



In 20 Minuten zu deiner gesunden Wunschfigur

- sichtbar fit trotz Job,
Stress & wenig Zeit

Straffere Figur, mehr Energie
& ein klares System,
das auch in deinen vollen Alltag passt.

„Ich will etwas verändern – aber wo fange ich an?“

Du funktionierst. Du gibst Gas – für den Job, für andere, für dein Leben.
Aber: Dein Körper fühlt sich oft leer, müde oder fremd an?

Dann bist Du hier richtig.

 Du hast das Gefühl, Du tust schon viel – aber es verändert sich nichts?

 Du isst „halbwegs gesund“, aber dein Bauch bleibt?

 Du willst starten, weißt aber nicht wie?

Der Gedanke „*Ich muss einfach disziplinierter sein*“ ist nicht dein Problem – sondern Teil des Problems.

Viele Frauen in deiner Situation brauchen **keine neue Diät**, sondern ein **System, das ihnen Klarheit, Struktur und Sicherheit gibt**.

Was Du in den nächsten 20 Minuten bekommst:

- ✓ Einen ehrlichen Self-Check – wo Du wirklich stehst
- ✓ Impulse, die sofort in Bewegung bringen
- ✓ Einen persönlichen Audio-Impuls für deinen mentalen Shift
- ✓ Ein Bonus-Worksheet, das dich sofort ins Tun bringt

Kein Druck. Kein Planungsstress.
Kein „Du musst“. Sondern: „*Ich darf. Ich kann. Ich fang jetzt an.*“

➔ Jetzt ist dein Moment.

Nutze die nächsten Seiten für Klarheit, Struktur und echte Veränderung – auf deine Art. In deinem Tempo.

Aus der Praxis:

„Ich dachte, ich müsste mich nur mehr anstrengen. Aber erst als ich verstanden habe, was mir wirklich fehlt, hatte ich das Gefühl: Jetzt bin ich bei mir angekommen.“

01

SELF-CHECK:
Wo stehst Du gerade?

02

DEIN STARKES
STARTERPAKET –
3 Prinzipien für
Veränderung

03

BONUS – DEIN
PROTEIN-KICK-
WORKSHEET

04

AUDIO-IMPULS -
„Du bist nicht zu
wenig. Du bist
bereit.“

05

CHECKLISTE -
Was dir jetzt noch
fehlt

06

WER DICH
BEGLEITET -
Und wie Du jetzt
weitermachen
kannst

Teil 1: Dein Self-Check

Bitte kreuze intuitiv bei jeder Frage die Antwort an, die am ehesten auf dich zutrifft. Sei ehrlich – es geht nicht um Bewertung, sondern um Klarheit.

BEREICH 1: Ernährung & Energie

1. Ich esse meistens ...

- ☐ A) ohne Plan – ich funktioniere einfach
- ☐ B) relativ bewusst, aber oft mit Heißhunger
- ☐ C) regelmäßig und ausgewogen

2. Nach dem Essen fühle ich mich ...

- ☐ A) müde oder aufgebläht
- ☐ B) oft unzufrieden / nasche danach weiter
- ☐ C) satt, klar und energiegeladen

3. Eiweißreiche Lebensmittel ...

- ☐ A) spielen bei mir kaum eine Rolle
- ☐ B) versuche ich einzubauen, aber es klappt nicht immer
- ☐ C) sind ein fester Bestandteil meiner Ernährung

BEREICH 2: Bewegung & Körpergefühl

4. Ich bewege mich ...

- ☐ A) unregelmäßig oder gar nicht bewusst
- ☐ B) ab und zu, aber ohne klaren Plan
- ☐ C) regelmäßig und gezielt, auch wenn kurz

5. Mein Körpergefühl ist ...

- ☐ A) fremd – ich funktioniere einfach nur
- ☐ B) wechselhaft, je nach Tagesform
- ☐ C) verbunden – ich spüre, was mir gut tut

6. Verspannungen, Erschöpfung oder Schmerzen ...

- ☐ A) begleiten mich oft
- ☐ B) tauchen immer wieder mal auf
- ☐ C) habe ich kaum – oder weiß, wie ich gegensteuere

BEREICH 3: Struktur & Mindset

7. Wenn ich an Fitness & Ernährung denke, dann ...

- ☐ A) habe ich direkt Stress
- ☐ B) bin ich motiviert, aber verliere schnell den Faden
- ☐ C) denke ich an mein Ziel – mit System klappt's

8. Ich funktioniere im Alltag ...

- ☐ A) nur noch für andere
- ☐ B) irgendwie, aber meine Bedürfnisse bleiben oft auf der Strecke
- ☐ C) meistens gut – und ich achte bewusst auf mich

9. Mein größter Wunsch ist ...

- ☐ A) einfach mal wieder Energie zu haben
- ☐ B) endlich Fortschritte zu sehen
- ☐ C) mich in meinem Körper wohlfühlen – nachhaltig

Auswertung: Was zeigt dein Self-Check?

- **Mehrheit A) = Du brauchst mehr Klarheit & Energie**
→ Du funktionierst aktuell nur. Dir fehlt ein einfaches, alltagstaugliches System, das dir Klarheit und Energie zurückgibt.
- **Mehrheit B) = Dir fehlt ein klares System & Fokus.**
→ Du willst etwas ändern, aber ohne Struktur wird es schwierig. Du brauchst einen Plan, der dich führt, nicht überfordert.
- **Mehrheit C) = Du bist bereit für echte Transformation.**
→ Du machst bereits einiges richtig und dennoch bleiben deine Wunschergebnisse aus.
Du hast genug probiert! Jetzt wird es Zeit für nachhaltige Veränderung – mit einem System, das wirkt. Genau hier setzt mein Coaching an.

Reflexionsimpuls:

- Was hat dich überrascht?
- Wo fühlst Du dich gesehen?
- Was ist dein stärkster Wunsch gerade?

 Ich habe erkannt, dass ich...

Deine Antwort

 Ein kleiner erster Schritt, den ich ab heute gehen möchte, ist...

Deine Antwort

Beispiel aus dem Coaching:

„Ich dachte immer, mein Problem wäre mein Körper.

Aber durch den Self-Check habe ich gemerkt:

Mir fehlt nicht Disziplin – sondern Struktur. Das war der Wendepunkt.“

Teil 2: Dein starkes Starterpaket – 3 Prinzipien für Veränderung

*„Veränderung entsteht nicht durch Verzicht.
Sondern durch Klarheit, Struktur und Selbstwirksamkeit.“*

In den letzten Jahren durfte ich viele Frauen begleiten, die alles versucht hatten – und trotzdem das Gefühl hatten, zu scheitern.

Die Wahrheit ist:

Du brauchst **kein neues Ziel, keinen Plan, keinen Kampf gegen dich selbst.**

Was Du brauchst, ist ein neues **System, das dich stärkt – statt zu stressen.**

Diese 3 Prinzipien helfen dir, einen Weg zu gehen, der funktioniert.

Nicht perfekt. Aber nachhaltig.

→ Los geht's mit Prinzip 1 auf der nächsten Seite...

🧩 Prinzip 1: SYSTEM STATT CHAOS

Was es bedeutet:

Viele Frauen versuchen mit „mehr Disziplin“ gegen ihr Chaos im Alltag anzukämpfen.

Doch was wirklich fehlt, ist nicht Motivation – sondern ein Rahmen, der entlastet und Orientierung gibt.

Stell dir vor:

Du hast morgens einen klaren Mini-Check-In, der dir zeigt, wo Du gerade stehst.

Du weißt: „Heute brauche ich eher Energie – morgen will ich mich bewegen.“

→ Das ist keine Kontrolle. Das ist Selbstfürsorge.

💡 Praxisübung: Dein 3-Minuten-Morgenfokus

Beantworte jeden Morgen drei Fragen:

1. *Wie fühle ich mich heute – körperlich & mental?*
2. *Was wäre heute ein kleiner Schritt für mich?*
3. *Was brauche ich, um mir selbst gerecht zu werden?*

Beispiel:

Du erkennst: Du bist müde. Statt Sport, ziehst Du heute einen Spaziergang vor – und planst ein proteinreiches, energielieferndes Mittagessen.

Prinzip 2: BEWUSST STATT PERFEKT ESSEN

Was es bedeutet:

Viele Frauen essen zu wenig – oder zu wahllos. Das Ergebnis: Heißhunger, Energietiefs, Frust.

Was oft fehlt, ist nicht Verzicht – sondern gezielte Versorgung mit dem, was dich stabilisiert: **Eiweiß**.

Warum Eiweiß so wichtig ist:

- Längere Sättigung
- Weniger Heißhunger
- Muskelaufbau und -erhalt
- Bessere Körperzusammensetzung

Praxisübung: Mein Eiweiß-Favoriten-Check

1. Notiere 3 eiweißreiche Lebensmittel, die Du magst. Beispiele:

- Quark
- Linsen
- Putenbrust
- Tofu
- Skyr
- Proteinpulver

Deine Antwort

2. Überlege: Wie könntest Du morgen 2 davon in deinen Tag integrieren?

Deine Antwort

Beispiel:

Frühstück: Protein-Porridge mit Beeren

Abendessen: Ofengemüse mit Feta

Prinzip 3: VERANTWORTUNG STATT VERZICHT

Was es bedeutet:

Verzicht erzeugt Druck – und macht dich klein.

Was dich wirklich weiterbringt, ist ein Gefühl von Kontrolle und Selbstverantwortung.

Du brauchst keine Regeln von außen.

Du brauchst innere Erlaubnis, dich gut um dich zu kümmern.

Praxisübung: Erlaube dir selbst ...

Setz dich bewusst hin und vollende diesen Satz dreimal:
„Ich darf ab heute ...“

„Ich darf ab heute ...“

„Ich darf ab heute ...“

„Ich darf ab heute ...“

Beispiele:

- ... mich gut ernähren, ohne mich rechtfertigen zu müssen.
- ... mir Pausen erlauben – auch wenn noch Aufgaben offen sind.
- ... mein Tempo gehen, ohne Schuldgefühle.

Beispiel aus dem Coaching:

„Früher dachte ich, ich müsste verzichten. Heute sage ich mir: Ich darf bewusst entscheiden – und genau das gibt mir Freiheit.“

Fazit dieses Abschnitts:

Diese drei Prinzipien sind der Kern deines Starterpakets.
Sie ersetzen Chaos, Druck und Unsicherheit durch Struktur, Klarheit und Selbstbestimmung.

 **Und das Beste:** Du kannst sie sofort anwenden.
Nicht perfekt. Aber echt.

Teil 3: BONUS – Dein Protein-Kick-Worksheet

💡 Warum Eiweiß (Protein) dein Schlüssel ist

Viele Frauen, die abnehmen, fitter werden oder einfach mehr Energie haben wollen, denken zuerst an: „*Weniger essen. Weniger Zucker. Mehr Bewegung.*“

Was dabei oft fehlt:

👉 Eiweiß.

Denn Eiweiß ist viel mehr als ein „Fitness-Baustein“. Es ist der **entscheidende Schlüssel**, wenn Du...

- Heißhunger reduzieren willst
- Muskeln erhalten oder aufbauen möchtest
- Fett abbauen willst, ohne schlapp zu machen
- dich lange satt fühlen willst
- hormonell im Gleichgewicht bleiben willst

🐼 Typischer Fehler:

„*Ich esse gesund – aber irgendwie passiert nichts.*“

Oft liegt das daran, dass die Ernährung zwar „sauber“ aussieht – aber **zu wenig Eiweiß** enthält.

Salat, Brot, Haferflocken, Obst = alles gut.

Aber **ohne Eiweiß** fehlt der Effekt.

✅ Ziel dieses Worksheets:

Dir bewusst machen:

1. **Wo dein Eiweiß noch fehlt**
2. **Wie Du mit kleinen Änderungen sofort mehr rausholst**
3. **Welche Lebensmittel dich effektiv unterstützen**



Dein Beispieltag mit Proteinkick

Mahlzeit	Was steckt drin?	Protein-Boost
Frühstück	Skyr mit Beeren & Haferflocken	20–25 g Eiweiß
Snack	Handvoll Nüsse + Proteinriegel	15–20 g Eiweiß
Mittagessen	Quinoa-Bowl mit Kichererbsen & Hüttenkäse	25–30 g Eiweiß
Snack	Griechischer Joghurt + Apfel	10–15 g Eiweiß
Abendessen	Rührei mit Gemüse & Tofu	30 g Eiweiß

Tagesgesamt: → 100–120 g Eiweiß
(Für viele Frauen ein optimaler Zielbereich)

Dein Eiweiß-Favoriten-Check

☒ Hake die Lebensmittel ab, die Du gerne isst:

- | | |
|--|---|
| ☐ Quark | ☐ Hüttenkäse / körniger Frischkäse |
| ☐ Griechischer Joghurt | ☐ Feta / Hirtenkäse |
| ☐ Skyr | ☐ Harzer Käse |
| ☐ Tofu | ☐ Eier |
| ☐ Tempeh | ☐ Puten- oder Hähnchenbrust |
| ☐ Linsen / Kichererbsen | ☐ Edamame |
| ☐ Thunfisch / Lachs | ☐ Proteinpulver (vegan oder Molke) |

Reflexionsaufgabe:

Welche deiner Mahlzeiten ist aktuell eiweißarm – und wie könntest Du das ändern?

- Zum Beispiel: Statt Müsli pur → Proteinmüsli mit Skyr + Toppings
- Oder: Abends Gemüsepfanne mit Linsen statt nur Brot & Käse

 Diese Mahlzeit, die ich oft esse, ist aktuell eiweißarm...

Deine Antwort

 So könnte ich sie eiweißreicher gestalten...

Deine Antwort

Dein Mini-Plan für die nächsten 3 Tage:

Tag 1:

Ich ergänze 1 eiweißreiches Lebensmittel pro Mahlzeit.

Tag 2:

Ich teste 1 neues Eiweiß-Lebensmittel aus der Liste.

Tag 3:

Ich bereite mir eine Mahlzeit bewusst mit Fokus auf Sättigung & Energie zu.

Fazit:

Du musst nichts umkrempeln.

Aber Du darfst smarter essen – mit kleinen Anpassungen, die große Wirkung zeigen.

Eiweiß ist nicht nur für „Fitness-Freaks“.

Es ist dein **geheimer Hebel für mehr Power, bessere Figur und weniger Frust**.
Und: Du brauchst kein Shake-Abo oder Diätplan – Du brauchst Klarheit. Und das hast Du jetzt.

Teil 4: Audio-Impuls – „Du bist nicht zu wenig. Du bist bereit.“

Was dich in dieser Audio erwartet

In dieser 5-minütigen Audio-Nachricht spreche ich direkt zu dir.

Nicht als Trainer. Nicht als jemand, der dir sagt, was Du alles tun „solltest“.

Sondern als jemand, der dich sieht.

Weil ich weiß, dass Du nicht faul bist. Nicht disziplinlos. Und schon gar nicht „zu schwach“.

Sondern überfordert. Unter Druck. Und vielleicht gerade dabei, dich selbst zu verlieren.

Das ist nicht das Ende.

Das ist der Anfang.

Warum ich diesen Impuls aufgenommen habe

Viele Frauen in meinem Coaching sagen:

„Ich hatte Tränen in den Augen, als ich deine Nachricht gehört habe – weil ich mich zum ersten Mal verstanden gefühlt habe.“

Das ist kein Zufall.

Denn diese Audio gibt dir etwas, das kein Trainingsplan leisten kann:

-  Eine neue innere Haltung.
-  Erlaubnis, dich selbst wichtig zu nehmen.
-  Mut, endlich zu starten – auch wenn nicht alles perfekt ist.

💡 Was sich durch das Hören verändert

↻ Der Gedanke: „*Ich müsste eigentlich...*“

➡ wird zu: „**Ich darf. Und ich kann.**“

↻ Der Druck, „*alles richtig*“ zu machen

➡ wird zu: „**Ich darf in meinem Tempo wachsen.**“

↻ Die Frage: „*Werde ich das schaffen?*“

➡ wird zu: „**Ich darf anfangen. Und alles Weitere entsteht im Tun.**“

🎯 So nutzt Du den Impuls richtig:

1. Hör die Audio in einem ruhigen Moment.

Nimm dir 5 Minuten. Handy weg, Gedanken raus.

2. Spüre in dich hinein.

Was berührt dich? Wo spürst Du Resonanz?

3. Notiere 1 Satz, der hängen bleibt.

Zum Beispiel:

„Ich darf ab heute eine neue Geschichte über mich schreiben.“

4. Wiederhole die Audio, wenn Du zweifelst.

Sie ist dafür da, dich zu erinnern:

Du bist nicht zu wenig. Du bist bereit.

➡ So bekommst Du Zugriff:

Du hast bei deiner Anmeldung die Audio-Datei bereits im Download erhalten und kannst diese nun einfach abspielen.

Alternativ gelangst Du über den Link im PDF direkt zur Audiodatei.

Kein Login, keine App nötig. Einfach zuhören.

 [Hier klicken und Audio hören](#)

✨ Warum das so wichtig ist

Vielleicht hast Du schon viel probiert.
Pläne, Challenges, Programme. Vielleicht hast Du auch oft
abgebrochen.

Aber dieses Mal ist anders.
Denn dieses Mal beginnst Du nicht mit Disziplin –
...sondern mit Verbindung.
Zu dir. Zu deinem Körper. Zu dem, was Du wirklich willst.

Und genau dafür ist diese Audio gedacht.

Du darfst aufhören, dich zu fragen, ob Du gut genug bist.
Du darfst anfangen, dir selbst zu glauben.

Denn:

Du bist nicht zu wenig. Du bist bereit.

Teil 5: Checkliste – Was dir jetzt noch fehlt

Warum diese Checkliste wichtig ist

Du hast gerade viel über dich gelernt.

Du weißt jetzt, wo Du stehst – und was Du brauchst, um dich wohler zu fühlen.

Aber: Erkenntnis allein reicht nicht.

Veränderung braucht Struktur.

Diese Checkliste hilft dir, den nächsten klaren Schritt zu erkennen.

Ohne Selbstkritik. Ohne Druck.

Sondern mit dem ehrlichen Blick: *Was fehlt mir noch, damit ich wirklich losgehen kann?*

Deine 5 Schlüsselemente für echte Veränderung:

1. Struktur – Woche für Woche

Du weißt, wann Du dich um dich kümmerst – trotz Stress & Alltag.

Habe ich das schon in meinem Alltag?

☐

Ja

☐

Nein, noch nicht

2. Alltagstaugliche Planung

Deine Ernährung & Bewegung passen zu deinem echten Leben.

Habe ich das schon in meinem Alltag?

☐

Ja

☐

Nein, noch nicht

3. Regelmäßige Impulse

Du bekommst immer wieder kleine Erinnerungen & Motivation, dran zu bleiben.

Habe ich das schon in meinem Alltag?

☐

Ja

☐

Nein, noch nicht

4. Austausch & Support

Du bist nicht allein – Du hast jemanden, der dich sieht & begleitet.

Habe ich das schon in meinem Alltag?

☐

Ja

☐

Nein, noch nicht

5. Klarer Zielrahmen

Du weißt, wo Du hinwillst – aber auch, wie Du da hinkommst.

Habe ich das schon in meinem Alltag?

☐

Ja

☐

Nein, noch nicht

Wie Du die Checkliste nutzt:

1. Nimm dir 2 Minuten Ruhe.

Lies jede Zeile und hake ehrlich ab: Habe ich das aktuell in meinem Alltag?

2. Zähle die offenen Punkte.

Wenn Du 3 mal oder mehr “Nein, noch nicht” angekreuzt hast, ist das kein Problem – sondern ein klares Signal.

3. Sieh es als Einladung.

Du musst nicht alles allein schaffen.

Aber Du darfst jetzt entscheiden: *Ich will das richtig angehen.*

💡 Beispiel:

Anna, 36, berufstätig, 2 Kinder

→ Sie hat erkannt: Sie isst gesund, aber ihr fehlt Struktur und jemand, der sie motiviert.

✗ Kein Plan, wann sie Zeit für sich hat

✗ Keiner, der ihre Fortschritte mit ihr feiert

→ Ergebnis: Sie fühlt sich oft allein – und bricht ab, wenn's stressig wird.

💬 **Nach dem Freebie hat sie sich ein Ziel gesetzt:**

“Ich will mich nicht mehr allein durchkämpfen – ich will Unterstützung, die zu mir passt.”

🌟 Fazit:

Diese Checkliste zeigt dir:

Du bist bereit. Aber Du musst nicht perfekt sein.

Du brauchst nur ein System, das **zu dir passt**.

Und genau das bekommst Du – Schritt für Schritt – in meinem Programm.

Aber zuerst: Atme durch.

Du hast den wichtigsten Schritt schon gemacht:

➡ Du hast angefangen.

Und das zählt. 💛

Teil 6: Wer dich begleitet – und warum das kein Zufall ist

Hey, ich bin **Fabian Heindel**.
Coach für ambitionierte
Frauen mit wenig Zeit – und
dem Wunsch, sich wieder
stark, klar und wohl im
eigenen Körper zu fühlen.

Mit meinem Strong-Balance-
System bekommst du keinen
08/15-Plan. Sondern einen
Weg, der zu dir passt.
Strukturiert. Flexibel.
Wirksam.



Vielleicht denkst Du dir: *„Ich hab schon so viel versucht... warum sollte es diesmal anders sein?“*

Die Antwort ist einfach:

Weil Du diesmal nicht wieder nach dem *nächsten Plan* suchst –
sondern nach einem Weg, der **zu dir passt**.

Und genau das ist meine Mission.

Ich begleite Frauen wie dich:

- Erfolgreich im Außen – aber müde im Innen
- Zwischen Verantwortung, Familie & To-do-Listen
- Mit dem Wunsch, sich endlich wieder im eigenen Körper wohlfühlen

Was meine Arbeit besonders macht?

Ich zeige dir kein „Schema F“.

Sondern ein **durchdachtes System**, das sich deinem Alltag
anpasst –
und dir hilft, *dranzubleiben*, ohne perfekt sein zu müssen.

Was dich im nächsten Schritt erwartet:

Du hast jetzt Klarheit.

Du hast erste Impulse umgesetzt.

Du spürst: Da geht noch mehr.

👉 Und genau da hole ich dich ab.

Damit Du nicht nur ein paar gute Ideen mitnimmst, sondern direkt in die Umsetzung kommst, habe ich etwas für dich entwickelt:

 Meinen neuen **Hörkurs "Endlich schlank - alltagstauglich abnehmen in 30 Tagen"** – dein Begleiter für mehr Energie, Struktur und eine Figur, in der Du dich wohlfühlst.

Im Hörkurs erfährst Du in kompakten Einheiten:

- ✓ wie Du trotz Job & Stress sichtbare Fortschritte machst
- ✓ wie Du deine Ernährung endlich alltagstauglich gestaltest
- ✓ wie Du Schritt für Schritt in deine Kraft kommst

Kurz, klar, überall hörbar – perfekt für deinen Alltag.

➡ **Hier kannst Du dir den Hörkurs sichern**

Denn Du brauchst keine neue Disziplin.

Du brauchst Struktur, Vertrauen – und einen Plan, der zu dir passt.

Ich freue mich, wenn wir diesen Weg gemeinsam gehen.

Dein

x *Fabian Heindel*

 „Ich wusste gar nicht mehr, wie sich echte Leichtigkeit anfühlt. Jetzt weiß ich: Ich muss mich nicht mehr überfordern, um mich gut zu fühlen.“

– Kundinnenstimme aus dem Coaching

notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....