

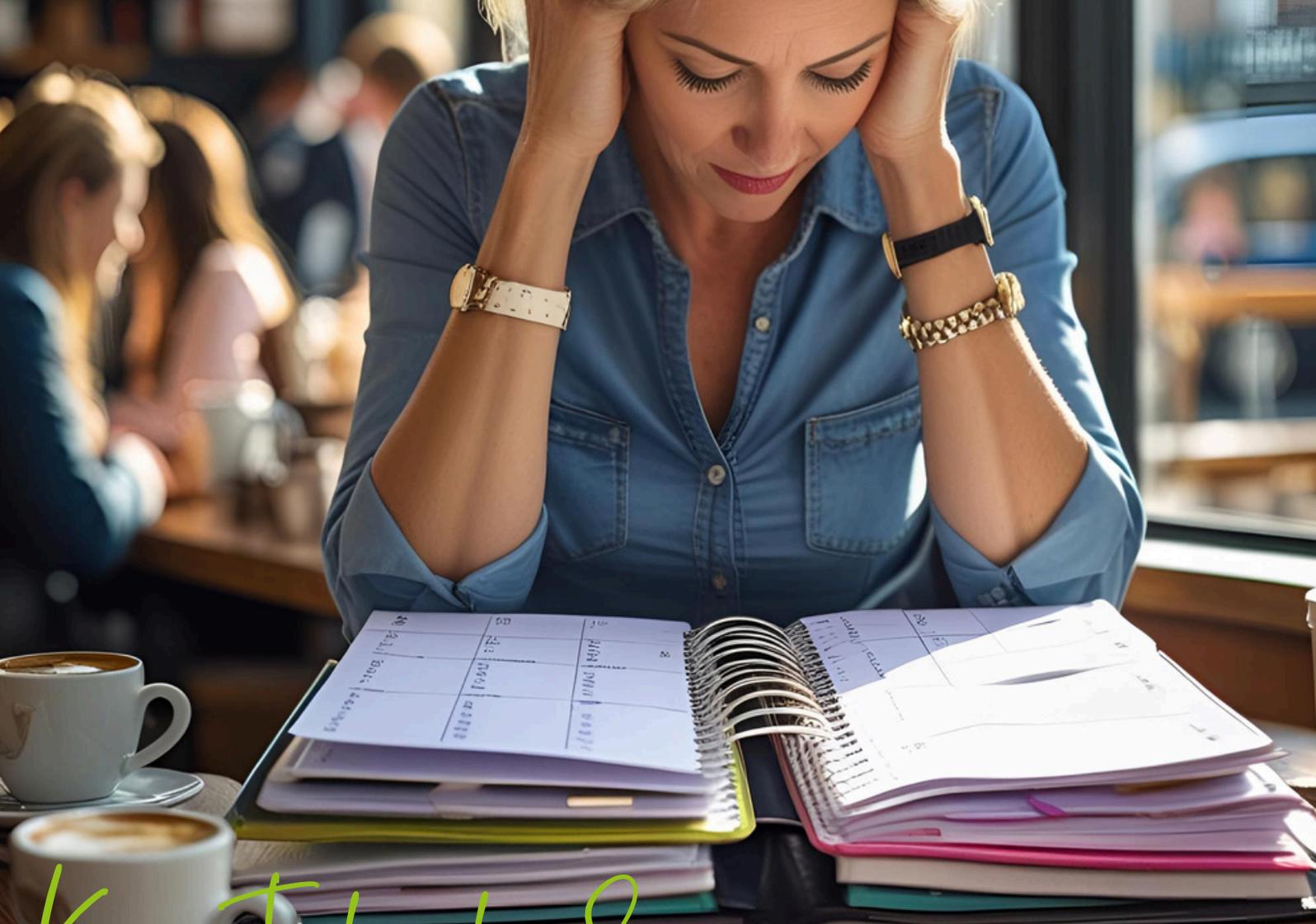
„Ich kann nicht mehr! **5 SOS-Momente**, die (fast) jede Frau kennt – und wie du sie **SOFORT** knackst“



Energie, Klarheit & besser schlafen – für Frauen, die nicht auf Wunderpillen warten

Nicole Lurz | Heilpraktikerin & Mentorin

Erfolg beginnt mit der Story, in der DU die Heldin bist.



Kennst du das?

☀️ Du wachst morgens auf und bist schon KO.

🧠 Nachmittags schlägt der Brain Fog zu, Snacks und Stimmungstiefs inklusive.

🌙 Und abends dreht dein Kopf Pirouetten, während du einfach nur schlafen willst.

Du bist nicht falsch.

Du bist einfach nur normal – in einer Welt, die dauernd mehr von uns will.



In diesem Workbook findest du **5 SOS-Momente**, die (fast) jede Frau kennt – und **5 Mini-Impulse**, die du SOFORT ausprobieren kannst.

Lies rein, probier aus, notiere deine Aha-Momente.

Dein Alltag wird leichter – versprochen!

Nicole Lurz



👋 Hey, ich bin Nicole

– Heilpraktikerin, Mentorin & Brückenbauerin –

Ich begleite seit über 13 Jahren Frauen ab 40, die spüren:
„Das Alte passt nicht mehr. Mein Körper zieht die Reißleine. Ich will raus aus dem Funktionsmodus – und das Leben wieder spüren!“

Mein Spezialgebiet:

STOFFWECHSEL, HORMONE, IDENTITÄT UND BUSINESS –
ganzheitlich, alltagstauglich und mit einer Prise Abenteuer.

Ich glaube fest daran:

Jede Frau kann ihr Leben und ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen – **ohne sich zu verbiegen oder das Leben auf den Kopf zu stellen.**

Mein Herzensprojekt: The INNER SHIFT.

Hier verbinde ich moderne Medizin mit tiefgehenden Aha-Momenten, Identitätsarbeit und Business-Mentoring. – **für Frauen** mit Vision, deren Körper gerade nicht mitspielt.

Dieses Workbook ist dein erster kleiner Kompass:

Soforthilfe für den Alltag – und vielleicht der Start in dein nächstes Abenteuer.

♥ Deine

Nicole

01

SOS 1: ☀️ Morgenmuffel
& Lichtmonster

02

SOS 2: 🧠 Brain Fog
& Fokus futsch

*Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit, sed do eiusmod tempor
incididunt ut labore et dolore magna aliqua.*

03

SOS 3: 🏃 Energiestau &
Bewegungsnotstand

04

SOS 4: 🍷 Heißhunger &
Stimmungstief

05

SOS 5: 🌙 Grübelschleife &
Schlaf-Fail

Arbeits

MORGENMUFFEL & LICHTMONSTER

Du wachst auf, fühlst dich wie durchgekaut und ausgespuckt. Schon wieder.

Mini-Impuls:

Sonnendusche!

Fenster auf, Augen zu (ja, zu!), Gesicht in Richtung Licht und drei tiefe Atemzüge.

Stell dir vor: Jede Zelle in dir schreit „Guten Morgen!“.

Funfact: Sogar bei Wolken wirkt's. Probier's und schau, ob du's schaffst, NICHT zu lächeln.

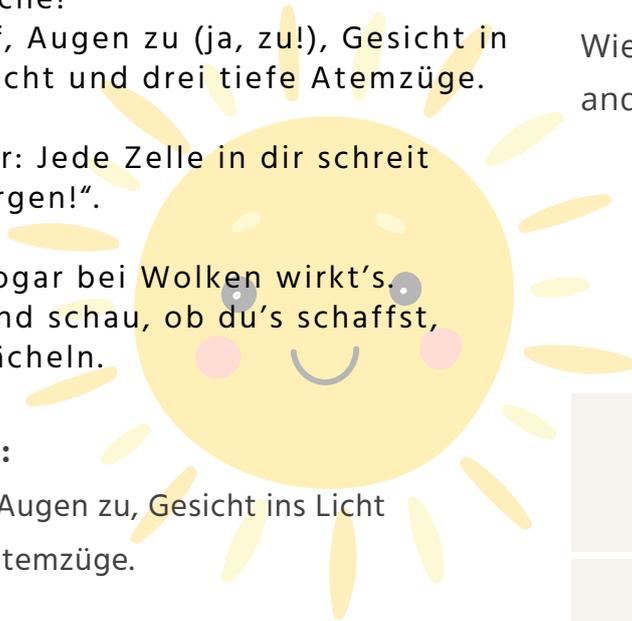
Mach's jetzt:

Fenster auf, Augen zu, Gesicht ins Licht und 3 tiefe Atemzüge.

✓ **Nicht weiterlesen, bevor du's gemacht hast!**

REFLEXIONS-FRAGE:

Wie fühlst du dich jetzt – was ist anders als sonst?



Mein Aha:

COMMITMENT:

ICH WIEDERHOLE DIESEN IMPULS AN FOLGENDEN TAGEN:

___ / ___ / ___



SOS2. BRAIN FOG & FOKUS FUTSCH.

Du suchst deine Lesebrille – und findest sie in der Spülmaschine.
Im Kopf ist Nebel, du springst von Aufgabe zu Aufgabe – und am Ende des Tages weißt du nicht mehr, was du eigentlich gemacht hast.

Mini-Impuls:

Atem-Reset: 3 Minuten (Handy-Timer).
3 Sekunden ein, 6 Sekunden aus.
Bei jedem Ausatmen: Sag deinem Kopf „Clear the Stage“.
Du glaubst nicht, wie sehr das wirkt, bis du's probierst.

Mach's jetzt!

Stell dir den Handy-Timer auf 3 Minuten.
Atme 3 Sekunden ein, 6 Sekunden aus – und sag beim Ausatmen: „Clear the Stage!“

✓ **Stopp: Erst machen, dann weiterlesen.**

COMMITMENT:

ICH GÖNNE MIR DIESEN ATEM-RESET AM:

___/___/___

REFLEXIONS- FRAGE:

Wie klar fühlst du dich nach dem Atem-Reset?

Was hat dich überrascht?

Mein Aha:

Blank area for writing reflections, consisting of 15 horizontal lines.

ENERGIESTAU & BEWEGUNGSNOTSTAND



Du bist so schlapp, dass du dich kaum aufraffen kannst – gleichzeitig bist du innerlich unruhig, gereizt und könntest im Sitzen einschlafen oder jemanden anknurren.

Mini-Impuls:

Schuhe an – raus! 5 Minuten draußen, kein Handy, kein Podcast, keine Ausrede.
Lauf, stolziere oder schleich – Hauptsache: Luft.

Boni-Punkte, wenn du einen Baum umarmst (ernsthaft!).

Mach's jetzt!

Schuhe an, rausgehen – 5 Minuten frische Luft, ohne Handy, ohne Podcast. Einfach nur Bewegung.

✓ **Lies erst weiter, wenn du wirklich draußen warst!**

REFLEXIONS-FRAGE:

Was hat sich in deinem Körper verändert?

Wie fühlst du dich nach der Bewegung?

Mein Aha:

COMMITMENT:

BEWEGUNGSPAUSE EINPLANEN AM:

___/___/___

SOS4 HEISSHUNGER & STIMMUNGSTIEF

Plötzlich schreit der Keks deinen Namen.
Die Laune ist im Keller, der Heißhunger riesig –
und eigentlich weißt du, dass du gerade gar
keinen echten Hunger hast.

Mini-Impuls:

Stopp. Trinke ein Glas Wasser, geh einmal ums
Sofa und frage dich: „Brauche ich jetzt wirklich
Schokolade – oder Energie?“

Wenn's immer noch drängt: 3 bewusste
Atemzüge.

Du bist stärker als jeder Snack.

Mach's jetzt!

Trink ein Glas Wasser, frag dich: Brauche ich
jetzt wirklich Schokolade – oder Energie?

Danach: 3 bewusste Atemzüge.

✓ **Jetzt machen, dann weiterschreiben**

COMMITMENT:

BEWUSSTE SNACK-PAUSE SETZEN AM:

___ / ___ / ___

REFLEXIONS- FRAGE:

Wie stark war der Snack-Drang nach
der Übung noch?

Was möchtest du in Zukunft anders
machen?

Mein Aha:

SOSES. GRÜBELSCHLEIFE & SCHLAF-FAIL.

Endlich im Bett – und das Gedankenkarussell dreht erst richtig auf. Du willst schlafen, aber dein Kopf gibt ein Open-Air-Konzert.

Mini-Impuls:

Nimm einen Zettel (oder zur Not das Handy), schreib 3 Sachen auf, die heute schön waren. Danach: 3-mal tief ausatmen, Licht aus. Kein Hokusfokus, sondern Neuro-Wellness

Mach's jetzt!

Zettel oder Handy schnappen, 3 schöne Dinge von heute aufschreiben, dann 3-mal tief ausatmen. Licht aus.

✓ **Mach's jetzt – dann weiterblättern!**

COMMITMENT:

ABENDROUTINE TESTEN AM:

___/___/___

REFLEXIONS- FRAGE:

Was hat dir beim Abschalten geholfen?

Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?

Mein Aha:

SOS-Tracker – Für die ganze Woche

Mein SOS-Umsetzungs-Tracker:
„Wie viele SOS-Hacks habe ich
ausprobiert?“



Tag	SOS 1	SOS 2	SOS 3	SOS 4	SOS 5
Montag	<input type="checkbox"/>				
Dienstag	<input type="checkbox"/>				
Mittwoch	<input type="checkbox"/>				
Donnerstag	<input type="checkbox"/>				
Freitag	<input type="checkbox"/>				
Samstag	<input type="checkbox"/>				
Sonntag	<input type="checkbox"/>				

Mein Wochenziel:

- Mindestens 2 SOS-Hacks pro Tag ausprobiert!
-  _Mein Lieblingsimpuls der Woche: _____

BONUS-CHALLENGE ✨

Deine 24h-SOS-Challenge

Du hast die 5 SOS-Momente kennengelernt und ausprobiert –
jetzt wird's richtig spannend:

DEINE AUFGABE:

■ Wähle heute mindestens 2 SOS-Impulse aus, die dich am meisten angesprochen haben.

■ Setze sie ganz bewusst in deinem Alltag ein – egal, wie stressig oder chaotisch der Tag ist.

■ Halte danach deine Erfahrungen und Aha-Momente hier fest.

Notizen

SOS-Impuls	Wann probiert?	Mein Aha/Ergebnis

Challenge-Bonus:

Teile deine Erfahrung in deiner Instagram-Story und tagge mich [@nicole.lurz](https://www.instagram.com/nicole.lurz).

Mit etwas Glück gewinnst du einen Platz im exklusiven Hot Seat mit mir:

20 Minuten persönlicher Mini-Call, in dem wir deine aktuelle Herausforderung anschauen – live, ehrlich, lösungsorientiert.

WEITERE ANGEBOTE

Du hast alle **5 SOS-Momente** gemeistert und die Bonus-Challenge durchgezogen. Das ist mehr als nur ein Workbook – das ist dein erster Schritt raus aus dem Funktionsmodus und rein in dein Abenteuer „neues Leben“.

Und jetzt?

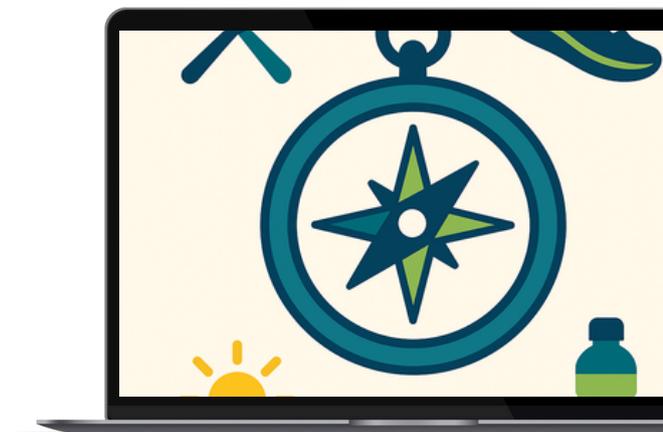
Vielleicht spürst du schon mehr Energie, mehr Klarheit – vielleicht hast du auch einfach Lust, weiterzumachen.

01

MINI-KURS „GESUNDHEIT.MACHBAR“

10 Tage voller Impulse, Motivation & persönlichem Secret-Call nur im Sommer-Spezial bis 08.08.25

JETZT FÜR 10 TAGE AUF MISSION GEHEN & DIREKT STARTEN!



02

SELF-STUDY-KURS „STOFFWECHSEL.RESET – ERWECKE DEINE ENERGIE“

8 Wochen für deinen Neustart: Lerne, wie Hormone, Darm, Leber & Stoffwechsel zusammenhängen – und wie du mit einfachen Schritten aus der Erschöpfung rauskommst. Inkl. 4x Live-Q&A-Begleitung per Zoom.

START: SEPTEMBER 2025 – JETZT AUF DIE WARTELISTE!



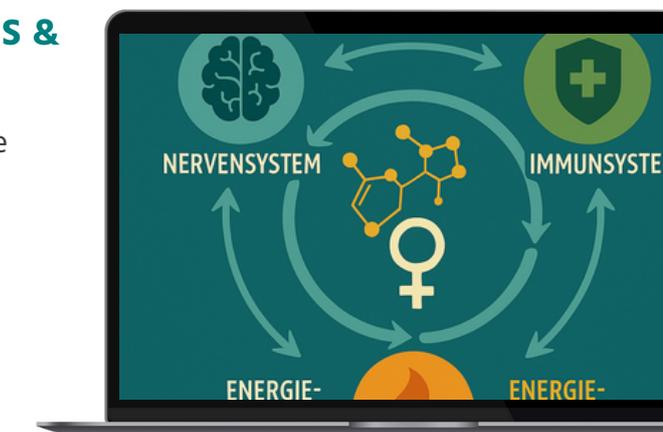
03

GRUPPEN-MENTORING AB OKTOBER: „FOKUS & KLARHEIT FÜR ABENTEURERINNEN“

Mental Load, Brain Fog, ADHS-Gefühle... oder doch die Hormone? Lerne, wie dein Stoffwechsel dein Gehirn beeinflusst – und wie du in 10 Wochen wieder Fokus, Energie und Klarheit findest.

Inkl. 2x 1:1-Session für deinen ganz persönlichen Durchbruch.

WARTELISTE SICHERN & ALS ERSTE STARTEN UND BONUS SICHERN!



Nicole
Lurz

Ich bin für dich da!

Nicole Lurz
Mentorin für Gesundheit & Business
Hauptstr. 73
69168 Wiesloch
www.nicole-lurz.de

 <https://nicole-lurz.de>

 <https://www.instagram.com/nicole.lurz/>

 <https://www.linkedin.com/in/nicole-lurz-coaching/>

5,00 von 5



„Mit Hilfe von Nicole Lurz besserten sich bald meine Darmbeschwerden, Insulinresistenz, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und meine Erschöpfung. Ich habe wieder mehr Energie und kann wieder Dinge tun, die vorher nicht möglich waren. Durch bewusste Ernährung und Bewegung besserten sich meine Blutwerte innerhalb von wenigen Wochen. Ich habe wieder mehr an Lebensqualität gewonnen. Nicole stand mir immer zur Seite und beantwortete alle aufkommenden Fragen. Ich würde sie jederzeit weiterempfehlen. Vielen Dank, liebe Nicole“

5,00 von 5



„Die Zusammenarbeit mit Nicole war transformierend. Ihre einfühlsame und professionelle Art hat mir geholfen, alte Muster zu lösen und meinen Fokus zu stärken. Ich habe wertvolle Werkzeuge und Techniken erlernt, die mir im Alltag und beruflich nachhaltig weiterhelfen.“



Meine Erfolgsgeschichte

5,00 von 5



SEHR GUT

8 Kundenbewertungen



Proven Expert

Vereinbare jetzt deinen INNER COMPASS Call mit mir:

<https://nicole-lurz.de/call/>

Feedback 



Urheberrechtshinweis

© 2025 Nicole Lurz

Alle Inhalte dieses Workbooks sind urheberrechtlich geschützt.

Dazu zählen insbesondere:

- Texte
- Fotografien
- Grafiken
- Konzepte

Das bedeutet:

Jegliche Nutzung, Vervielfältigung, Veröffentlichung oder Bearbeitung – auch auszugsweise – ist nur mit meiner ausdrücklichen, schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Das Urheberrecht liegt, sofern nicht anders gekennzeichnet, bei Nicole Lurz. Die Inhalte sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch der Kursteilnehmerin bestimmt und dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

Wichtiger Hinweis:

Verstöße gegen das Urheberrecht sind straf- und zivilrechtlich relevant.

Wer Inhalte ohne Erlaubnis nutzt, kann gem. §§ 106 ff UrhG strafrechtlich verfolgt, gem. §§ 97 ff UrhG kostenpflichtig abgemahnt und zu Schadensersatz verpflichtet werden.

Haftungsausschluss für externe Links:

Dieses Workbook kann Links zu externen Websites (z.B. ThriveCart, ProvenExpert) enthalten.

Für deren Inhalte übernehme ich keine Haftung; zum Zeitpunkt der Verlinkung waren keine Rechtsverstöße erkennbar.

Danke, dass du meine Arbeit und Kreativität wertschätzt.

Nur so kann ich weiterhin mit voller Energie für dich und viele andere Frauen wirken.

Nicole
Lurz

Nicole Lurz

HEILPRAKTIKERIN | MENTORIN | UNTERNEHMERIN