

UNVERBIEGBAR

Dein interaktiver 3-Tage-Begleiter für Körper & Psyche

EIN GUIDE VON JENNIFER PRINZ • @J_PRINCESA_

DER UNGESCHMINKTE WECKER

Schönrednerei bringt dich nicht weiter. Ich war ganz unten, gefangen in einem tiefen Loch. Ob es psychische Überlastung, ein Schicksalsschlag, eine Essstörung oder toxische Menschen sind – das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben und das mentale Gleichgewicht zu verlieren, ist dasselbe. Mein persönlicher Wendepunkt war ein totaler Zusammenbruch im Wohnzimmer. Ein lauter „Snap“ – und die nackte Erkenntnis: *Entweder du änderst jetzt was, oder du gehst drauf.*

Dieses Workbook ist kein theoretischer Ratgeber. Es ist dein interaktives Werkzeug, um dich aus deinem Loch herauszukämpfen und deine drei Säulen – Mindset, Ernährung und Körper – wieder auf Angriff zu programmieren. Nimm dir einen Stift. Wir fangen jetzt an.



TAG 1: DIE MENTALE SCHIENE (GLAUBENSSÄTZE & SKILLS)

Wenn das Leben dich umschmeißt, bricht zuerst das innere Fundament zusammen. Du fühlst dich nicht gut genug, wertlos oder wie gelähmt. Nach 5 Jahren Therapie weiß ich: Der härteste Kampf findet in deinem eigenen Kopf statt. Die Art und Weise, wie du mit dir selbst sprichst, bestimmt deine Realität. Wenn du deine Formulierungen im Kopf änderst, änderst du deine Chemie. Das Universum und dein Mindset kennen das Wort „nicht“ nicht. Es existiert für dein Unterbewusstsein schlichtweg nicht. Deshalb streichen wir es radikal.

JENNIFERS IMPULS:

Man hat mir früher eingeredet, ich sei wertlos oder könnte nichts außer gut aussehen. Wenn ich das geglaubt hätte, wäre ich heute nicht hier. Ich musste lernen, meine inneren Kritiker radikal umzuprogrammieren.

DEINE ÜBUNG: DIE MENTALE UMPROGRAMMIERUNG

Schreibe links die negativen Glaubenssätze auf, die dich aktuell blockieren. Rechts formulierst du sie aktiv in deine neue Realität um – komplett ohne das Wort „nicht“.

Beispiel: „Ich kann das einfach nicht.“ → „Ich kann das. Ich werde es lernen.“

1. Dein alter Glaubenssatz:

→ Dein neuer Skill:

2. Dein alter Glaubenssatz:

→ Dein neuer Skill:



TAG 2: ERNÄHRUNG, HORMONE & DIE ESSENSKULTUR

Nach einer mentalen Krise oder einer Essstörung ist dein Körper oft geschwächt, der Darm rebelliert und die Hormone sind völlig im Keller. Ich selbst habe das Essen wegen tiefer Traumata schlichtweg vergessen, bis mein Körper gestreikt hat. Ich habe über 5 Jahre hinweg Mikros, Makros und Nährstoffe studentisch analysiert, um zu begreifen: Eine gesunde Essenskultur ist keine Diät. Essen ist Medizin, Treibstoff und der absolute Schlüssel, um deine Hormone und deine Psyche wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

JENNIFERS ROUTINE:

Mein persönlicher Favorit an schlechten Tagen ist warmes Porridge oder kühler Skyr mit Flohsamenschalen (ein Segen für den strapazierten Darm) und tiefgekühlten Beeren. Das schmeckt gut, gibt schnelle Energie und belastet nicht.

DEINE ÜBUNG: KONFIGURIERE DEIN KRAFT-ESSEN

Welche 3 gesunden, unverarbeiteten Lebensmittel tun deinem Körper gut und geben dir Kraft?

Schreibe hier deine persönliche, schnelle Power-Mahlzeit auf, die ab jetzt deine feste Routine wird:



TAG 3: FITNESS, BEWEGUNG & DEIN MENTALES VENTIL

Deine Seele wohnt in deinem Körper. Wenn deine Gedanken rasen, du Angst hast oder im Stress versinkst, ist Bewegung die effektivste Waffe, um den Kopf augenblicklich ruhigzustellen. Es geht hier nicht um Schönheitsideale oder Perfektionismus – es geht um Disziplin und das Ventil für deine Emotionen.

JENNIFERS IMPULS:

Das Training wurde zu meinem Rettungsanker im Alltag. Musik von Kontra K laut auf die Ohren, Fokus aufs Eisen und die Bewegung als Ventil nutzen. Wenn der Körper arbeitet, muss der Kopf schweigen.

DEINE ÜBUNG: DEIN MENTALES VENTIL-WORKOUT

Wähle heute 3 einfache Übungen (z. B. Kniebeugen, Liegestütze, Ausfallschritte oder Plank), die du ohne Geräte überall machen kannst, und ziehe davon 3 fokussierte Runden durch.

Meine 3 gewählten Übungen: _____

☐ Ich habe diese physische Einheit heute diszipliniert durchgezogen und den Frust rausgepowert.



VOM BRUCH ZUM DURCHBRUCH

"Das hier ist erst der kleinste Start in ein richtig gutes, gesundes Mindset mit einem vitalen Körper. Denn Körper und Geist – Body and Mind – liegen unzertrennlich nah beieinander. Du kannst das eine nicht ohne das andere heilen."

Wenn ich es da raus geschafft habe – aus all dem Schmerz, dem Loch und den Trümmern –, dann schaffst du das auch. Ab jetzt gehen wir diesen Weg gemeinsam auf Augenhöhe. **Wir sind ab heute ein unschlagbares Team!** Ich freue mich unendlich, wenn du mir folgst und weiterhin mit mir mitziehst.

LASS UNS DEN WEG GEMEINSAM GEHEN:



Besuche meine Linkbox



Zum JPrincesa Shop