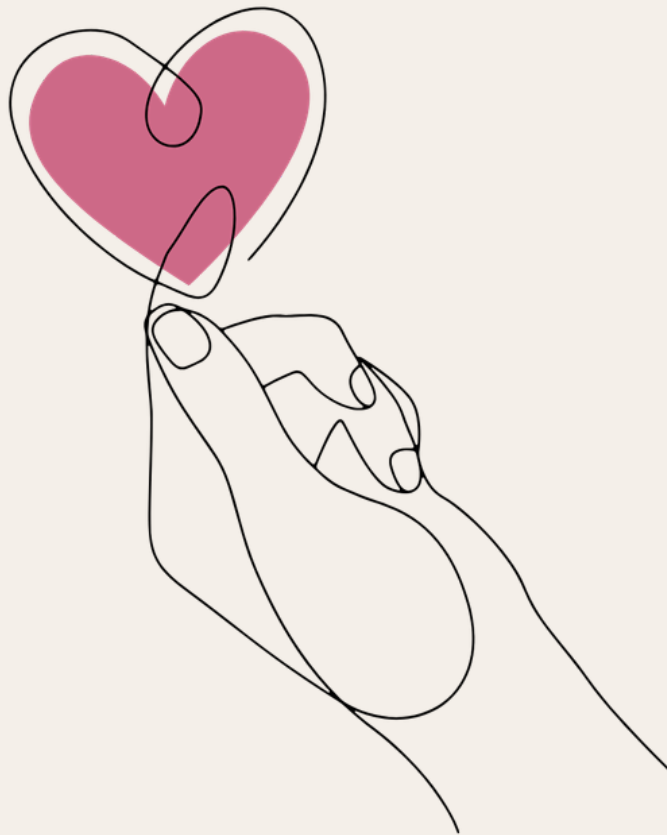


Mehr Wohlbefinden. Weniger Stress.

APRIL 2026

Energie-Kick-Start-Woche



Handout

Die Energie-Kick-Start-Woche zeigt dir, warum du nicht einfach nur müde bist – und was dein Körper jetzt wirklich braucht.

Willkommen in der Energie-Kick-Start-Woche. Schön, dass du da bist.

Diese Woche ist nicht dafür gemacht, dass du dir noch mehr Gesundheitswissen ins Hirn lädst und danach wieder genauso weitermachst wie bisher.

Sie ist dafür da, dass du anfängst, deinen Körper anders zu lesen. Nicht moralisch. Nicht oberflächlich. Sondern biologisch, ehrlich und mit Blick auf dein echtes Leben.

Vielleicht weißt du längst, dass Schlaf wichtig ist. Dass Ernährung Einfluss hat. Dass Bewegung guttun kann. Dass Stress nicht spurlos an dir vorbeigeht.

Und trotzdem kippst du im Alltag immer wieder raus.

Nicht, weil du zu wenig weißt. Nicht, weil du dich zu wenig bemühst. Sondern weil Wissen noch lange keine tragfähige Umsetzung ist.

Genau da setzen wir in dieser Woche an.

Du bekommst hier keinen perfekten Masterplan für ein perfektes Leben. Du bekommst Orientierung. Klarheit. Fragen, die treffen. Und Impulse, mit denen du direkt etwas anfangen kannst.

Bitte lies dieses Handout nicht nur.

- Schreib hinein.
- Markiere dir Sätze.
- Unterstreiche, was weh tut.
- Halte fest, was dich wachrüttelt.

Denn Veränderung beginnt nicht dort, wo du noch mehr konsumierst. Sie beginnt dort, wo du ehrlich wirst.

So nutzt du dieses Handout am besten

Zu jedem Video und jedem Live Call findest du hier kurze Einordnungen, Reflexionsfragen und Platz für deine Gedanken.

Mein Rat: Arbeite bewusst damit. Ausgedruckt oder digital. Aber nicht zwischen Tür und Angel. Nicht nebenbei. Nicht mit zehn offenen Tabs. Nicht mit halber Aufmerksamkeit. Hol dich für diese Woche raus aus deinem Autopiloten.

Du musst hier nichts schön machen. Du musst nicht klug klingen. Du musst nicht glänzen. Aber du darfst dich fragen:

- Wo verliere ich Tag für Tag Energie?
- Wo gehe ich ständig über mich hinweg?
- Und was braucht es wirklich, damit sich diesmal nicht nur etwas gut anhört, sondern auch etwas verändert?

Organisatorischer Überblick

In dieser Woche begleiten dich:

- ein Bonusvideo zum Thema Mindset
- ein Bonusvideo zum Thema Mission
- vier Live Calls mit den Kernthemen dieser Woche
- ein vertiefender Fragebogen für deine persönliche Standortbestimmung am 15.04.

Die Live-Themen im Überblick

- 13.04.: Warum dein Körper gerade nicht einfach „funktionieren“ kann. Bedürfnisse regulieren Energie.
- 14.04.: Warum du nicht an fehlendem Wissen scheiterst. Selbstsabotage verstehen.
- 16.04.: Warum nicht jede Frau dasselbe zuerst braucht. Die Regenerationskaskade deines Körpers.
- 17.04.: Wie aus Erkenntnis endlich echte Veränderung wird. Dein 30-Tage-Plan.
- Am 15.04. gibt es keinen Live Call. Dafür nimmst du dir Zeit für deinen Fragebogen und gehst tiefer rein. Genau dort wird oft zum ersten Mal glasklar, was bei dir nicht nur an der Oberfläche schief läuft.

Wichtig ist nicht, dass du alles perfekt bearbeitest. Wichtig ist, dass du dranbleibst. Schritt für Schritt. Mit offenem Blick. Und mit der Bereitschaft, nicht nur auf Symptome zu starren, sondern biologisch dahinterzuschauen.

2

Diese Woche kann ein Wendepunkt sein. Nicht, weil sich in fünf Tagen dein ganzes Leben auf links dreht. Sondern weil du aufhörst, dich weiter falsch zu deuten. So holst du am meisten für dich raus. Nimm alle Inhalte mit. Sei so oft wie möglich live dabei. Logg dich rechtzeitig ein und mach es zu deinem Termin.

Wenn du einen Abend nicht live schaffst, arbeite die Aufzeichnung zeitnah nach. Sie steht dir jeweils am nächsten Tag bis 10 Uhr zur Verfügung.

Und am 17.04. solltest du wirklich live dabei sein. Denn an diesem Abend gibt es einen Bonus, den nur die Frauen bekommen, die auch wirklich da sind. Nicht in einer Mail. Nicht in einer Aufzeichnung. Nur live. Warum? Weil ich will, dass du nicht nur nett zuhörst.

Ich will, dass du mitgehst.
Ich freue mich auf diese Woche mit dir.

Deine Verena ♥

Bonusvideo Mindset

Worum es hier geht

Diese Woche wird nicht deshalb wirksam, weil du sie dir anschaust. Sie wird dann wirksam, wenn du aufhörst, auf Abstand zu bleiben.

Mindset heißt hier nicht, dass du dir ein paar nette Sätze vorsagst und dann lächelnd alles besser findest.

Mindset heißt:

- Mit welcher Haltung gehst du an dich selbst, an deinen Körper und an Veränderung heran?
- Gehst du innerlich wieder nur auf Beobachterposition?
- Nimmst du mit, nickst kurz und machst dann doch weiter wie immer?
- Oder bist du bereit, wirklich hinzuschauen?

Nicht perfekt. Aber ehrlich. Nicht riesig. Aber konkret. Genau dort trennt sich in dieser Woche Konsum von Veränderung.

Deine kurze Reflexion

Bitte beende diese zwei Sätze ehrlich:

1. Bisher gehe ich Veränderung oft so an, dass ich ...

2. Ab heute gehe ich in die EKSW mit der Haltung, dass ich ...

Für dich zum Mitnehmen: Du musst hier nicht glänzen. Aber du solltest bereit sein, dich zu bewegen.

Bonusvideo Mission

Worum es hier geht

Viele Frauen sagen: „Ich will einfach wieder mehr Energie.“ Das klingt gut. Reicht aber oft nicht. Denn mehr Energie ist erst einmal nur ein Wunsch.

Und Wünsche verlieren im Alltag verdammt schnell gegen Müdigkeit, Mental Load, alte Muster und das tägliche Funktionieren.

Wenn du wirklich dranbleiben willst, brauchst du mehr als ein diffuses „Es soll besser werden“. Du brauchst einen Grund, der trägt. Nicht schön formuliert. Nicht für andere. Sondern echt.

- Wofür willst du gesünder werden?
- Wofür willst du wieder mehr Kraft haben?
- Was soll in deinem Leben wieder möglich sein, wenn du nicht mehr nur durchziehst?

Dort beginnt deine Mission.

Deine kurze Reflexion

4

Bitte vervollständige diese drei Sätze ehrlich und spontan:

1. Ich will nicht gesund werden, um einfach nur besser zu funktionieren, sondern damit ich ...

2. Wenn ich wieder mehr Energie hätte, würde ich ...

3. Es kostet mich im Moment zu viel, dass ich ...

Für dich zum Mitnehmen: Deine Mission ist kein hübscher Satz für ein Journal. Sie ist der Grund, warum du später nicht sofort wieder aussteigst, wenn es unbequem wird.