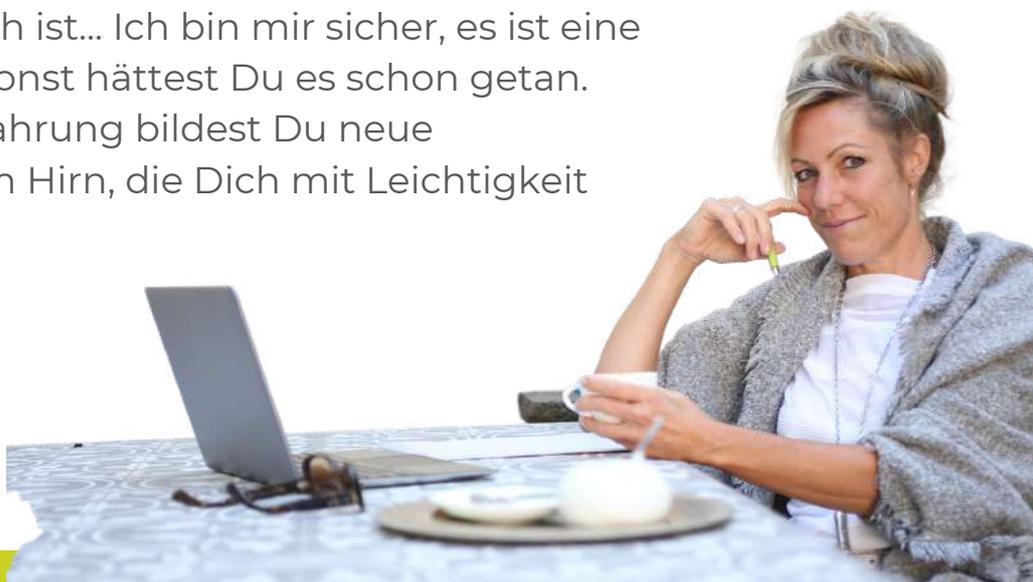
1. Entweder Du machst weiter wie bisher und hast gerade etwas Nettes gelesen, oder
2. Du versuchst mal etwas anderes und feierst stolz kleine Erfolge mit zunehmend hohem Entspannungsfaktor.

**Und nein, es wird Dir nicht zufliegen.**

Auch wenn Du dunkle Gedanken und verwirrende Gefühlszustände manchmal am liebsten beiseite schieben würdest...

Keiner sagt, dass die Konzentration auf das Wesentliche (Deine Gesundheit) einfach ist... Ich bin mir sicher, es ist eine große Herausforderung, sonst hättest Du es schon getan. Doch mit jeder neuen Erfahrung bildest Du neue Verknüpfungen in Deinem Hirn, die Dich mit Leichtigkeit an Dein Ziel tragen.

Jetzt geht es darum,  
sich einzulassen!





Und jetzt?  
Jetzt kommst Du!

## Du hast folgende Optionen

- 1** Du hast Lust etwas zu ändern und siehst, wie einfach es ist, auch klitzekleine Hühnerdapperl zu gehen?  
Du startest Dein **persönliches Experiment**?  
Ich freue mich sehr mit Dir!
- 2** Du fühlst Dich **magisch angezogen** von der Idee, dass es um mehr gehen könnte? Ja, dieses Handout war erst der Start. Fühl Dich wertig begleitet! Ich sende Dir noch **3 Mails im Rahmen des smile-Konzeptes basierend auf den Säulen Mindset, Kommunikation & Körperintelligenz!**

Weiter geht ´s in unterstützenden kleinen Schritten.  
Wenn Du mehr möchtest, steig ein mit mir in das  
Kennenlernprodukt "**smile-zone Soforthilfe Abgrenzung**".



Nähere Infos auf [www.smile-impulse.de](http://www.smile-impulse.de). Am besten gleich reinklicken!

nachhaltig an. Hierfür  
ein riesengroßes  
DANKESCHÖN Feli  
♥ Ich übe jeden Tag  
aufs Neue hinzuspüren,  
wo meine Grenzen,  
aber auch die Grenzen

inspirierend ✨, starkend  
💪 und liebevoll ❤️, was  
Du uns in dieser kurzen  
Zeit geschenkt hast, dass  
Einem wirklich die Worte  
fehlen!!! Ich danke Dir  
für all das, was Du mir  
bisher geschenkt hast

mich in diesem Jahr!  
Mit diesem Bild kann ich  
für mich viel schneller  
prüfen, ob sich mein  
Gegenüber vor oder  
bereits in meinem Garten  
befindet und entscheiden,  
was ich möchte und



## Mit Leichtigkeit zu mehr Lebensfreude

Hallo, ich bin Felicia,

Mentale Wechseljahrbegleiterin mit Herz (seit über 17 Jahren Systemischer Coach), Dipl. Kommunikationswirtin (BAW), glückliche Mama, Naturkind & Lebensfreude-Junkie!!

### Ich helfe Dir,

- mit besten Coachingessenzen einen neuen Lebensplan zu zeichnen
- mit einfachen Methoden Deine persönlichen Grenzen zu definieren & sichtbar zu machen
- mit Herzensfreude & bildlichen Metaphern sofort in die Umsetzung und ins Spüren zu kommen
- mit Leichtigkeit & Lebensfreude zurück ins Spiel des Lebens zu finden

### Mit Leichtigkeit zu mehr Lebensfreude!

Wie? Erlebnisorientiert mit Freude und Leichtigkeit zu einer selbstbestimmten glücklichen Grundhaltung! Weil Du Du bist! Und weil Du bereits alle Lösungen in Dir hast!

Ich wünsche Dir, dass Du Dich bald wieder wohler fühlst und zuversichtlich nach vorne schaust!

Danke, dass Du mir Dein Vertrauen schenkst.

♥ Deine Felicia



Wie geht es Dir mit Deinen Wechseljahren? Setz Dich gerne gedanklich einen Moment zu mir und schreib mir. Deine Felicia, nur eine eMail von Dir entfernt.