

Für dich.

Impressum

Nicole Strohe

E-Mail: info@womans-best-time.de

Webseite: www.womans-best-time.de

Selfpublishing

Lebenslinien - Warum du heute das stehst, wo du stehst

Coverdesign: Indiego

Illustration: by Canva

Adobe Stock: [@lavendertime](#)

© 2026 Nicole Strohe

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch darf weder ganz noch teilweise ohne schriftliche Genehmigung der Autorin vervielfältigt, verbreitet oder übertragen werden.

Haftungsausschluss:

**Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.
Die Anwendung der Inhalte erfolgt eigenverantwortlich.**

ISBN: 9 783000 853685

Erste Auflage 2026



„Im Rückblick entsteht Stimmigkeit.“

Einleitung

Von Verstehen zur Gestaltung

Mit den Jahren verändert sich nicht nur der Körper – auch der Blick auf das eigene Leben wird klarer. Erfahrung verdichtet sich. Und mit ihr wächst die Fähigkeit, Zusammenhänge zu sehen, die früher verborgen blieben. Und genau in dieser Lebensphase sorgt der Körper dafür, dass dieser Blick nicht länger aufgeschoben werden kann. Denn was viele Frauen ab Mitte vierzig erleben, hat einen neurobiologischen Hintergrund. Östrogen wirkt tief im Gehirn – es schützt Nervenzellen, reguliert Stimmung, Konzentration und emotionale Reaktionen. Wenn der Spiegel in der Perimenopause sinkt, geraten genau jene Bereiche unter Druck, die für Gedächtnis, emotionale Verarbeitung und Entscheidungen zuständig sind. Das Gehirn sortiert sich neu – und wird dabei wacher für das Wesentliche. Du schläfst schlechter. Ein Wort ist plötzlich weg. Du reagierst schneller, als du es wolltest. Du sagst Ja, obwohl du Nein meinst. Du weißt, was dir guttäte – und tust es trotzdem nicht. Der Autopilot, der jahrelang zuverlässig lief, stockt. Und in diesem Stocken entstehen Fragen, die sich nicht mehr übergehen lassen. Bei manchen leise, fast beiläufig. Bei anderen mit einer Dringlichkeit, die überrascht. Vielleicht bist du mit deinem Leben im Großen und Ganzen zufrieden – und spürst trotzdem, dass da noch etwas ist. Etwas, das leichter gehen könnte. Oder du fragst dich schon länger, warum du dich in manchen Situationen immer noch genauso verhältst wie mit 20,

obwohl du es längst besser weißt. Alle Ausgangspunkte führen zur selben Erkenntnis: Was uns heute ausbremst, antreibt, beglückt oder belastet – es hat eine Geschichte. Und diese ist nicht zufällig entstanden. Frühe Erfahrungen haben sich in unser Nervensystem eingeschrieben – in der Art, wie wir auf Stress reagieren, wie nah wir andere an uns heranlassen, welche Rollen wir übernommen haben und welche uns auferlegt wurden. Verstehen schafft hier den ersten echten Spielraum. Nicht um die Vergangenheit neu zu schreiben – sondern um zu begreifen, warum man heute da steht, wo man steht. Mit den Stärken, die im Verborgenen gewachsen sind. Mit den Mustern, die einmal Sinn hatten und heute viel Kraft kosten. Und mit dem, was gut ist – aber noch leichter, noch stimmiger werden kann. Denn Verstehen ist nicht nur etwas für die, die Unzufriedenheit spüren. Es ist etwas für alle, die stimmiger leben wollen. Dieses Bedürfnis – Zusammenhänge zu erkennen, bis etwas endlich Sinn ergibt und handhabbar wird – nenne ich liebevoll „Kohärentitis“. Erst wenn etwas seinen Platz bekommt, entsteht echter Freiraum für gute Entscheidungen. Dieses Buch setzt genau dort an.

Was dich geprägt hat & warum es heute noch wirkt

„Lebenslinien“ hilft dir, deine eigene Geschichte besser zu verstehen – von frühen Erfahrungen bis in dein heutiges Denken, Fühlen und Handeln. Nicht als unveränderliches Schicksal – sondern als Muster, die sich verstehen und damit verändern lassen.

Wissenschaftlich fundiert – alltagsnah erklärt

Die Inhalte basieren auf Erkenntnissen aus Neurobiologie und Psychologie – eingeordnet von einer Coach, nicht von einer Wissenschaftlerin. Fundiert, aber ohne Fußnoten-Dschungel. Einige Fragen sind noch offen – das gehört zur Forschung dazu. Nimm dieses Buch als das, was es ist: Orientierung und Einladung zur Reflexion.

Wie du mit diesem Buch arbeitest

„Lebenslinien“ ist kein Buch zum Weglesen. Nimm dir Zeit. Jedes Kapitel endet mit Fragen und Impulsen, die dir helfen, das Gelesene auf dein Leben zu übertragen. Manche Einsichten wirken erst nach – genau dort beginnt Veränderung.

Dieses Buch ist der erste Teil einer zweiteiligen Reihe. Das Folgebuch *„Happy Birthday – Nur das Beste für deine Zukunft“* richtet den Blick nach vorn – mit 50 Wünschen für deine beste Zukunft.

Das Motto dieser Reihe:

Erst verstehen. Dann gestalten.

Be clear. Be ready.

Zum Buch

Playlist und Online-Shop

Lebenslinien-Playlist als Lesebegleitung für dich.



Online-Shop für deine Beste Zukunft.



Fachbegriffe

Dopamin

Allgemein: Neurotransmitter für Motivation, Begeisterung und Antrieb.

Lebensmitte: Reagiert stärker auf Sinn und Qualität statt auf äußere Leistung.

Epigenetik

Allgemein: Sie untersucht, wie äußere Einflüsse die Genaktivität verändern können, ohne dabei die DNA-Sequenz selbst zu verändern.

Lebensmitte: Früh erworbene Programme erklären heutige Stress-, Beziehungs- oder Sicherheitsmuster.

Neuronen

Allgemein: Nervenzellen deines Nervensystems, die Informationen mit elektrischen und chemischen Signalen weiterleiten und sich zu Netzwerken verbinden.

Lebensmitte: Können ein Leben lang neue Verbindungen bilden.

Oxytocin

Allgemein: Bindungs- und Verbindungshormon; erzeugt Sicherheit und Vertrauen.

Lebensmitte: Sorgt dafür, dass echte Resonanz wichtiger wird als oberflächliche Kontakte.

DNA

Allgemein: DNA ist der Bauplan unseres Körpers.

Lebensmitte: Erinnerung daran, dass Entwicklung auf vorhandenen Anlagen aufbaut – nicht bei null beginnt.

Der Anfang:

Im Bauch beginnt dein Leben



*In jeder Zelle liegt das Potenzial für ein ganzes
Leben.*

Der Anfang

Zwei Zellen, ein Start

Dein Leben begann nicht mit einem Gedanken, sondern mit biologischer Abstimmung. Zwei Zellen verbanden sich und begannen, sich zu teilen. Aus diesen Teilungen entstanden erste Zellverbände, die sich schrittweise spezialisierten. Sehr früh entwickelte sich das Nervensystem – nicht als fertige Struktur, sondern als formbares Netzwerk. Entscheidend war dabei nicht nur die Anzahl der Nervenzellen, sondern wie sie sich verschalteten. Diese Entwicklung wurde durch genetische Information und biochemische Signale aus der Umgebung beeinflusst – durch Hormone, Nährstoffe und Stressreaktionen im mütterlichen Organismus. So entstanden erste funktionelle Muster: noch ohne Bewusstsein, aber mit langfristiger Wirkung. Diese frühe Anpassungsfähigkeit ist kein Sonderfall – sie ist das Grundprinzip biologischer Entwicklung. Was sich unter gegebenen Bedingungen formen konnte, kann sich unter veränderten Bedingungen auch anders formen.

Verbindungsline zu heute



Wenn du heute eine neue Fähigkeit übst – eine Sprache, ein Instrument, eine andere Art zu kommunizieren – baust du tatsächlich neue neuronale Verbindungen auf. Je öfter du übst, desto stabiler werden diese Bahnen.



*Unsere Gene legen Möglichkeiten an – wie wir sie
nutzen, entscheidet sich im Laufe des Lebens.*

Der Bauplan

Gene als Startpunkt, nicht als Schicksal

Mit deiner Entstehung entstand eine individuelle genetische Ausstattung. Sie enthält Informationen für Aufbau, Wachstum und grundlegende Funktionsweisen deines Organismus. Diese Information ist jedoch kein Drehbuch, das dein Leben im Detail festlegt. Gene stellen Bauanleitungen für Proteine bereit. Welche dieser Anleitungen stärker genutzt werden, hängt von Entwicklungsbedingungen ab. Deine genetische Grundlage beschreibt daher Potenziale, keine festen Eigenschaften. Bestimmte Varianten können Sensibilität, Stoffwechsel oder Stressreaktionen beeinflussen. Wie sich diese Anlagen im Verlauf zeigen, entsteht im Zusammenspiel mit Erfahrung und Umwelt. Deine genetische Ausstattung setzt den Rahmen – sie schreibt nicht vor, wer du wirst.

Verbindungsline zu heute



Genetische Anlagen wirken mit, aber sie entscheiden nicht allein. Lebensstil, Beziehungserfahrungen und wiederholtes Verhalten beeinflussen weiterhin, wie sich vorhandene Potenziale entfalten.

Fragen für dich

Der Anfang

1. Woran merke ich Anspannung – was beruhigt mich dann?
2. Wo denke ich „so bin ich halt“ – was davon könnte tatsächlich veränderbar sein?
3. Was beeinflusst mich am stärksten: Schlaf, Essen, Bewegung, Stress, Nähe?
4. Wo halte ich Stress für „Charakter“ – obwohl es auch ein altes Körpermuster sein kann?
5. Welche Körperreaktion kenne ich gut – wann taucht sie auf?
6. Was bringt mich am schnellsten in Balance – und nutze ich das regelmäßig?



Impulse

Für deinen Alltag

30-Sekunden-Reset bei Anspannung: Lege eine Hand auf den Bauch, atme 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus. Das senkt Stressreaktionen messbar.

„Noch-nicht“-Sprache nutzen: Ersetze innerlich „So bin ich halt“ durch „Das kann ich noch üben“. Das reduziert Selbstblockaden.

Energie-Check am Abend: Notiere kurz: Was hat mir heute Energie gegeben – was genommen? Dein Nervensystem lernt über bewusste Rückkopplung schneller.

Stress vom Körper trennen: Wenn du dich gestresst fühlst, hilft der innere Satz: „Mein Körper reagiert gerade – das sagt nichts über mein Wesen.“ Das senkt Selbstbewertung und unterstützt Regulation.

Körper vor Kopf: Bei Unruhe zuerst bewegen, atmen oder aufstehen – erst danach denken. Körperregulation wirkt meist schneller als kognitive Kontrolle.

Anspannung lösen: Summe 30 Sekunden leise vor dich hin. Die Vibration wirkt direkt beruhigend auf dein Nervensystem – besonders wirksam bei innerer Unruhe.