



Mini Kompass

www.menoklar.de

DEIN GRATIS MINI KOMPASS

Du hast dich wiedererkannt. Und jetzt?

**Was schon lange da war. Was neu ist.
Und was gerade einfach zu viel wird.**

**Eine erste Orientierung nach dem MENOKLAR Selbstcheck.
Mit einem kurzen Beobachtungsbogen und Hilfen für Tage, an denen dein Kopf rennt
und der Körper die Handbremse zieht.**

Hier musst du nichts beweisen.

Kreuze an, notiere, streiche wieder durch. Nimm dir nur das heraus, was dir jetzt hilft.

Nicht alles hat den selben Anfang.

Ein voller Kopf kann dich schon lange begleiten. Vielleicht sind aber Schlaf, Erschöpfung oder körperliche Veränderungen erst später dazugekommen. Und dann fordert dein Leben weiter Leistung von dir.

Schlechter Schlaf in den Wechseljahren kann tagsüber Müdigkeit und Konzentrationsprobleme verstärken. Das erklärt nicht automatisch alles. Aber es ist eine Spur, die du ernst nehmen darfst.

01

Das kenne ich schon lange

Zum Beispiel Reize, Vergesslichkeit oder Schwierigkeiten beim Anfahren und Stoppen.

Das kenne ich von mir

02

Das ist neu oder deutlich stärker

Zum Beispiel schlechter Schlaf, Zyklusveränderungen oder mehr Erschöpfung.

Das hat sich verändert

03

Das kommt gerade noch obendrauf

Zum Beispiel volle Arbeitstage, Pflege, Familie, Streit oder zu wenig Pausen.

Das verlangt gerade Kraft

Diese drei Spuren sind eine Orientierung, keine Selbstdiagnose.

Gib deinen Kreuzen eine Richtung.

Nimm den Selbstcheck noch einmal zur Hand. Schau nicht nur darauf, was du angekreuzt hast. Entscheidend ist auch, seit wann du es kennst und wann es stärker wird.

Markiere in jeder Zeile die Spur, die im Moment am ehesten passt. Wenn zwei Antworten stimmen, kreuze beide an.

Bereich	Das gehörte im Selbstcheck dazu	Welche Spur passt?
Kopf und Reize	• Kopf ständig voll • Schneller überreizt • Weniger aushalten als früher	☐ schon lange ☐ neu oder stärker ☐ bei Belastung schlimmer
Schlaf und Energie	• Schlechter schlafen • Oft erschöpft sein	☐ schon lange ☐ neu oder stärker ☐ bei Belastung schlimmer
Körper und Hormone	• Der Körper verändert sich spürbar	☐ schon lange ☐ neu oder stärker ☐ bei Belastung schlimmer
Gefühle und Beziehungen	• Mehr Grenzen setzen • Emotionaler oder direkter reagieren • Unverständnis in der Partnerschaft • Eigene Bedürfnisse nicht greifen können	☐ schon lange ☐ neu oder stärker ☐ bei Belastung schlimmer

Was sticht dir beim Ausfüllen sofort ins Auge?

Was dein Muster andeuten kann.

Es geht nicht darum, dich in eine Schublade zu stecken. Deine Markierungen zeigen, welche Spur zuerst Aufmerksamkeit braucht.

01

Vor allem schon lange bekannt

ADHS oder eine andere Form von Neurodivergenz kann mit hineinspielen. Hormonelle Veränderungen können Muster verstärken, die du bisher mit viel Kraft ausgeglichen hast.

Mein Angebot: Ich sortiere mit dir, was dich schon lange begleitet und welche Strategien heute wirklich zu deinem Kopf passen.

02

Vor allem neu oder deutlich stärker

Wenn Schlaf, Energie, Gefühle, Zyklus oder Körper sich verändert haben, kann die hormonelle Umstellung eine wichtige Spur sein.

Mein Angebot: Ich schaue mit dir auf Beschwerden, Verlauf und mögliche hormonelle Zusammenhänge und bereite mit dir bei Bedarf das ärztliche Gespräch vor.

03

Vor allem bei Belastung schlimmer

Dauerverantwortung, Reize und fehlende Erholung können dein Nervensystem zusätzlich unter Druck setzen. Dann kippt schneller, was vorher noch irgendwie ging.

Mein Angebot: Wir finden heraus, was dich täglich leerzieht und wo du zuerst Verantwortung, Reize oder Erwartungen reduzieren kannst.

04

Von allem etwas

Das ist kein unklares Ergebnis. Gerade ADHS, hormonelle Veränderungen und Dauerbelastung können sich gegenseitig hochschaukeln.

Mein Angebot: Genau hier setzt MENOKLAR an: Wir schauen nicht auf ein Symptom allein, sondern darauf, was bei dir was verstärkt und wie du für dich eine sinnvolle Strategie entwickelst, die dich auch in den nächsten Jahren unterstützt.

Wo stehst du gerade?

- ☐ Schon lange bekannt
- ☐ Neu oder stärker
- ☐ Belastungsabhängig
- ☐ Alles greift ineinander

Der nächste Schritt ist der 7 Tage Blick auf der folgenden Seite. Er zeigt dir, ob sich deine erste Spur wiederholt.

Sieben Tage. Eine Minute.

Abends reichen Stichworte aus.

Du musst nichts messen und nichts perfekt ausfüllen.

Such nach Wiederholungen, die ein Muster ergeben können, nicht nach einer Punktzahl.

Energie: 0 = leer 1 = mittel 2 = okay Reize: 0 = gut machbar 1 = viel 2 = zu viel

Tag	Schlaf und Nacht	Energie und Reize	Körper und Zyklus	Was war los
1	_____	__ / __	_____	_____
2	_____	__ / __	_____	_____
3	_____	__ / __	_____	_____
4	_____	__ / __	_____	_____
5	_____	__ / __	_____	_____
6	_____	__ / __	_____	_____
7	_____	__ / __	_____	_____

Was fällt dir nach einer Woche auf?

An welchen Tagen war es besonders schwer und was kam da zusammen?

1 Raus aus dem Kopf auf ein Blatt

Du brauchst weniger Dinge gleichzeitig im Kopf.

HEUTE Eine Sache, die wirklich ansteht	SPÄTER Das darf warten	NICHT MEINS Das kann jemand übernehmen

2 Sag es so konkret, dass Hilfe möglich wird

Mir ist gerade zu viel. Kannst du heute _____ übernehmen?

Ich entscheide das heute nicht mehr. Morgen sage ich dir, was geht.

Schreib es auf und mach es sichtbar für deinen Kopf!

Nimm deine Beobachtungen mit.

Du musst beim ersten Gespräch nicht alles erklären können.

Diese vier Satzanfänge helfen dir, auf den Punkt zu kommen, dies ist besonders wichtig, wenn du dich bisher medizinisch unverstanden fühlst.

01

Das kenne ich von mir schon seit ...

02

Neu oder stärker geworden ist ...

03

Am meisten Kraft kostet mich ...

04

Ich möchte zuerst verstehen ...

Erste Einschätzung mit Angela

Als Wechseljahresbegleiterin und psychosoziale Beraterin schaue ich mit dir auf Beschwerden, mögliche hormonelle Veränderungen, Hinweise auf Neurodivergenz und die Anforderungen, die täglich an dir ziehen. Wir sortieren, was bei dir zusammenspielen könnte und wo ein sinnvoller erster Ansatz liegt.

Wenn Beschwerden medizinisch abgeklärt werden sollten, gehört auch das zum nächsten Schritt. Ich helfe dir, dich auf ein Facharztgespräch vorzubereiten, damit du deine Beschwerden greifbar beschreiben kannst.

Du möchtest verstehen, was los ist und wo du sinnvoll anfangen kannst?
Im kostenlosen Klarheitsgespräch hast du 15 Minuten, um deine Fragen zu stellen.

menoklar.de | kontakt@angela-hausotter.de



Klarheitsgespräch buchen