



Melanie Niedermoser

KLAR IM KOPF – STARK IM KÖRPER

7 Impulse für mehr Energie,
Balance & innere
Selbstführung

Ein Workbook für Menschen, die ihre
Gesundheit ganzheitlich stärken möchten –
ohne Druck, Diäten oder Perfektionismus.

Mit Fokus auf das, was wirklich wirkt:
Klarheit im Kopf, Balance im Nervensystem und
Zellkraft von innen.



Hallo und schön, dass du da bist!

Vielen Dank, dass du mein E-Book heruntergeladen hast! Ich freue mich sehr, dass du hier bist und hoffe, dass ich dir mit dieser kleinen Entscheidungshilfe, helfen kann den ersten Schritt in Richtung deiner Ziele zu gehen.

Ich bin Melanie, 32 Jahre und Mama von 2 wundervollen Kindern. Hauptberuflich bin ich Offizier beim Bundesheer.

Ich war schon immer ehrgeizig. Führungskraft im Militär, mental stark, klar strukturiert. Und trotzdem: Es gab eine Phase, da war ich körperlich leer. Gereizt. Müde. Mein Kopf funktionierte – aber mein Körper sendete Störsignale.

Erst als ich begann, meine Gesundheit ganzheitlich zu betrachten, änderte sich etwas. Ich lernte: Mentale Stärke beginnt im Körper.

Vielleicht bist du hier, weil du spürst, dass dein Energielevel, deine Stimmung oder dein Körper nicht (mehr) so mitspielen, wie du es dir wünschst. Vielleicht funktionierst du nach außen hin, aber innerlich merkst du: *Da stimmt was nicht.*

Dieses Workbook ist für Menschen wie dich: Die sich nicht mit "irgendwie weiter machen" zufriedengeben wollen. Die sich Klarheit wünschen. Und die bereit sind, ihre Gesundheit wieder in die eigene Hand zu nehmen – Schritt für Schritt.

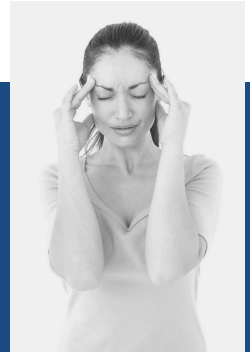
Ich teile mit dir 7 Impulse, die dich dabei unterstützen, deine innere und äußere Balance zu stärken. Ganz ohne Druck. Dafür mit Herz, Wissen und einem Blick auf das Ganze.



WENN DER KÖRPER „NEIN“ SAGT, OBWOHL DER KOPF „JA“ RUFT

Kennst du Sandra?

Teamlead, Mutter, verlässlich. Doch jedes Mal, wenn's drauf ankommt: „Sorry, heute wieder Migräne.“



Oder Alexandra?

Schlau, engagiert – aber ständig müde. Jeder Infekt erwischt sie. „Ich bin halt anfällig.“

Vielleicht bist du auch gerade so jemand wie sie. Du funktionierst – aber innerlich brennt es leise.

Frage:

Was wäre, wenn nicht du zu schwach bist – sondern dein Körper zu lange auf Notstrom läuft?

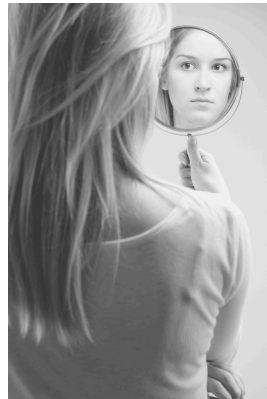
DEIN INNERER ZUSTAND

Du wachst auf – müde.



Du gehst zur Arbeit – gereizt.

Du schaust in den Spiegel – und spürst: „Da müsste eigentlich mehr gehen.“



Aber du funktionierst. Du reißt dich zusammen. Und hoffst, dass das Tief irgendwann von selbst verschwindet.

SELBSTREFLEXION



Ich wache erholt auf

Ich habe tagsüber stabile Energie

Ich bin emotional ausgeglichen

Ich fühle mich innerlich klar

Mein Körper fühlt sich stark & belastbar an

👉 Was vermisst du aktuell am meisten in deinem Alltag?

👉 Was wäre anders, wenn du wieder ganz bei dir wärst?

DIE SYMPTOME, DIE WIR IGNORIEREN

✦ „Ich bin halt sensibel.“

✦ „Ich habe halt einen stressigen Job.“

✦ „Ich bin eben keine Frühaufsteherin.“

Wir normalisieren Symptome – bis sie Alltag werden:

- Die Freundin, die jeden Mädelsabend wegen PMS oder Migräne absagt
- Der Kollege, der jeden Infekt mitnimmt und "irgendwie nie ganz fit" ist
- Du selbst – wenn du gefühlt 3x täglich Kaffee brauchst, um den Kopf klarzukriegen

WAS DEIN KÖRPER DIR WIRKLICH SAGEN WILL:

Müdigkeit, Migräne, Gereiztheit, Hautprobleme, PMS – das sind keine „Zickereien“.

Sie sind Signale deines Nervensystems und deiner Zellen.

Und in vielen Fällen steckt etwas Unsichtbares dahinter:

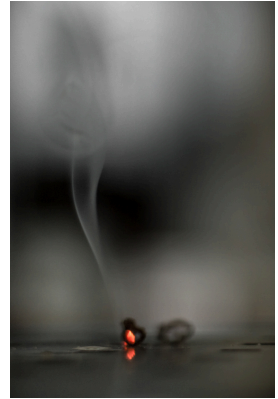
Stille Entzündungen – ausgelöst durch Nährstoffmangel, Stress, Ernährung.

👉 **Sie verändern deine Zellstruktur. Deine Stimmung. Deinen Fokus. Deinen Schlaf.**

DAS UNSICHTBARE FEUER IN DIR

Stell dir deinen Körper wie ein Haus vor.

Und jetzt stell dir vor, in jeder Etage glimmt ein kleines Feuer – nicht sichtbar, aber heiß genug, um dich auf Dauer mürbe zu machen.



- Diese "kleinen Feuer" sind: Typische Folge-Symptome:
- hormonelle Dysbalancen
 - Mikroentzündungen im Gewebe
 - chronische Stressreaktionen
 - Brain Fog (Gehirnnebel)
 - Stimmungsschwankungen
 - Zyklusprobleme
 - Gewichtsstagnation
 - ständige Reizbarkeit

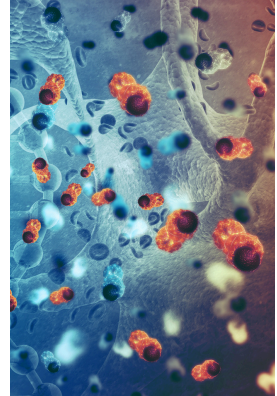
Was sie verbindet?

👉 Stille Entzündungen – sichtbar messbar im Omega-6 : Omega-3 Verhältnis

👉 Welche deiner Symptome könnten keine "Charaktersache" sein – sondern ein biochemisches Signal?

MENTALE STÄRKE BEGINNT IN DEN ZELLEN

Du willst klar denken, führen,
Entscheidungen treffen?
Dann brauchst du Zellen, die
mit dir arbeiten – nicht gegen
dich.
Dein Nervensystem ist nicht
nur Kopfsache.
Es ist von deinen Zellen
abhängig – und die wiederum
von deiner Ernährung.



Gesunde

Zellmembranen =

- Flexibilität im Denken
- Gute Nährstoffaufnahme
- Abtransport von Abfallstoffen
- Stabile Stimmung



Was wirkt:

- Omega-3 (EPA & DHA)
- Vitamin D3 & K2
- Magnesium, Zink, Collagen



Wo spürst du gerade am meisten Reibung – im Kopf, im Körper oder im Gefühl?

SELBSTFÜHRUNG: DER WAHRE SCHLÜSSEL

*Du musst nicht mehr „funktionieren“.
Du darfst dich führen. In Verbindung, nicht im
Widerstand.*

Führung beginnt nicht im Außen.
Sie beginnt in deinem Nervensystem.
In deiner Fähigkeit, dich zu spüren – und nicht
zu verlieren.
In deiner Entscheidung, dich nicht ständig zu
übergehen.

Selbstführung heißt:

- Grenzen erkennen – und respektieren
- Energie lenken – statt nur verbrauchen
- Klar sehen – statt sich im Tun zu verlieren

👉 Wo in deinem Leben funktionierst du – statt zu gestalten?

👉 Was würde sich ändern, wenn du dir selbst vertrauen würdest?

👉 Wo verlierst du am meisten Kraft – und warum?

MENTALE KLARHEIT: DEIN TÄGLICHER ANKER

*„EIN KLARER GEIST BEGINNT MIT EINEM STILLEN
MOMENT.“*

Bevor du deinen Tag im Außen lebst, beginne ihn im Innen.

Ein klarer Gedanke am Morgen ist wie ein innerer Anker:

Er gibt Richtung, Halt – und schützt dich vor dem mentalen Sturm da draußen.

Statt direkt aufs Handy zu schauen, setzt du dich mit deinem Tee ans Fenster und fragst dich: Was will ich heute fühlen?



👉 Welcher Gedanke darf dein Anker sein – heute?

KÖRPER & EMOTIONEN VERBINDEN

“GEFÜHLE SIND DIE SPRACHE DES KÖRPERS.“

Wir versuchen oft, Emotionen wegzudenken. Doch dein Körper weiß längst, was du fühlst.

Unruhe im Magen. Kloß im Hals. Spannung im Nacken. Er fühlt, bevor du verstehst. Emotionen sind körperlich. Sie sind Schwingung, Anspannung, Atem. Wenn du versuchst, alles mit dem Kopf zu kontrollieren, übergehst du deine tiefste Intelligenz: deine Körperwahrnehmung.

**Du fühlst dich „gereizt“,
aber dein Körper zieht
sich zusammen, der Atem
stockt – dein
Nervensystem schlägt
Alarm.**



👉 Was sagt dein Körper gerade – und was brauchst du wirklich?

ENERGIE STATT ERSCHÖPFUNG

***“ERHOLUNG IST KEINE SCHWÄCHE
– SIE IST STRATEGIE.”***

Viele Menschen glauben, sie müssten sich die Pause verdienen.

Aber Energie entsteht nicht durch Anstrengung – sondern durch Regeneration.

Wenn du im Leerlauf weitergibst, überziehst du dein inneres Konto. Energie kommt nicht von Koffein. Sondern von Zellgesundheit, Schlaf & Präsenz.

Gönn dir nicht "Pause" als Belohnung – sondern als Ressource.

**Du hetzt dich durch 10
Aufgaben – fühlst dich
trotzdem unproduktiv.
Dann 20 Minuten im Wald
→ plötzlich neue Klarheit.**



👉 Wann lädst du dich wirklich auf – körperlich & mental?

👉 Wann hast du dich das letzte Mal wirklich aufgeladen – statt nur kurz durchgeatmet?

SELBSTLIEBE VS. EGO

*„SELBSTLIEBE IST LEISE.
EGO WILL RECHT –
SELBSTLIEBE WILL FRIEDEN.“*

Selbstliebe ist: dich ernst nehmen.
Ego ist: dich beweisen wollen.

Du musst niemandem etwas beweisen.
Stärke beginnt da, wo du dich nicht mehr kleiner machst – aber auch nicht größer. Wirklich stark bist du, wenn du nicht glänzen musst – sondern verbunden bleibst

Du willst in einem Gespräch unbedingt Recht behalten – spürst aber innerlich: Das dient niemandem.



👉 Wo kämpfst du noch um Anerkennung – statt einfach DU zu sein?

GRENZEN SETZEN = SELBSTFÜHRUNG

*DEIN NEIN ZU ANDEREN IST
EIN JA ZU DIR SELBST.“*

Du brauchst keine besseren Routinen.
Du brauchst klare JA's & konsequente NEINs.
Grenzen sind kein Abschneiden – sondern Klarheit.
Grenzen zu setzen bedeutet nicht, hart zu werden
– sondern klar. Es ist ein Akt der Liebe: an dich, an
deine Energie, an dein Leben.
Denn wer sich selbst nicht schützt, verliert sich im
Außen.

**Ein Kollege bittet um
„kurze Hilfe“, du willst
nicht unhöflich sein – aber
du zahlst den Preis:
Überstunden, Frust,
Müdigkeit.**



👉 Welche Grenze möchtest du ab heute mit Liebe, aber Klarheit setzen?

👉 Wo hast du in letzter Zeit Ja gesagt, obwohl du Nein meinstest – und warum?

DIE 1%-METHODE

**„DU MUSST NICHT ALLES ÄNDERN
– NUR ANFANGEN.“**

Veränderung beginnt nicht mit Radikalität.
Sondern mit Konsistenz.
1% besser. Jeden Tag.
Ein Gedanke.
Eine Entscheidung.
Eine liebevolle Grenze

**Du trinkst heute 1 Glas
Wasser mehr.
Gehst 10 Minuten früher
ins Bett.
Sagst 1x bewusst Nein.
➔ Das ist keine
Kleinigkeit – das ist
Leadership.**



👉 Was ist dein heutiger 1%-Schritt?

WAS, WENN DU MEHR BIST ALS DEIN ALLTAG?

*Du bist nicht hier, um dich zu verbiegen.
Du bist hier, um etwas zu bewegen – in dir, für
dich, vielleicht auch für andere.*

Wenn du spürst, dass dein Körper nach
Klarheit ruft –
und du bereit bist, dich ganzheitlich zu
stärken:

☞ Dann begleite ich dich gern auf deinem
Weg –
z. B. mit einem kostenlosen Energie-Check
oder meinem 6-Monats-Konzept für mehr
Balance.

 Hier kannst du dir einen Termin sichern

