



RE:WOMAN

HORMONELLE BALANCE & WOHLBEFINDEN IN DER LEBENSMITTE

Wenn du dieses Workbook in den Händen hältst, dann bist du an einem Punkt in deinem Leben, an dem sich vieles verändert. Deine Energie, deine Gefühle, dein Blick auf dich selbst – alles ist in Bewegung.

Dieses Workbook ist dein Werkzeug, um diesen Abschnitt bewusst zu gestalten. Es hilft dir zu verstehen, was in deinem Körper passiert – und was du tun kannst, um dich wieder in Balance zu bringen. Es lädt dich ein, mutige Entscheidungen zu treffen, alte Lasten loszulassen und Neues willkommen zu heißen.

Dies ist nicht die Zeit, dich klein zu machen.
Dies ist die Zeit, dich neu zu entdecken.

RE-YOU.DE

Welcome



Nancy Lottes

Ich bin Nancy – Coachin, Wegbegleiterin und Gründerin von **RE:YOU**. Meine Arbeit beginnt dort, wo du spürst: So wie bisher – geht es nicht weiter.

Ich begleite Menschen in Umbruchphasen, auf der Suche nach Klarheit, Selbstvertrauen und neuer innerer Ausrichtung.

RE:YOU ist entstanden aus meiner eigenen Geschichte – aus dem Wunsch, wieder in Verbindung zu kommen: mit dem, was mir wichtig ist. Mit dem, was mich trägt. Mit mir selbst. Und genau das wünsche ich auch dir.

In meinen Coachings und Workbooks verbinde ich systemische Perspektiven mit emotionaler Tiefe, alltagstauglichen Tools und einer großen Portion Menschlichkeit.

Ohne Druck. Ohne Perfektionsanspruch. Aber mit echtem Interesse an deinem Weg.

Du brauchst nicht stark sein, um anzufangen. Aber du wirst stärker, wenn du dir erlaubst, loszugehen.

Ich freue mich, wenn ich dich dabei begleiten darf.

So nutzt du dieses

Workbook

Dieses Workbook ist dein persönlicher Begleiter durch die kommende Zeit. Es lädt dich ein, innezuhalten, zu reflektieren und dir selbst bewusst zu begegnen.

Du findest hier Impulse, Fragen, Übungen und Raum für deine Gedanken. Nimm dir regelmäßig Zeit – ob morgens bei einem Tee oder abends in Ruhe – arbeite in deinem Tempo.

Du musst nicht alles bearbeiten – wähle, was dich anspricht. Dieses Workbook ist ein Buffet, kein Stundenplan.

Vertraue dir und dem Prozess – du bist auf dem richtigen Weg.



Neuanfang in Balance



Eine Zeit des Wandels - selbstbestimmt.

Willkommen in deinem Raum. Hier darfst du alles mitbringen, was dich gerade bewegt – Gedanken, Gefühle, Fragen... sogar die „Ich hab heute keine Lust“-Tage. Perfektion? Bleibt bitte draußen, hier geht's um dich – echt, ungeschminkt, genau jetzt.

Die Lebensmitte ist eine besondere Zeit. Dein Körper stellt sein Betriebssystem gerade auf „Version 2.0“ um, deine Hormone tanzen Lambada, und manchmal fühlt es sich an, als würdest du dich selbst noch einmal ganz neu entdecken – inklusive Überraschungseffekten.

Vielleicht hast du gerade mehr Fragen als Antworten. Vielleicht mischen sich Unsicherheit und leise Vorfreude. Oder beides gleichzeitig – Hormone lieben schließlich Multitasking.

Dieses Workbook ist dein persönlicher Kompass durch den Dschungel der Veränderungen. Es hilft dir, deinen Körper besser zu verstehen, neue Gewohnheiten zu finden, die dich stärken, und deine hormonelle Balance zu pflegen – ohne dass dein Alltag auf den Kopf gestellt wird.

Also: Lass uns herausfinden, was dir guttut, was dir Energie gibt und wie du diese Zeit zu einer Phase machst, in der du dich kraftvoll, lebendig und richtig zu Hause in dir fühlst.

Bereit? Dann los – wir starten deine „Lebensmitte-Glow“-Mission.

Wo stehe ich aktuell?



Dieser Test hilft dir, einen Überblick darüber zu bekommen, wo du gerade stehst – körperlich, emotional und in deiner Selbstfürsorge.

Er zeigt dir, in welchen Bereichen dein Wohlbefinden aktuell gut ausbalanciert ist und wo du vielleicht gezielt ansetzen kannst, um dich stärker, gelassener und energiegeladener zu fühlen.

Anwendung:

- Lies jede Aussage aufmerksam durch.
- Gib bei jeder Aussage an, welche am besten zu dir passt:
1 = trifft gar nicht zu | 5 = trifft voll und ganz zu.
- Am Ende erhältst du dein Ergebnis.

Scanne den QR-Code und erhalte eine interaktive Online-Version des Tests. Dort bekommst du deine Auswertung automatisch berechnet – und direkt passende Impulse aus diesem Workbook angezeigt.





Deine Auswertung

0-12 Punkte → Jetzt sanft neu ausrichten

Dein System sendet deutliche Signale: Energie, Schlaf oder Emotionen sind gerade belastet. Im RE:WOMAN-Workbook findest du Soforthilfen & Notfalltools für Körper & Hormonbalance und stärkende Reflexionen – damit du spürbar entlastet startest."

13-24 Punkte → Balance im Aufbau

Du hast bereits einiges für dich entdeckt, das dir Kraft gibt – und trotzdem gibt es Bereiche, die dich herausfordern. Mit ein paar gezielten Impulsen kannst du deine Balance spürbar vertiefen und dich sicherer in dieser Lebensphase fühlen. 🌱

25-40 Punkte → Stark und verbunden mit dir

Du gehst achtsam mit dir um und hast gute Strategien, um Körper, Geist und Seele in Balance zu halten. Veränderungen siehst du eher als Chance – und du weißt, wie du dich selbst stärkst. 💖 Nutze das Workbook, so bleibt deine Balance stabil – auch an fordernden Tagen.

Was hat mich an meinem Ergebnis
überrascht – positiv oder negativ?



In welchem Bereich wünsche ich mir am meisten
Veränderung – und warum?

Welche meiner aktuellen Gewohnheiten unterstützen bereits mein Wohlbefinden?

Wo sabotiere ich mich vielleicht selbst oder vernachlässige meine Bedürfnisse?

Mein Energiekonto

Im Alltag merken wir oft nur, dass etwas nicht mehr geht – aber nicht, warum uns die Kraft fehlt. Diese Übung hilft dir, ein Gefühl dafür zu bekommen, was dich stärkt – und was dich auszehrt.

Was sind deine Energieräuber? Was zieht von deinem Energiekonto ab? Bitte trage es in die Felder ein:

Was raubt meinem Körper Energie?

Was raubt meinem Verstand Energie?

Was raubt mir emotional Energie?

Welche Gewohnheiten rauben Energie?

Mein Energiekonto

Und nun deine Energiequellen

Was gibt meinem Körper Energie?

Was gibt meinem Verstand Energie?

Was gibt mir emotional Energie?

Welche Gewohnheiten geben Energie?

Mach dir keine Sorgen über „richtige“ oder „falsche“ Antworten
– alles, was du notierst, ist bereits ein Schritt in Richtung mehr
Bewusstheit.

Mini Challenge



Drei Energie-Räuber, die ich in nächster Zeit bewusst reduzieren möchte:

Drei Energie-Quellen, die ich bewusster in meinen Alltag holen möchte:

Ein konkreter erster Schritt, den ich diese Woche gehen kann:

z.B. Ich mache abends 20 Minuten Spaziergang ohne Handy. Ich Sorge dafür, dass ich mittags in Ruhe esse. Ich mache morgens 5 Minuten bewusst gar nichts.

Dein nächster Schritt mit

RE:WOMAN



Schön, dass du dir die Zeit für dieses Workbook genommen hast. Vielleicht hast du beim Lesen gespürt: Da steckt mehr drin – ich möchte tiefer eintauchen.

Genau dafür gibt es das **RE:WOMAN**-Workbook.

Es begleitet dich Schritt für Schritt dabei, durch diese Zeit des Umbruchs – mit Übungen, Reflexionsfragen, kleinen Routinen und Impulsen, die wirklich wirken.

👉 Dein Vorteil: Du musst nicht alles alleine zusammensuchen, sondern hast einen klaren Fahrplan für mehr Energie, Balance und Selbstfreundlichkeit in dieser besonderen Lebensphase. Das Workbook verbindet die wichtigsten Bereiche miteinander – von einer **hormonfreundlichen Ernährung**, über **alltagstaugliches Stress-Management**, bis hin zu **erholsamem Schlaf** und stärkenden Routinen, die dich zuverlässig durch deinen Tag tragen.

Wenn du den nächsten Schritt gehen möchtest, lade ich dich herzlich ins RE:WOMAN Programm ein. Dort erwarten dich nicht nur das Workbook, sondern ein kompletter Fahrplan mit Übungen, Routinen und Impulsen, die dich in deiner Lebensmitte wirklich weiterbringen – für mehr Energie, Balance und innere Stärke. ✨

So bleibt es nicht beim Aha-Moment – sondern wird zu echter Veränderung in deinem Alltag. ✨
Scanne einfach den QR-Code und lade noch heute das ganze Programm.



Du willst mehr?

RE:PROGRAM

Mit deinem Freebie hast du den ersten Schritt gemacht – jetzt kannst du tiefer gehen.



Mehr Verbindung - mehr Orientierung - mehr Energie - mehr du!

Raum für dich. Struktur. Tiefe. Coaching.
Praktische Impulse für deinen Alltag.

Für Klarheit. Für Selbstführung. Für Veränderung

Dein exklusiver Rabatt: 10 % auf RE:PROGRAM mit Code **RE10**

Jetzt starten

Dein Weg hat schon begonnen –
geh jetzt den nächsten Schritt.