

Simone Brandl

CORTISOL RESET GUIDE

Stabilität beginnt im
Nervensystem



SIMONE WILD

Essenz

In stürmischen Zeiten
auf seine
innere Stärke zählen.
Dieses Fundament
trägt dich.
Stärke entsteht in dir.

CORTISOL RESET

Stabilität beginnt im Nervensystem

Dein Körper ist kein Nebenprojekt.

Er ist die Infrastruktur deiner Selbstführung.

Als Unternehmerin oder Führungskraft trägst du täglich Verantwortung, triffst Entscheidungen unter Druck und funktionierst häufig weit über deine natürlichen Regulationsgrenzen hinaus.

Der Preis dafür zeigt sich selten sofort.

Er zeigt sich schleichend.



Im Nervensystem.

Im Hormonhaushalt.

Im Beckenboden.

Versuche nicht, das Problem mit noch mehr Disziplin zu lösen. Ein Körper im chronischen Stressmodus braucht nicht mehr Druck.

Er braucht Sicherheit.

Genau hier setzen wir an.



Cortisol ist nicht dein Feind

Cortisol ist ein
überlebenswichtiges Hormon.

Es hilft dir

- morgens wach zu werden
- Energie bereitzustellen
- Entzündungen zu regulieren
- auf Herausforderungen zu reagieren

Gesund ist ein natürlicher
Rhythmus:

- hoch am Morgen
- sanft sinkend über den Tag
- niedrig in der Nacht.



Problematisch wird es erst, wenn dein **Nervensystem**
dauerhaft Alarm signalisiert.



Dann bleibt dein Körper im inneren Bereitschaftszustand.

- Regeneration wird erschwert
- Muskelspannung bleibt erhöht
- hormonelle Balance gerät ins Wanken
- der Beckenboden verliert seine natürliche Dynamik

Die stille Verbindung: Cortisol & Beckenboden

Der Beckenboden ist kein isolierter Muskel. Er ist Teil deines Schutz- und Stabilitätssystems.

Wenn dein Gehirn Stress wahrnimmt, aktiviert es automatische Spannungsmuster im Körper:

- flache Atmung
- erhöhte Grundspannung im Bauchraum, Hüftbeuger
- Fixierung im Zwerchfell
- es wird eng, hart und der Beckenboden hält fest.

Schutzreaktionen im Beckenboden

Diese Muster sind kurzfristig sinnvoll.

Langfristig führen sie zu:

- Druckgefühl im Becken
- Schmerzen oder Verspannungen
- Inkontinenz oder Instabilität
- Libidoverlust
- chronischer Erschöpfung trotz Leistungsfähigkeit

Trainiere hier nicht noch stärker oder härter.

Dein System, das bereits im Schutzmodus ist, reagiert auf mehr Aktivierung häufig mit noch mehr Spannung.

Regulation beginnt daher nicht im Muskel.
Sie beginnt im Nervensystem.



*Regulation beginnt im
Nervensystem.*



Wissen
VERGOLDET
SICH IM TUN





Anzeichen für ein Cortisolungleichgewicht

- Du fühlst dich gleichzeitig müde und innerlich aufgedreht
- Deine Atmung ist flach oder angespannt
- Du wachst nachts zwischen 2 und 4 Uhr auf
- Du spürst chronische Spannung in Nacken, Schultern oder Becken
- Du bist ständig im inneren „Go-Modus“
- Bauchfett verändert sich trotz Training kaum
- Dein Körper wirkt aufgequollen oder entzündet
- Regeneration nach Sport dauert lange
- Gelenke reagieren empfindlich
- Du fühlst dich ausgebrannt, kannst aber schwer abschalten

Diese Signale sind Hinweise deines Nervensystems.



Die 7 Cortisol-Mobility-Resets

Diese Übungen unterstützen dein Nervensystem dabei, vom Überlebens- in den Regulationsmodus zu wechseln.

Sie sind kein Fitnessprogramm, sondern viel mehr ein strategisches Tool für körperliche und mentale Stabilität.

Du erreichst damit:

- Stressreduktion
- Entlastung des Beckenbodens
- Verbesserte Atmung
- mehr Klarheit im Denken
- bessere hormonelle Balance

Nutze die begleitenden Videos und praktiziere regelmäßig kurze Sequenzen.

Schon wenige Minuten können deinem Körper neue Sicherheit vermitteln.

beckenboden-simonewild.com

Atem als Regulationshebel

Langsame Atmung signalisiert deinem Gehirn:
Du bist sicher. 3 Sekunden Einatmen, 5 Sekunden
halten, 7 Sekunden ausatmen. 3*

Unterstützend wirken:

- Beim Einatmen nochmal am Schluss kurz weitere Luft nachziehen, dann kompletten Atemhub langsam auslassen.
- 360-Grad-Atmung in Rippen und Rücken
- verlängertes Ausatmen
- Sanfte Mobilisation von Brustkorb und Wirbelsäule

Bewegung mit intelligenter Regeneration

Ein reguliertes System braucht
Bewegung –
aber auch ausreichende Erholung.
Hilfreich sind:

- Mobility-Flows
- Spaziergänge
- moderates Krafttraining
- Beckenboden- Core-Arbeit
- Pausentage

Qualität entscheidender als Intensität.

beckenboden-simonewild.com





Blutzucker stabilisieren – Stress reduzieren

Starke Blutzuckerschwankungen können Stressreaktionen verstärken.

Unterstützend wirkt:

- Proteinreiche Mahlzeiten
- ballaststoffreiche Ernährung
- regelmäßige Essenszeiten
- Kombination von Kohlenhydraten mit Fett oder Eiweiß

Auch der Zeitpunkt von Kaffee ist relevant. Ein späterer Konsum nach dem Aufstehen kann den natürlichen Cortisolrhythmus unterstützen.



Tägliche Downshift-Momente integrieren

Regulation entsteht durch Wiederholung.

Hilfreich sind:

- kurze Mobility-Pausen
- bewusste Atemsequenzen
- Tageslicht am Morgen
- Zeit in der Natur
- kleine Entspannungsfenster zwischen Arbeitsphasen

Schon 5–10 Minuten können dein System nachhaltig beeinflussen. Hört sich banal an, aber hat einen großen Impact.



Schlaf als hormonelles Reset-Fenster

In der Nacht reguliert sich dein Cortisolspiegel.

Unterstützend wirken:

- konstante Schlafzeiten
- Reduktion von Bildschirmlicht am Abend
- ruhige Abendroutinen
- ausreichende Erholung

Schlaf ist kein Luxus.

Er ist eine biologische Notwendigkeit.

Integration

Dein Körper reagiert intelligent auf Belastung.

Mit gezielter Regulation kannst du:

- Stabilität zurückgewinnen
- deinen Beckenboden entlasten
- hormonelle Balance unterstützen
- deine Leadership-Energy stärken

Nutze die Cortisol Reset Mobility Flows regelmäßig.

Sie sind einer deiner ersten Schritte.

Einladung

Dein Körper reagiert
grundsätzlich mit höchster
Intelligenz.

Er braucht zur Zeit von dir einfach
mehr Sicherheit, Regeneration
und Selbstfürsorge in Form von
Selbstwirksamkeit.

Das ist exakt der Grund warum
ich die Cortisol Reset Serie
gemacht habe. Weil ich als Frau
mit knapp 40 Jahren, 3 Kindern
das auch mehr als nötig
regelmässig brauche.

Wenn du diese Arbeit vertiefen
möchtest, lade ich dich ein, Teil
meines exklusiven Programms
wie/oder auch Retreats zu sein.
Hier verbinden wir
Nervensystem-Regulation,
Beckenboden-Intelligenz und
weibliche Selbstführung auf einer
neuen Ebene.

Simone Wild

