

# Wechseljahre und Hashimoto - das Mindset spiel eine übergeordnete Rolle

## Inhaltsverzeichnis



- [Wechseljahre und Hashimoto - das Mindset spiel eine übergeordnete Rolle](#)
  - [Das richtige Mindset - Eine Reise der Akzeptanz und des Wachstums](#)
  - [Alte Glaubenssätze hinter sich lassen](#)
  - [Sich auf eine spirituelle Reise einlassen](#)
  - [Die Erlaubnis, verletzt zu werden und daraus zu lernen](#)
  - [Das innere Kind kennenlernen und heilen](#)
  - [Selbstfürsorge und Selbstliebe lernen und praktizieren](#)
  - [Erlauben, einen Begleiter oder Coach zu haben](#)
  - [Dinge und Themen hinter sich lassen - auch Freunde oder die Arbeit](#)
  - [Grenzen setzen und immer wieder neu definieren](#)
  - [Die Spirale der spirituellen Entwicklung](#)
  - [Selbstreflexion als Schlüssel zur Weiterentwicklung](#)
    - [Fazit](#)

Weißt du, warum ich gerade jetzt so viele Beiträge über die Wechseljahre und Hashimoto veröffentliche? Mir ist bewusst geworden, dass viele Themen, die ich in den letzten fünf Jahren nicht richtig in den Griff bekommen habe, genau damit zusammenhängen. Mit dem Eintritt in die Wechseljahre wurden einige Symptome klarer und intensiver, und plötzlich ergab alles einen Sinn. Jetzt, da die Anzeichen eindeutig sind, verstehe ich, dass diese Veränderungen nicht plötzlich kamen, sondern sich schleichend und über Jahre aufgebaut haben.

## Das richtige Mindset - Eine Reise der Akzeptanz und des Wachstums

Zuerst musste ich lernen, mich mit einem neuen Mindset anzufreunden. Es ist

leicht, sich in den Schwierigkeiten zu verlieren, die Wechseljahre und Hashimoto mit sich bringen: die Müdigkeit, die Stimmungsschwankungen, das Gefühl, den eigenen Körper nicht mehr zu verstehen. Doch ich erkannte, dass meine innere Einstellung ein Schlüssel ist. Anstatt mich in Widerstand und Frustration zu verlieren, begann ich, die Symptome als Zeichen zu sehen – als Wegweiser, die mich auf etwas in meinem Inneren hinweisen wollten.

Dieser Ansatz hat mir geholfen, einen Weg der Akzeptanz zu gehen und offen dafür zu sein, dass auch schwere Zeiten Teil meines Wachstumsprozesses sind. Statt das Unvermeidliche zu bekämpfen, fand ich Wege, meine Perspektive zu ändern und das Vertrauen zu entwickeln, dass ich an diesen Herausforderungen wachsen kann.

## **Alte Glaubenssätze hinter sich lassen**

Auf dieser Reise musste ich viele meiner bisherigen Glaubenssätze hinter mir lassen. Ich erkannte, wie sehr ich mich in der Vergangenheit von äußeren Erwartungen und gesellschaftlichen Standards leiten ließ. „Ich muss immer stark sein.“ „Schwäche zu zeigen, ist ein Zeichen von Versagen.“ Diese Überzeugungen haben mich lange begleitet und mir das Leben schwer gemacht.

Es war befreiend, mich von diesen einschränkenden Glaubenssätzen zu lösen und Raum für neue Überzeugungen zu schaffen: dass ich auch verletzlich sein darf, dass ich nicht immer alles im Griff haben muss und dass es okay ist, um Unterstützung zu bitten. Diese neue Offenheit hat mir die Möglichkeit gegeben, alte Wunden zu heilen und Platz für eine authentischere Version von mir selbst zu schaffen.

## **Sich auf eine spirituelle Reise einlassen**

Die Entscheidung, eine spirituelle Reise zu beginnen, war für mich nicht nur eine Therapieform, sondern ein Lebenswandel. Ich fing an, meine Energie auf mein Inneres zu lenken, mit Meditation und Achtsamkeit zu arbeiten und auf meine Intuition zu hören. Diese Reise führte mich dazu, in die Tiefe meiner eigenen Seele zu blicken und zu verstehen, dass mein Körper und Geist nicht getrennt voneinander existieren – dass jede körperliche Herausforderung auch eine Chance zur inneren Transformation bietet.

Indem ich mich auf diese spirituelle Dimension einließ, begann ich, die

Wechseljahre und Hashimoto nicht mehr als bloße Krankheiten zu sehen, sondern als Wegweiser, die mich auf eine neue, wertvolle Reise zu mir selbst führten.

## **Die Erlaubnis, verletzt zu werden und daraus zu lernen**

Ein wichtiger Aspekt meines Weges war die Erkenntnis, dass Verletzlichkeit nicht etwas ist, das man verstecken muss. Oft bedeutet Heilung, sich selbst die Erlaubnis zu geben, verletzlich zu sein und aus diesen Erfahrungen zu lernen. Es ist in Ordnung, Schmerzen zu fühlen und sich mit Unsicherheiten auseinanderzusetzen. Diese Phasen lehren uns, dass Verletzlichkeit keine Schwäche ist, sondern eine Stärke, die uns zu Wachstum und Transformation führen kann.

Ich begann, meine Verletzlichkeit anzunehmen, sie nicht mehr zu verstecken und aus ihr zu lernen. Dieser Schritt hat mir erlaubt, mich von der Idee zu lösen, dass ich immer stark sein muss, und stattdessen einen Raum für Heilung und persönliches Wachstum zu schaffen.

## **Das innere Kind kennenlernen und heilen**



Auf meiner Reise begegnete ich [meinem inneren Kind](#) - dem Teil von mir, der noch immer nach Sicherheit, Liebe und Bestätigung sucht. Ich lernte, dass ein Großteil meiner Ängste und Zweifel aus diesem

verletzten, ungeheilten Kind in mir stammen. Indem ich mein inneres Kind annahm und ihm die Liebe und Zuwendung gab, die es brauchte, konnte ich alte Wunden heilen und neue Stärke finden.

Diese Arbeit war tiefgründig und oft emotional herausfordernd, aber sie brachte mir Frieden und ein Gefühl der Ganzheit. Ich erkannte, dass das innere Kind in uns immer präsent ist und dass es unsere Aufmerksamkeit und Fürsorge braucht.

## **Selbstfürsorge und Selbstliebe lernen und praktizieren**

Mit den Jahren lernte ich, wie wichtig Selbstfürsorge und Selbstliebe sind. Für lange Zeit glaubte ich, dass Selbstfürsorge ein Luxus ist, den ich mir nicht leisten kann. Doch ich erkannte, dass gerade in schwierigen Zeiten wie den Wechseljahren und mit Hashimoto Selbstliebe kein Luxus ist, sondern eine Notwendigkeit. Ich begann, mir Pausen zu gönnen, auf meine Bedürfnisse zu hören und mir erlauben, für mich selbst da zu sein.

Selbstliebe zu praktizieren bedeutete, mich um meinen Körper, meine Seele und meinen Geist zu kümmern. Es bedeutete auch, Nein zu sagen, wenn es nötig war, und mir bewusst zu machen, dass ich mir selbst die beste Freundin sein kann.

## **Erlauben, einen Begleiter oder Coach zu haben**



Ich lernte, dass es keine Schwäche ist, Unterstützung zu suchen. Im Gegenteil, es kann eine Quelle der Kraft sein, einen Lehrer, Coach oder Begleiter an seiner Seite zu haben. Diese Person kann uns auf dem Weg begleiten, uns reflektieren und uns helfen, Perspektiven zu finden, die wir alleine vielleicht nicht sehen. Ein Coach kann uns dabei unterstützen, neue Glaubenssätze zu entwickeln und uns in Zeiten der Herausforderung und Veränderung zu begleiten. Hierfür kannst du dir gerne eine Session mit mir buchen und heraus finden, ob ich die richtige Begleitung für dich bin. --> [LINK ZUM SHOP](#)

## **Dinge und Themen hinter sich lassen - auch Freunde oder die Arbeit**



Auf diesem Weg wurde mir auch klar, dass es manchmal notwendig ist, bestimmte Dinge und sogar Menschen hinter sich zu lassen. Manche Freundschaften oder Arbeitsverhältnisse, die früher wichtig waren, passten nicht mehr zu meiner neuen Lebensphase. Abschied zu nehmen, war schmerzhaft, aber auch befreiend. Ich lernte, dass Loslassen ein Teil des Wachstums ist und dass wir uns manchmal von Dingen und Menschen trennen müssen, um weiterzugehen.

## **Grenzen setzen und immer wieder neu definieren**

Ein entscheidender Teil dieser Reise war das Erlernen und Setzen von Grenzen. Grenzen zu setzen, war für mich anfangs eine Herausforderung, aber ich erkannte, wie wichtig sie für mein Wohlbefinden sind. Grenzen schützen uns vor Überforderung und helfen uns, unsere Energie für das Wesentliche zu bewahren. Im Laufe der Zeit lernte ich, meine Grenzen klar zu kommunizieren und sie immer wieder neu zu setzen, wenn sich mein Leben veränderte.

## Die Spirale der spirituellen Entwicklung



Eine der wichtigsten Erkenntnisse auf meiner Reise ist, dass spirituelle Entwicklung nicht linear verläuft, sondern wie eine Spirale. Die Themen und Herausforderungen, denen wir begegnen, kehren immer wieder zurück, aber jedes Mal auf einer höheren Ebene. Ich habe gelernt, dass jeder Rückschritt eine neue Lektion bereithält und dass das Leben uns die Möglichkeit gibt, immer weiter zu wachsen und uns selbst tiefer kennenzulernen.

## Selbstreflexion als Schlüssel zur Weiterentwicklung

Durch diese Reise habe ich auch die Bedeutung von Selbstreflexion erkannt. Die Fähigkeit, sich selbst zu beobachten und aus Erfahrungen zu lernen, ist essenziell. Selbstreflexion ermöglicht es uns, unsere Fortschritte zu sehen, unsere Entscheidungen zu überprüfen und bewusst zu wachsen. Es lehrt uns, Geduld mit uns selbst zu haben und zu erkennen, dass jede Herausforderung uns ein Stück

näher zu unserem wahren Selbst bringt.

## **Fazit**

Der spirituelle Weg durch die Wechseljahre und mit Hashimoto ist intensiv und oft herausfordernd, aber auch voller Möglichkeiten zur inneren Heilung und Selbsterkenntnis. Mit einem offenen Geist und einem unterstützenden Umfeld können wir lernen, die Symptome und Herausforderungen nicht als Feinde, sondern als wertvolle Lehrer zu sehen. Letztendlich führt uns dieser Weg zu mehr Selbstliebe, innerer Stärke und einem tieferen Verständnis für das, was es bedeutet, wirklich wir selbst zu sein.

Folge mir gerne --> [\*\*HIER auf FACEBOOK\*\*](#)