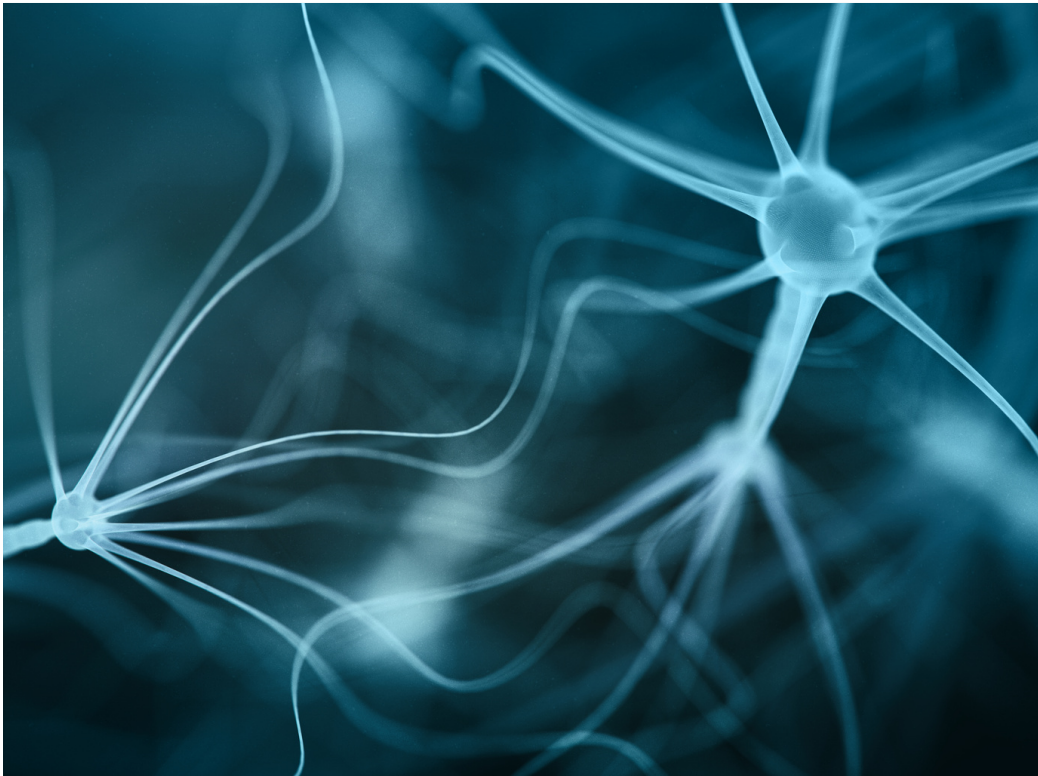




DEIN NERVENSYSTEM IN DER PERIMENOPAUSE - WO FANGE ICH AN?

Workbook von Verena Schlosser



Erst verstehen. Dann handeln.

Wenn du das Gefühl hast dass irgendetwas nicht stimmt — aber niemand findet etwas — dann ist das kein Zeichen dass alles in Ordnung ist.

Es ist ein Zeichen dass noch nicht tief genug geschaut wurde.

Bevor du irgendetwas änderst — lass das checken.

Verena Schlosser

<https://mindfocus.at>

Email: team@mindfocus.at



Wo stehst du gerade?

Kreuze an was auf dich zutrifft:

- ☐ Ich schlafe aber erhole mich nicht
- ☐ Ich esse bewusst aber nehme trotzdem zu
- ☐ Ich bin erschöpft ohne ersichtlichen Grund
- ☐ Ich komme nach Stress schwer runter
- ☐ Mein Körper fühlt sich fremd an

2-3 Kreuze = dein Nervensystem braucht
Unterstützung.

Verena Schlosser

<https://mindfocus.at>

Email: team@mindfocus.at



Deine Checkliste für den Arztbesuch:

Deine Checkliste für den Arztbesuch:

- ☐ Östrogen & Progesteron
- ☐ Cortisol — am besten als Tagesprofil
- ☐ Ferritin & Eisen
- ☐ Schilddrüse — nicht nur TSH, sondern fT₃ & fT₄
- ☐ Nüchterninsulin & Blutzucker
- ☐ Vitamin D & B₁₂

Verena Schlosser

<https://mindfocus.at>

Email: team@mindfocus.at

Ein normaler Befund bedeutet nicht dass alles optimal ist. Es bedeutet nur dass du im Referenzbereich liegst. Frag nach deinen genauen Werten — nicht nur nach "alles gut".

Was dein Körper jetzt braucht.

Keine Wunderlösung. Kein Programm das in zwei Wochen alles ändert.
Sondern ein Fundament das trägt.

01

KRAFTTRAINING

3x pro Woche. Hohe Gewichte. Wenige Wiederholungen. Saubere Ausführung.
Krafttraining ist in der Perimenopause das wirksamste Mittel für Hormonbalance, Insulinsensitivität und langfristige Nervensystemstabilität.

02

ZONE 2 BEWEGUNG

3-4x pro Woche. Walken, leichtes Radfahren, Schwimmen.
Niedriger Puls — du kannst noch reden. Das reguliert Cortisol und aktiviert den Parasympathikus. Kein Hochintensivtraining wenn das Nervensystem bereits unter Dauerstress steht.

03

ERNÄHRUNG

Protein zuerst — bei jeder Mahlzeit.
Abends maximal 20g Kohlenhydrate. Ein Blutzuckerpeak am Abend verhindert Tiefschlaf — und Tiefschlaf ist wo alles regeneriert.
Hochverarbeitete, kaloriedichte Lebensmittel so weit wie möglich reduzieren. Nicht aus Disziplin — weil sie Blutzucker und Cortisol treiben.

04

SUPPLEMENTS

Basis: Magnesium, Vitamin D3 + K2, Omega 3, B-Komplex.
Je nach Befund ergänzen: Eisen, Zink, Berberin bei Insulinresistenz.
Nicht wahllos — gezielt. Supplements ergänzen eine gute Basis. Sie ersetzen sie nicht.

Was dein Körper jetzt braucht.

Keine Wunderlösung. Kein Programm das in zwei Wochen alles ändert.
Sondern ein Fundament das trägt.

05

SCHLAFROUTINE

Feste Schlafens- und Aufwachzeit.

Kein Blaulicht die letzte Stunde. Kein Input — kein Scrollen, keine schwierigen Gespräche, keine E-Mails.

Kühles Zimmer. Keine Kohlenhydrate abends.

Schlaf ist nicht Erholung per se — Schlaf mit reguliertem Nervensystem ist Erholung.

06

NERVENSYSTEM-REGULATOREN

Geräte und Methoden die den Vagusnerv direkt aktivieren:

- Vagusnervstimulation (z.B. Nurosyn, Pulsetto)
- Langsame Atemübungen — besonders lange Ausatmung
- HRV-Training
- Meditation & Hypnose

Das sind keine Extras. Das ist gezielte Nervensystemarbeit.

07

ROT LICHT

Täglich 10-20 Minuten.

Unterstützt Zellerneuerung, reduziert Entzündung, verbessert Schlafqualität.

Einfach. Effektiv. Unterschätzt.

Was diese Liste allein nicht kann.

Du kennst das vielleicht schon.

Du weißt was gut wäre. Du hast es vielleicht sogar versucht.

Und trotzdem — irgendwas kommt immer dazwischen. Der Alltag. Der Stress. Die Erschöpfung die genau dann kommt wenn du eigentlich anfangen wolltest.

Das ist kein Willensproblem.

Ein dysreguliertes Nervensystem liest Veränderung als Bedrohung.

Neue Routinen fühlen sich anstrengend an — nicht weil sie falsch sind, sondern weil das System noch nicht bereit ist.

Stress verschwindet nicht weil du weißt dass er schlecht ist.

Alte Muster sind stärker als gute Vorsätze — solange sie nicht dort verändert werden wo sie gespeichert sind.

Das ist wo psychologische Begleitung ansetzt.

Nicht um dir zu sagen was du tun sollst.

Sondern um gemeinsam zu verstehen warum es bisher nicht funktioniert hat — und was dein Nervensystem wirklich braucht um Veränderung zuzulassen.

Das umfasst:

- ☐ Wie du mit Stress wirklich umgehst — nicht theoretisch
- ☐ Wie du Routinen aufbaust die zu deinem System passen
- ☐ Wie du aufhörst gegen deinen Körper zu arbeiten
- ☐ Wie Hypnose Muster verändert die kognitiv nicht erreichbar sind

Wissen allein verändert nichts.

Erfahrung verändert das Nervensystem.

Du musst das nicht alleine herausfinden.

Viele Frauen die zu mir kommen haben bereits vieles versucht.
Sie sind nicht gescheitert. Sie hatten einfach noch nicht die richtige Begleitung.

Ich bin Verena Schlosser
Klinische Psychologin und Personal Trainerin in Wien.

Ich begleite Frauen in der Perimenopause an der Schnittstelle von Körper, Nervensystem und Psyche.
Nicht mit einer Liste die du alleine abarbeiten sollst.
Sondern mit einem Prozess der wirklich zu dir passt.

Wenn du bereit bist — ich bin da.

1:1 Begleitung — online & in Wien

<https://mindfocus.at>

Email: team@mindfocus.at

[Termin anfragen](#)

Dieses PDF wurde von Mag. Verena Schlosser-Milacek erstellt.
Klinische & Gesundheitspsychologin · Hypnose · Personal Training
mindfocus.at



