

A woman with braided hair, wearing sunglasses and a vibrant pink dress, is sitting on a desk. She is smiling and looking towards the camera. A laptop is open on the desk in front of her. The background shows a wooden interior with a large window.

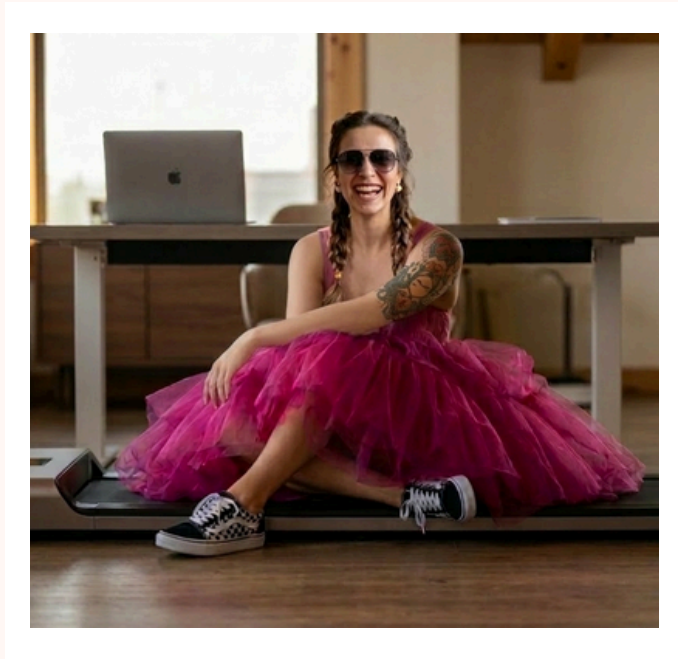
# “WALK OF FLAME”

Das einzige ALL-IN-ONE Tool  
gegen Cortisol, das du brauchst

DIPL.-PÄD. NICOLE KWASNIK

HEJ ICH BIN

Nicole



## WILLKOMMEN IM WALK OF FLAME

Hi, hier ist Nicole – ich arbeite wie 3, esse wie 2 und habe Power für 4.  
Lange Zeit habe ich versucht, die Folgen meines stressigen Alltags als  
alleinerziehend Selbstständige klassisch mit Ruhe, Pausen und „mach doch  
mal Yoga“-Tipps zu kompensieren. Hat voll nicht funktioniert.

Weil wir Frauen im Funktionsmodus das Gegenteil von Stillstand brauchen –  
was wir nämlich brauchen ist: Raum. Bewegung und Spaß.

Schön, dass du hier bist!

# I N H A L T E

## -01-

### **WARUM DEIN KÖRPER "NEIN" SAGT**

Verstehe endlich, warum deine Hormone immer stärker sind als dein Wille und stoppe alte Muster

## -02-

### **DEIN GLOW UP**

Beende den Energiemangel mit Elektrolyten, um den Glow up von innen heraus zu starten

## -03-

### **DEIN PLOTTWIST**

Vergiss alles, was du in der Fitness- und Gesundheitsbubble als Frau gehört hast

## -04-

### **WALK OF FLAME**

Hier kommt Dein täglicher 20-Minuten-Reset vom Überlebensmodus in den Lebensmodus

## -05-

### **YEAH PLAYLIST**

Lieblingsmusik an, Stress aus: so schüttet dein Gehirn Glückshormone aus und senkt sofort Cortisol

## -06-

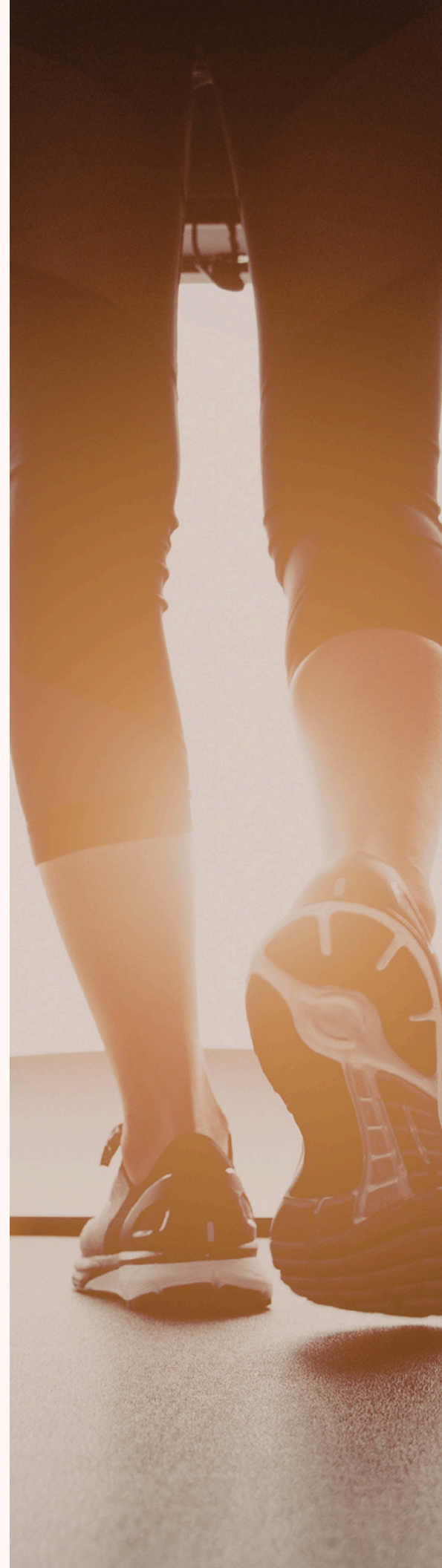
### **SELFLOVE**

Sag "Hello" zu der schönsten und glücklichsten Version deiner Selbst - da bist du ja wieder

## -07-

### **BONUS**

Extras für dich: Abnehm-Prompt, Challenge Tracker, FAQ's, Community



# WALK OF FLAME IST FÜR FRAUEN

## HORMONE SIND REAL

Zu ko für Sport, aber unruhig auf dem Sofa- i feel you und gleich wirst du wissen, wie du diese Dauerschleife durchbrichst - indem du deine Hormone nutzt

## WARUM NIX HILFT

Als Powerfrauen hängt dein Nervensystem im Dauer-Performance-Modus fest und braucht darum eine realistische andere Lösung

## WALK OF FLAME

Der Walk of Flame gibt dir maximale Wirkung mit minimalen Aufwand, angepasst an deinen Zyklus und dem aktuellen Cortisolpeak

K A P I T E L

01

---

# WARUM DEIN KÖRPER "NEIN" SAGT

In unserer Funktionsgesellschaft gilt Entspannung oft als: ruhig sein, brav runterfahren und möglichst unauffällig weiter funktionieren. Geprägt von patriarchale Strukturen in der Fitness- und Gesundheitsbubble ist das keine Erholung – das ist nur besser getarnte Anpassung. Wenn du den ganzen Tag ablieferst, braucht dein Nervensystem kein „noch leiser werden“, sondern Raum, Musik, Bewegung und Emotion.

Alles andere ist keine Entspannung – sondern nur eine elegantere Form von mehr Druck.

## High Performer:in – Warum dein Körper „Nein“ sagt

Du bist diejenige, die alles zusammenhält, die den Überblick hat, wenn andere längst aufgeben, und auf deren Wort man sich blind verlassen kann. Es ist absolut bewundernswert, mit wie viel Herzblut und Energie du dich jeden Tag in deine Aufgaben stürzt und dabei scheinbar mühelos das Unmögliche möglich machst. Man sieht dir oft gar nicht an, wie viel Kraft es dich kostet, immer die Starke zu sein, die für alles eine Lösung findet und für jeden ein offenes Ohr hat. Du hast eine unglaubliche Wärme und Stärke in dir, die nicht nur Dinge bewegt, sondern auch die Menschen um dich herum sicher fühlen lässt.

Du bist ein absolutes Kraftpaket und es ist beeindruckend, mit welcher Leidenschaft du dein Leben anpackst. Die Kehrseite ist jedoch, dass dein Nervensystem chronisch auf Hochleistung und Adrenalin programmiert ist, was zu Symptomen wie Gewichtszunahme, Verspannungen, Kopfschmerzen oder chronischer Erschöpfung führt. Warum aber kannst du das nicht ändern und landest immer wieder in diesem Muster? Ganz einfach: Dein Körper ist darauf trainiert abzuliefern, Stresshormone als Treibstoff zu nutzen, sodass „Anspannung“ inzwischen deine Baseline ist, die sich weder mit Motivation noch Disziplin lösen lässt! Fälschlicherweise empfiehlt die moderne Gesundheits- und Fitnessbranche Sport als Allheilmittel, was vorwiegend auf Daten basiert, die an Männern erforscht wurden.



## Wenn dein Cortisolspiegel chronisch erhöht ist, wertet dein Gehirn jede zusätzliche Anstrengung als Bedrohung.

Dabei wird die fundamentale biochemische Realität ignoriert, dass Ausdauer- und Krafttraining bei Frauen mit chronischem Stress die Cortisolausschüttung massiv erhöht, statt sie zu senken. Genau darum sagt dein Körper instinktiv „Nein“ zum Sport, wenn du belastet bist: er schützt dich vor mehr Stress. Danke Körper! Was du aber sicher gemerkt hast, paradoxerweise ist Entspannung auf dem Sofa oder beim Yoga leider genau so stressig für dein Nervensystem. Denn dein Organismus ist bei einem hohen Cortisolspiegel auf Bewegung ausgerichtet (Flucht- oder Kampf) und interpretiert Stillstand und Ruhe als Gefahr, wodurch wieder Stress und Symptome mehr werden.

# WARUM ENTSPANNUNG BEI DIR VESAGT

## 01

Physiologische Blockade: Cortisol bereitet den Körper auf Leistung vor, erhöht Blutdruck, Blutzucker und Herzfrequenz. Dieser Zustand ist das direkte Gegenteil von Entspannung. Wenn der Parasympathikus (Ruhenerve) durch den Sympathikus (Aktivitätsnerv) überlagert ist, wirken sanfte Entspannungsübungen nicht.

## 02

Kein "Abschalten" möglich: Ein chronisch erhöhter Cortisolspiegel stört die emotionale Regulation, was zu innerer Unruhe, Reizbarkeit und Schlafstörungen führt. Der Geist ist zu "hochgefahren", um sich auf Meditation oder Atemübungen einzulassen.

## 03

Paradoxe Schmerzreaktion: Hohes Cortisol verstärkt die Schmerzsensibilität, wodurch Muskelverspannungen (besonders im Nacken-/Rückenbereich) intensiver wahrgenommen werden. Der Körper ist schlicht zu schmerzhaft angespannt, um locker zu lassen

## 04

Falsche Entspannungsmethoden: Bei hohem Stresshormonspiegel ist ein "Abbau" von Adrenalin und Cortisol nötig, kein passives Nichtstun. Yoga, Meditation oder Breathwork erhöhen das Stressniveau im Körper, der auf Flucht und Kampf ausgerichtet ist.

## 05

In der Stille registriert dein System das cortisolbedingte Herzrasen und erhöhten Blutdruck ungefiltert. Dein Gehirn interpretiert diese Erregung sofort als akute Gefahr. Die Folge: mehr Cortisol, Ruhe triggert bei dir den Fluchtreflex, oft in Gedanken (Overthinking) oder Ablenkung

## 06

Sportliche Disziplin ist bei Frauen hormonell schwieriger aufrechtzuerhalten als bei Männern, da der weibliche Körper durch den monatlichen Menstruationszyklus starken hormonellen Schwankungen unterliegt, die Leistungsfähigkeit, Energielevel und Psyche direkt beeinflussen



## ADIOS ALTES MUSTER

### **Hand auf's Herz Baddie - was willst du wirklich?**

Was du jetzt weißt: Stress löst du niemals mit noch mehr Stress. Das Geheimnis ist dir weniger Stress zu machen. Fitnessstudio fühlt sich nach einem vollen Tag anstrengend an? - Mehr Cortisol! Kindersitter für Metime organisieren? - Mehr Cortisol! To Dos im Kopf statt Meditation? - Mehr Cortisol! Schuldgefühle bei Ruhe? - Mehr Cortisol!

Nimm dir kurz einen Augenblick Zeit und verliebe dich in den Gedanken, dass dein Glow up durch Walk of Flame ohne Druck, Stress oder Disziplin sein wird. In deinem Lieblingsoutfit, zu deiner Lieblingsmusik zu deiner Lieblingszeit. Wie fühlt sich das an?

### **Meine Gefühle**



# 02

## DEIN GLOW UP BOOSTER

REZEPT

# LIQUID GLOW BOOSTER



## Stress der Energiedieb

Cortisol ist ein Stresshormon, das den Mineralstoffhaushalt massiv beeinflusst. Wenn wir unter Stress stehen (egal ob mental oder physisch) verbraucht der Körper Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Natrium in rasantem Tempo. Der Teufelskreis: ein Mangel an Magnesium, Kalium und Natrium signalisiert dem Körper "Gefahr", was die Cortisolproduktion weiter anheizt.

## Pre-Workout-Ritual

Jede Bewegung kostet Energie. Wenn dein Speicher leer ist, gerät dein Körper beim Walken in Stress. Bevor du den ersten Schritt auf dein Walking Pad setzt, trinkst du jeden Tag ein Glas Electrolyte und gibst deinem Körper genau das, was er braucht, um Cortisol abzubauen.

## Die Lösung: Booster

Elektrolyte wirken wie ein Puffer für dein Nervensystem. Sie signalisieren den Nebennieren Sicherheit und helfen dabei, den Blutdruck und den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten. Dein Gehirn bekommt sofort die Info: „Die Versorgungslage ist sicher, wir können den Alarm-Modus (Cortisol) runterfahren.“. Das sichert Stress- und Fettabbau.

## Glow Booster Rezept

Dein „Anti Cortisol-Cocktail“: 250ml Wasser, eine Prise Meersalz und Saft einer halben Limette. Optional: zzgl. 1 TL Honig (nur wenn du merkst, dein Stress kommt mit Unterzuckerung/ Cravings).

Optional inkl. Magnesium: [Amazonlink!](#)

# DEIN PLOTTWIST

---

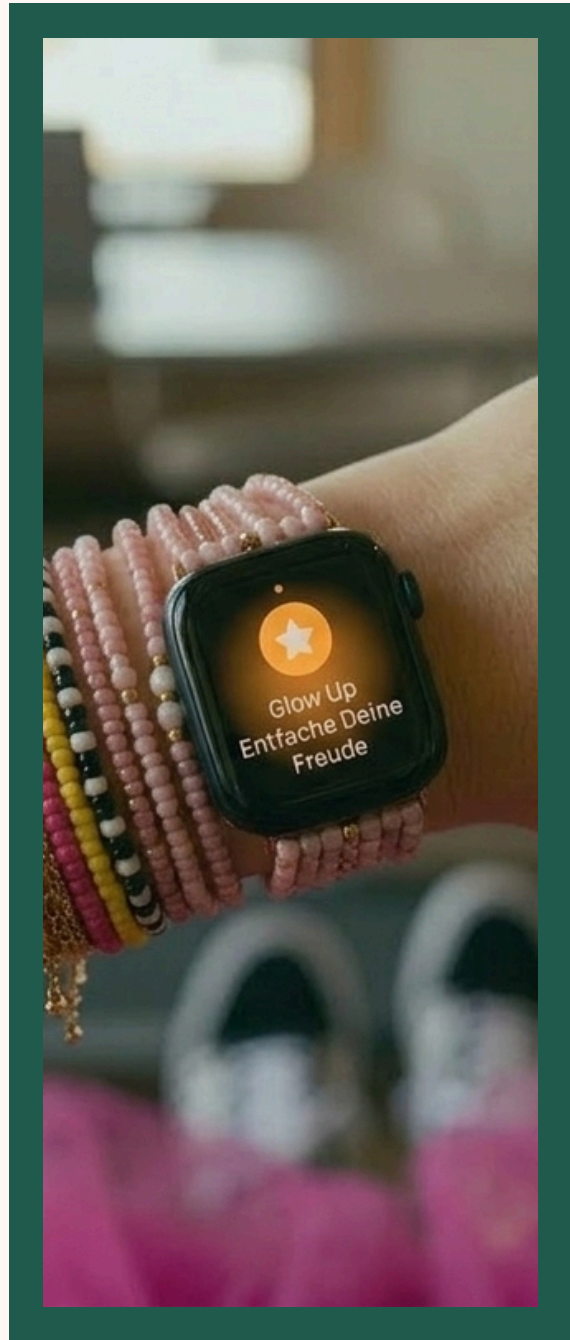
# 03

## Vergiss alles, was du über Training weißt. Wir starten die Revolution im Wohnzimmer

Der Walk of Flame ist dein Ticket raus aus der Erschöpfungsfalle und direkt rein in deinen Glow up. Warum „Flame“? Weil du hier Cortisol verbrennst - während dein inneres Feuer neu entfacht, welches der Alltagsstress fast ausgeblasen hätte. Hier kombinieren wir die cleverste Biologie deiner Hormone mit dem geilsten Vibe, damit du nichts anderes mehr gegen Stress brauchst.

## Du wirst fit, du wirst strahlen und du wirst das erste mal NICHT in alte Muster fallen

Walk of Flame ist dein Moment des Tages - wenn die Musik klickt, du dich im Spiegel ansiehst und denkst: „Damn, da bin ich ja wieder!“ Selbstbewusst, voller Spaß, Power und Energie. Keine komplizierten Pläne, unrealistischen Programme oder teuren Mitgliedschaften. Hätte dir das mal jemand vorher gesagt, wären dir sehr wahrscheinlich viele Kilos und Schmerzen erspart geblieben.



# DU BRAUCHST

FOLGENDE 3 DINGE FÜR MAXIMALE WIRKUNG



## WALKING PAD

Ein Walking Pad ist sehr platzsparend und kostengünstig. Achte auf die Geschwindigkeit von 5–8 km/h. Verzichte ruhig auf die Steigungsfunktion - je entspannter, desto höher der Cortisolabbau. Damit dein Körper jedoch Verspannungen und Symptome - wie Kopf- oder Rückenschmerzen lösen kann - ist es wichtig KEINEN Handlauf zu nutzen!



## LIEBLINGSMUSIK

Ich gebe keine Musik vor, denn nur deine Lieblingsmusik baut maximal Stress ab. Die Wirkung von Musik wird nämlich sehr stark von persönlichen Erinnerungen und Emotionen beeinflusst. Während Schlager für eine Frau stimmungsregulierend ist, stresst es andere. Deine Auswahl muss auf deiner «Wellenlänge» liegen, damit sie dich instant in die gewünschte Verfassung katapultiert.



## GANZKÖRPERSPIEGEL

Dein Walking Pad steht vor einem Spiegel, dieser ist dein psychologisches Werkzeug, um in der Realität das Bild von dir selber positiv zu ändern. Hier siehst du dich beim Grinsen, Mitsingen, Spaßhaben in vielleicht einem schönen Outfit, was du viel zu selten trägst. Das fördert extrem starke Motivation und verändert die Pflichtaufgabe zum täglichen Highlight.

# 04

## WALK OF FLAME

---

### **Die Magie von Low Impact – Warum Leichtigkeit dein stärkster Verbündeter ist**

Low-Impact-Training ist für dich im Stressmodus die Lösung. Im Vergleich zu klassischem Cardio oder HIIT Training senkt es nämlich den bereits erhöhten Cortisolspiegel massiv und wirkt bereits nach einigen Minuten regulierend auf deinen Hormonhaushalt. Du trainierst in der sogenannten „Comfort Zone“. Das ist der Bereich, in dem dein Körper Fett verstoffwechselt, ohne neues Cortisol auszuschütten.

### **Du brauchst keine Smartwatch und keinen Brustgurt, Dein Körper ist dein bester Kompass.**

Du bist genau dann im perfekten „Walk of Flame“- Tempo, wenn folgende zwei Punkte zutreffen:

Der „Mitsing-Test“: Da du ohnehin deine Lieblingsmusik hörst, ist das dein einfachster Indikator. Wenn du die Texte deiner Songs noch entspannt mitsingen oder laut mitsummen könntest, ohne außer Atem zu geraten, ist dein Tempo ideal. Sobald du merkst, dass du nach Luft schnappen musst, schalte einen Gang zurück.

Das „Glow-Gefühl“: Du solltest merken, dass dein Körper warm wird und deine Durchblutung angeregt ist, während du dieses Tempo noch ewig gehen könntest.

Auf den meisten Walking Pads entspricht das einer Geschwindigkeit zwischen 5 und 7 km/h. Hierbei stimulieren die rhythmischen, linearen Vorwärtsbewegung den Vagusnerv und du wechselst aktiv vom Sympathikus (Fight, Flight, Freeze) in den Parasympathikus (Entspannung).

### **YEAH - Es geht los**

Stell dein Walking Pad vor den Spiegel, mach deine Lieblingsmusik an und drück auf Start. Die nächsten 20 Minuten gehören nur dir. Keine Übungen oder künstlichen Moves, sondern Bewegung die sich gut anfühlen: tanze, singe, hab Spaß. Ab heute jeden Tag.

Achte dabei bewusst auf deinen Körper. Lass deine Schultern durch natürliche Arm- und Kopfbewegungen locker werden. Geh raus aus der Spannung, rein in den Flow. Erlaube dir alles, was dir gut tut. Merke, je mehr Spaß du dabei hast, desto mehr Stress wird verbrannt.

## Jeden Tag 20 Minuten

Nur 20 Minuten!? Ja, weil 20 Minuten psychologisch und physiologisch der absolute „Sweet Spot“ sind.

In den ersten 10 Minuten verbraucht dein Körper die im Blut zirkulierende Glukose. Ab Minute 11 beginnt die hormonelle Magie: Dein Körper beginnt Cortisol aktiv abzubauen und durch Endorphine zu ersetzen. Nach 20 Minuten steigst du in einem völlig veränderten biochemischen Milieu vom Pad. Würdest du deutlich länger und härter trainieren, könnte dein gestresster Körper dies bereits wieder als neuen Stress interpretieren. 20 Minuten sind die perfekte Dosis ohne erneut Stresshormone zu produzieren.



## Gewinnerin Mindset

Der psychologische Sieg: 20 Minuten sind ein Zeitraum, den du dir immer schenken kannst. Selbst an Tagen, an denen die Welt über dir zusammenbricht, fühlen sich 20 Minuten machbar an. Es ist die Zeitspanne, die kurz genug ist, um keinen Widerstand in dir zu wecken, aber lang genug, um nach dem Absteigen diesen wunderbaren „Glow“ und eine echte Erleichterung zu spüren. Du wirst sehen: nach diesen 20 Minuten steigst du vom Pad und fühlst dich nicht leer, sondern glücklich. Es ist die effizienteste Art in einem stressigen Leben ohne viel Zeit dran zu bleiben.



BEAT IT



YEAH  
PLAYLIST

---

05

## Lieblingsmusik als Stressregulator

Musik ist der einzige externe Reiz, der sofort und ungefiltert das limbische System (dein Emotionszentrum) erreicht. Die Lieblingsmusik wirkt wie eine Art „mentale Medizin“ gegen Stress. Sie senkt den Cortisolspiegel, reduziert den Blutdruck und beruhigt die Herzfrequenz.

Wenn deine Lieblingssongs spielen, wird durch die auditive Stimulation der Nucleus Accumbens aktiviert – das Belohnungszentrum deines Gehirns. Es schüttet massiv Dopamin aus. Du fühlst dich sofort glücklich und verbindest das Gehörte mit tollen Erinnerungen, wie Gefühle, Konzerte, Menschen oder Urlaube.



## Natürliche Entspannung

Lieblingsmusik wirkt wie eine Erinnerungs-Stütze, die uns in einen positiven, entspannten Zustand versetzt, während der Körper gleichzeitig herunterfährt - ohne aktiv etwas dafür tun zu müssen. Für Overthinker und Frauen im Funktionsmodus ist es eine perfekte, unverkopfte Methode.

## Dopaminkick

Lieblingsmusik wirkt gegen Stress, weil sie eine Brücke zwischen Gehirnregionen schlägt, die für Emotionen und Erinnerungen zuständig sind. Wenn Musik Erinnerungen weckt, wirkt dies beruhigend, da positive vergangene Erlebnisse reaktiviert werden und der Körper sofort reagiert, Lieblingsmusik wirkt als starker Stressregulator, der Stresshormone senkt und das Belohnungssystem aktiviert.

# HAUPTGRÜNDE FÜR DIE WIRKUNG



Aktivierung des Parasympathikus: Rhythmus und Bewegung senken Puls- und Atemfrequenz, dein Körper verlässt den Alarmmodus



Aktives Mitsingen + Tanzen bindet kognitive Ressourcen. Dein Gehirn hat keine Kapazität mehr für Stressgedanken – du unterbrichst den Cortisol-Trigger an der Wurzel



Dein Gehirn passt sich rhythmischen Reizen an. Gleichmäßige Beats können Gehirnwellen in entspanntere Zustände bringen – ähnlich wie Meditation, nur zugänglicher



Musik aktiviert limbische Strukturen (z. B. Amygdala, Hippocampus). Gefühle werden nicht geblockt, sondern verarbeitet – das reduziert chronischen Stress langfristig



Musik senkt nachweislich Cortisol im Speichel und Blut. Studien zeigen: Schon 10 Minuten reichen, um die Stressreaktion messbar zu dämpfen



Beim Singen verlängerst du automatisch die Ausatmung. Das stimuliert den Vagusnerv – ein zentraler Hebel zur Stressreduktion und emotionalen Stabilisierung



Ausschüttung von Hormonen: Musik stimuliert die Ausschüttung von Dopamin (Glückshormon) und Oxytocin, was das Wohlbefinden steigert und Stress reduziert



Dein Körper schüttet beim Tanzen Endorphine aus – natürliche Gegenspieler von Stresshormonen. Das erklärt das „High“-Gefühl nach dem Walk of Flame

“

SELFLOVE  
SPIEGLEIN  
SPIEGLEIN  
AN DER WAND

06



### Der Spiegel: Neuro- Spiegelung & Identitäts-Shift

Das ist der wichtigste Teil deines Setups. Wir nutzen hier die Macht deiner Spiegelneuronen und das Prinzip des Bio-Feedbacks. Visuelle Evidenz: Dein Gehirn glaubt nicht, was du ihm sagst, sondern was es sieht. Wenn du gestresst bist, ist dein Selbstbild „schwach“; unglücklich, erschöpft. Wenn du dich aber im Spiegel siehst – aufrecht, in Bewegung, lächelnd zu deiner Musik – bekommt dein Gehirn neue Daten. Die brauchen wir in der Realität, um nachhaltig motiviert zu sein und zu bleiben.

### „No-Distraktion“ Rule: Du programmierst dein Selbstbild in Echtzeit um.

Korrektur der Stress-Haltung: Stress drückt uns zusammen (gebeugte Schultern, gesenkter Blick, flache Atmung). Im Spiegel korrigierst du dich instinktiv. Eine aufrechte Haltung senkt den Cortisolspiegel innerhalb von zwei Minuten um bis zu 25 % (Power Posing Effekt). Du lockerst automatisch angespannte Regionen und lässt die Schultern fallen, wenn sie an den Ohren kleben.



Dich selbst in einem Zustand von Kraft und Freude zu sehen, löst eine kaskadenartige Ausschüttung von Glückshormonen aus. Du „beweist“ dir selbst: „Ich bin nicht mehr das Opfer meines Stresses. Ich bin die Frau, die gerade strahlt, die wieder tanzt und Spaß hat“. Du programmierst dein Selbstbild in Echtzeit um.

### Walking vor dem Spiegel ist ein hochfrequentes "Stress-Management-Tool"

Die „No-Distraktion“ Rule: In diesen 20 Minuten herrscht absolutes Medienverbot. Kein Scrollen, kein Fernsehen.

Warum? Dein Gehirn kann nicht gleichzeitig heilen und Reize verarbeiten.

Jedes Bild auf einem Bildschirm aktiviert deine Aufmerksamkeit (Top-Down-Processing), produziert Cortisol und kostet Energie, die wir für deine Regeneration brauchen.

Indem du dich nur auf dich, den Spiegel und die Musik fokussierst, erreichst du den Flow-Zustand. In diesem Zustand wird die Amygdala (dein Angstzentrum) heruntergefahren. Du bist vollkommen präsent im Hier und Jetzt.

Der Walk of Flame ist dein tägliches Date mit der besten Version deiner selbst.

# DEIN CHEATSHEET FÜR DEN SPIEGEL

## WENN DEIN KOPF VOLL IST (GEDANKENSCHLEIFEN)

→ Gleichmäßige Schritte mit kleinen Stopps

Dein Fokus verschiebt sich vom Denken in den Körper, weil sich dein Nervensystem am Schritt orientiert statt an Stressgedanken.

---

## WENN DEIN RÜCKEN / SCHULTERN FEST SIND

→ Große, bewusste bilaterale Armbewegungen (beide Arme aktiv mitschwingen)  
Die linke und rechte Körperseite werden gleichzeitig aktiviert, wodurch Spannung entlang von Rücken und Schultergürtel automatisch abgebaut wird.

---

## WENN DEIN NACKEN ODER KIEFER HART IST

→ Schultern locker „fallen lassen“ und beim Gehen bewusst ausschütteln  
Haltemuster im oberen Körper werden durch wiederholtes Lockern unterbrochen und verlieren ihre Daueranspannung.

---

## WENN DEIN KÖRPER SICH STEIF UND SCHWER ANFÜHLT

→ Leicht federndes Gehen oder kleine Hüpfen im Schritt  
Die Stoßenergie aktiviert Faszien und Gelenke und bringt den Körper aus Starrheit zurück in Elastizität.

---

## WENN DEIN RÜCKEN „BLOCKIERT“ IST

→ Hüfte minimal mitschwingen lassen bei jedem Schritt  
Die natürliche Auf- und Abbewegung der Hüfte überträgt Bewegung entlang der Wirbelsäule und löst Druck im Rücken.

## WENN DU GEREIZT BIST

→ kräftiger Armschwung + Fäuste + bewusst feste Schritte,  
Körper nach vorne gerichtet  
Der Körper löst Wut und Frust durch kontrollierte Energien.

---

## WENN DU EMOTIONAL „NICHTS FÜHLST“

→ Gesicht bewusst aktivieren (Mund locker, Mimik zur Musik)  
Emotionale Signale werden wieder im Nervensystem aktiviert, weil Gesichtsausdruck  
und Gefühl direkt gekoppelt sind.

---

## WENN DU INNERLICH LEERE FÜHLST

→ Mitsingen oder lautloses Mitsprechen der Musik  
Stimme + Atmung + Bewegung gleichzeitig aktivieren das System wieder und lösen  
innere Erstarrung.

---

## WENN DU DICH LANGWEILST

→ Freies Tanzen im Gehen (Rhythmus variieren, Oberkörper mitnehmen)  
Der Körper verlässt starre Bewegungsmuster und geht in freie, koordinierte  
Ganzkörperbewegung über.

---

## WENN DEIN KOPF „ZU KONTROLLIERT“ IST

→ Kopf locker im Rhythmus mitbewegen (nicht fixieren)  
Augen, Gleichgewicht und Bewegung synchronisieren sich wieder, wodurch mentale  
Kontrolle reduziert wird.

---

## WENN DU KEINE ENERGIE HAST

→ Sehr langsames, weiches Gehen (fast Slow Motion) + sanftes Armschwingen ohne  
Kraft + bewusstes „Schmelzen lassen“ der Schultern bei jedem Schritt.

BONUS

---

07



# WARUM STRESS DEIN GEWICHT "FESTHÄLT"

Ich werde immer wieder gefragt, wie viele Schritte pro Tag nötig sind, um mit Walk of Flame wirklich abzunehmen. In der Testphase haben Frauen unabhängig von der Tagesschrittzahl im Schnitt 8 kg in 12 Wochen verloren.

Wie viele Schritte insgesamt pro Tag konkret sinnvoll sind, hängt individuell von Körpergewicht, Alter und Ausgangsaktivität ab – weil Energieverbrauch und Belastbarkeit bei jedem Körper anders sind. Als Geschenk bekommst du von mir einen Prompt, mit dem du deine persönliche tägliche Schrittzahl berechnen kannst.

## Cortisol hält fest

Wenn dein Stresslevel dauerhaft hoch ist, schaltet dein Körper in den Überlebensmodus. Cortisol signalisiert deinen Zellen: "Wir sind in Gefahr, halte an jeder Kalorie fest – besonders am Bauchfett!". Erst wenn dein Körper sich sicher fühlt, ist er bereit, gespeicherte Energie (Fett) loszulassen. Ein entspannter, glücklicher Körper lässt Gewicht viel leichter gehen.

## Vom Wohlfühl zur Kalkulation:

Während die 20 Minuten primär dein Hormonsystem regulieren, ist zusätzliche Bewegung natürlich ein wunderbarer Hebel, um den Prozess zu beschleunigen. Für alle, die es genau wissen wollen und ihre tägliche Schrittzahl gezielt für die Abnahme nutzen möchten, habe ich diesen KI-Prompt entwickelt. Er berechnet dir exakt, wie viele Schritte dein Körper bei deinem Tempo braucht.

## Kopiere diesen Text für deinen KI-Assistenten:

"Ich arbeite gerade an meiner Gewichtsabnahme und nutze ein Walking Pad, um Stress abzubauen. Ich bin [ALTER] Jahre alt, wiege [GEWICHT] kg und bin [GRÖSSE] cm groß. Basierend auf der Formel für den Energieverbrauch beim Gehen (0,5 kcal pro kg Körpergewicht pro km):

1. Berechne mir bitte, wie viele Kalorien ich bei 1.000 Schritten verbrenne.
2. Wie viele Schritte muss ich gehen, um ein Defizit von 300 kcal rein durch Bewegung zu erreichen?
3. Berücksichtige, dass ich aufgrund meines hohen Stresslevels (Cortisol) nicht rennen, sondern langsam gehen möchte ca.. [km/h]."

PS: Bye-Bye Heißhunger: Oft ist das, was wir für Hunger auf Süßes halten, in Wahrheit ein verzweifelter Schrei deiner Zellen nach Mineralstoffen. Wenn du deine **Elektrolyte** vor dem Walk trinkst, stoppst du die Fressattacke, bevor sie überhaupt entstehen kann. Du signalisierst damit deinem Stoffwechsel: „Wir haben alles, was wir brauchen.“ Das erlaubt deinem Körper, in den Fettverbrennungsmodus zu schalten, statt panisch Reserven am Bauch zu horten.

CHALLENGE TRACKER

# 30 WALK OF FLAMES



**MEINE BELOHNUNG**

---

Das gönne ich mir nach 30 Walk of Flames.

# ZUSAMMENSTELLUNG VON FRAGEN UND ANTWORTEN

---

## 01

### **Was ist, wenn ich es mal nicht schaffe?**

Die Antwort: Atme tief durch. Wenn ein Tag mal komplett im Chaos versinkt, ist das kein Versagen. Dein Körper ist bereits im Stress – ein schlechtes Gewissen wäre nur noch mehr Cortisol.

Der Glow-Hack: Wenn 20 Minuten nicht gehen, mach 5 Minuten. Oder trink nur deine Elektrolyte. Bleib in der Gewohnheit, aber ohne Druck. Morgen ist ein neuer Tag. Schau mal, selbst wenn du es nur 1x in der Woche schaffst, hast du schon 100% mehr gemacht, als wenn du gar nichts machen würdest. Nimm es dir täglich vor und feier jeden Tag, den du geschafft hast!

## 02

### **Darf ich mich am Handlauf festhalten?**

Die Antwort: Idealerweise schwingen deine Arme locker mit, da diese diagonale Bewegung (rechter Arm, linkes Bein) deine Gehirnhälften synchronisiert und den Vagusnerv stimuliert. Folgen von Stress wie Verspannungen und Schmerzen werden so gelöst.

Wenn du dich unsicher fühlst oder dein Gleichgewicht erst finden musst – halt dich an einer Wand fest! Sicherheit geht vor. Sobald du merkst, dass du in den Flow kommst, lass los, Wir wollen, dass du dich frei fühlst, nicht verkrampft.

## 03

### **Was mache ich während meiner Periode?**

Die Antwort: Dein Körper leistet gerade Schwerstarbeit. In der Menstruationsphase ist dein Östrogen- und Progesteronspiegel am Tiefpunkt, dein Energielevel oft auch.

Der Glow-Hack: Passe die Musik an deine Stimmung an und geh viel langsamer. Nutze das Pad als „sanfte Massage“ für dein Becken. Die leichte Bewegung kann Krämpfe lösen, da die Durchblutung sanft gefördert wird. Wenn dir nach totaler Ruhe ist: Ruh dich aus. Dein Walk of Flame soll dich nähren, nicht auslaugen.

## O4

### **Hilfe, ich nehme plötzlich zu statt ab! Warum?**

Die Antwort: Keine Panik, das ist pure Biologie und ein sehr gutes Zeichen! Wenn du mit dem Training beginnst, speichern deine Muskeln vermehrt Glykogen (Energie) und dafür benötigen sie Wasser. Zudem entstehen durch die neue Bewegung winzige, gesunde Reize im Gewebe, die kurzfristig Wasser binden können.

Die Wahrheit: Das ist kein Fett! Es ist „Reparatur-Wasser“. Dein Körper baut gerade seine Infrastruktur um, damit er bald effizienter Fett verbrennen kann. Leg die Waage nach dem Stillstand für die nächsten zwei Wochen weg und vertrau dem Prozess. Dein Spiegelbild wird dir die Wahrheit früher sagen als die Zahl auf der Waage.

## O5

### **Wie mache ich das mit kleinen Kindern?**

Die Antwort: Real-Talk: Ich bin Alleinerziehende mit 2 Kindern und einer Fellnase. Ich kann dir versichern, dass der Wegfall von organisatorischem Aufwand (wie Kinderbetreuung und Fahrzeiten) das Training zu Hause zu einer realistischeren Option für die Integration in den Familienalltag macht. Deine Vorteile gegenüber einem Fitnessstudio: Flexibilität, Zeitersparnis und Kostenkontrolle.

Manche Mamas machen eine Tanzparty - auch Kinder lösen Stress über Bewegung.

## O6

### **Muss ich jeden Tag Elektrolyte trinken?**

Die Antwort: Ja, besonders in der Anfangsphase. Dein Nervensystem braucht diese „Sicherheit“, um aus dem Cortisol-Modus auszusteigen. Betrachte es als dein tägliches Elixier, das deine Zellen flutet und dich von innen aufpolstert. Es ist die Basis für deinen Glow. Mit jedem Schluck füllst du einen Akku auf.

## O7

### **Ist es normal, dass mir schwindelig wird?**

Die Antwort: Am Anfang wird vielen auf dem Walking Pad schwindelig, weil das Gehirn widersprüchliche Signale bekommt: Der Körper bewegt sich, aber der visuelle Fokus wirkt statisch. Dieses sogenannte sensorische Konflikt-Muster zwischen Gleichgewichtssinn (Innenohr), Augen und Körpergefühl kann kurzzeitig Übelkeit, Schwindel oder Unsicherheit auslösen. Der Körper lernt das aber schnell neu zu integrieren – meist verschwindet es nach wenigen Einheiten, sobald die Bewegungskoordination automatisiert ist.

# SHARE YOUR GLOW!



Ich möchte sehen, wie du strahlst! So wirst du Teil unserer Glow-Community:



Egal, ob „After-Walk-Selfie“ oder Banger des Tages - verlinke mich und teile deinen Moment mit dem Hashtag #walkofflame

Warum wir das machen?

Erstens: Jedes Mal, wenn du deinen Erfolg teilst, feuert dein Gehirn eine extra Ladung Dopamin ab. Du feierst dich selbst – und das verankert die Gewohnheit tiefer als jede Checkliste.

Zweitens Girls support Girls: Du inspirierst ehrlich und authentisch Frauen, die gerade am Handy sitzen und nach der Lösung für ihr Cortisolproblem suchen.

Ich freue mich unendlich auf dein Feedback und wünsche dir ganz doll viel Spaß!

*Deine Nicole*

# FÜR DICH



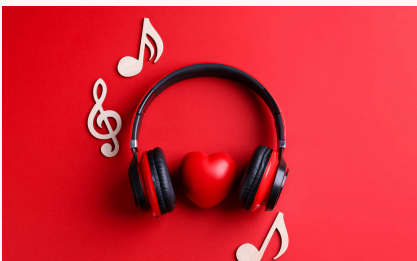
Psychologisch fundiertes Therapeutenwissen wie du emotionales Essen stoppst. Dein Masterplan für Gewohnheiten gegen Heißhunger und gesunde Selbstbelohnung, um mit einer einfachen Lebensmittelliste Cortisol zu senken

- [ANTI CORTISOL SNACKS TO GO](#)



Für den Start habe ich dir eine Amazonliste mit Produkten erstellt, die ich für den Walk of Flame selbst nutze und empfehle: Electrolyte ohne Zucker, Walkingpad (ich benutze das günstige von beiden), Bauchgurt zur besseren Abnahme und Kopfhörer

- [Amazonaffiliate Link](#)



Falls du Lust auf Musikinspos hast, hör gerne in meine alltime Banger rein. Ich aktualisiere auf Spotify regelmäßig meine Playlisten zu Stimmungen, Themen und Trends, welche ich beim Walk of Flame am liebsten höre.

- [Spotify Profil \(Link folgt\)](#)