

  
BODY.MIND.SOUL.

# Energy Reset Guide



Dein Guide für mehr Energie im Alltag

BY ANDREA SCHWARZ

[www.andreaschwarz.de](http://www.andreaschwarz.de)



# Schön, dass du hier bist!

Du fühlst dich oft müde, energielos, unkonzentriert, einfach nicht in deiner Kraft? Damit bist du nicht allein und es kann viele verschiedene Gründe dafür geben: Dauerhafter Stress, ein überlastetes Nervensystem, Blutzuckerschwankungen, ungesunde Gewohnheiten, Nährstoffmangel, zu wenig Bewegung oder fehlende Regeneration können dazu beitragen, dass deine Energie sich im Alltag erschöpft.

Die gute Nachricht: Oft braucht es keine radikalen Veränderungen, sondern nur ein paar kleine bewusste Schritte, damit dein Körper sich wieder genährt und in Balance fühlt.

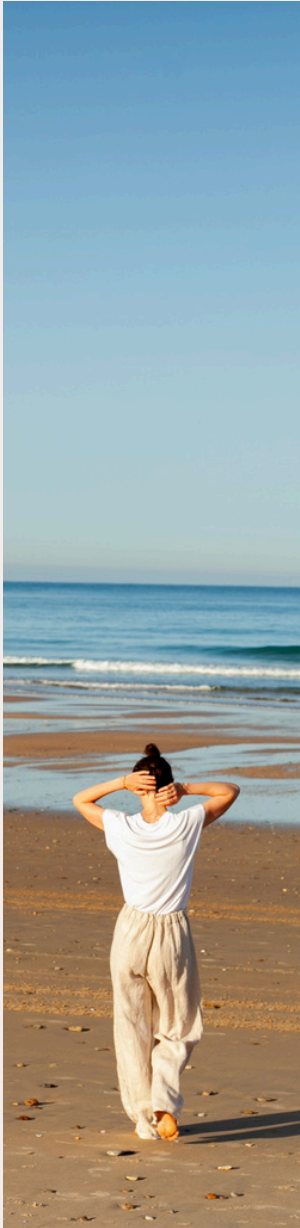
Mit diesem Guide möchte ich dir alltagstaugliche und leicht umsetzbare Tipps an die Hand geben, die dich dabei unterstützen können, mehr Energie und Wohlbefinden in deinen Alltag zu bringen. Der Schlüssel liegt - wie so oft - in kleinen Veränderungen, die du mit einer gewissen Regelmäßigkeit in deinen Alltag integrierst.

Ich wünsche dir ganz viel Freude mit diesem Guide und viele nährenden Momente.

Von Herzen,  
Deine

*Andrea*

# Warum wir erschöpft sind



Viele Menschen fühlen sich heute dauerhaft müde, energielos oder innerlich erschöpft.

Ein Alltag voller Reizüberflutung, ständiger Erreichbarkeit, hoher Bildschirmzeit, mentaler Belastung, Termindruck und zu wenig bewusster Erholung kann dazu führen, dass unser Körper sich immer wieder in einem subtilen Stressmodus befindet. Das Nervensystem kommt kaum zur Ruhe, Regeneration bleibt aus – und das kostet auf Dauer unglaublich viel Energie.

Die Lösung sollte nicht sein, sich von Wochenende zu Wochenende zu schleppen, sondern gesunde Gewohnheiten, die dich jeden Tag von innen stärken. Die Kraft liegt in der Prävention: deinen Körper nicht erst dann zu unterstützen, wenn du völlig erschöpft bist, sondern ihn im Alltag regelmäßig zu nähren und zu stärken.

→ Mehr zum Thema Nervensystem-Regulation findest du in meinem Nervensystem Reset Bundle unter folgendem [Link](#)

# Energieräuber erkennen

Der erste Schritt zu mehr Energie ist nicht, noch mehr Kaffee zu trinken oder disziplinierter zu werden, sondern unter die Oberfläche zu blicken und zu erkennen, was dich jeden Tag unbewusst auslaugt - körperlich, mental und emotional.

→ Welche Dinge kosten dich aktuell am meisten Energie?

→ Was davon kannst du vielleicht reduzieren oder verändern?

**Oft beginnt ein Energy Reset nicht damit, mehr zu tun — sondern damit, weniger gegen sich selbst zu arbeiten.**

## Mögliche Energieräuber

- Dauerstress & ständige Erreichbarkeit
- Zu wenig Schlaf oder schlechte Schlafqualität
- Unregelmäßiges oder nährstoffarmes Essen
- Zu viel Bildschirmzeit & Social Media
- Zu wenig Bewegung oder Tageslicht
- Zu viele Verpflichtungen ohne echte Pausen
- Emotionale Überforderung
- Menschen oder Situationen, die dich auslaugen
- Permanente Reizüberflutung
- Das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen

# Ernährung für stabile Energie

Vielleicht kennst du das → Energie-Schwankungen im Laufe des Tages  
→ Nachmittagstief, Heißhunger, Konzentrationsschwierigkeiten,  
zittriges Gefühl.

Oft spielt dabei der Blutzucker eine wichtige Rolle. Wenn unser  
Blutzucker ständig stark ansteigt und wieder abfällt, ist auch unser  
Energielevel nicht konstant.

**Für ein möglichst stabiles Energielevel können folgende Faktoren  
hilfreich sein:**

- regelmäßige Mahlzeiten
- ausreichend Protein
- gesunde Fette
- Ballaststoffe
- genug Wasser

**Bei jeder Mahlzeit solltest du idealerweise kombinieren:**

Protein + gesunde Fette + Ballaststoffe + Kohlenhydrate



## Empfehlungen für deinen Alltag

### Frühstück

Kaffee auf nüchternen Magen kann den Körper stressen und bei manchen Menschen zu Nervosität, innerer Unruhe oder Energie-Crashes führen.

### Versuche morgens zuerst:

- Wasser zu trinken,
- ein Proteinreiches Frühstück zu essen
- und dann erst Kaffee zu trinken.

### → Nicht ideal:

- Marmeladenbrot
- Croissant
- Saft
- süßes Müsli

### → Besser:

- Eier mit Avocado/ Lachs und Vollkornbrot
- Naturjoghurt/ Skyr mit Nüssen & Beeren
- Porridge mit Obst & körnigem Frischkäse
- Vollkornbrot mit Ei oder Hummus

### Protein in jede Mahlzeit

Proteine helfen dir, deinen Blutzucker stabil zu halten und länger Energie zu haben.

### **Gute Proteinquellen:**

- Eier
- Naturjoghurt
- Quark
- Fisch
- Hülsenfrüchte
- Tofu
- Hähnchen
- Nüsse & Samen

### **Smarte Snacks für zwischendurch - ohne Energy Crash**

→ Statt

- Schokolade
- Kekse
- Snickers

→ Besser - Energy Snack Kombinationen:

- 2-3 Datteln + Erdnussmus
- Bitterschokolade + Walnüsse
- Apfel + Nussmus oder Mandeln
- Joghurt + Beeren
- gekochtes Ei + Gemüsesticks
- Hummus + Karotten

## → Gesunde Fette nicht vergessen

Fette machen Mahlzeiten sättigender und helfen dir, Energie länger zu halten.

Gute Quellen:

- Avocado
- Nüsse
- Samen
- Olivenöl
- Kokosprodukte
- Lachs / fetter Fisch
- Nussmus

## Regelmäßig essen

Viele trinken morgens nur Kaffee, essen mittags schnell etwas und haben am Nachmittag ein Tief.

Besser:

- echtes Frühstück
- ausgewogenes nährstoffreiches Mittagessen
- smarterer Nachmittagssnack
- nicht erst essen, wenn der Körper völlig im Crash ist



### **Ausreichend trinken**

Müdigkeit kommt oft auch durch Flüssigkeitsmangel.

Meide jedoch Softdrinks (Cola, Fanta, Red Bull etc.) und gekaufte, gesüßte Säfte → enthalten viel Zucker

### **Besser:**

- Wasser ohne Kohlensäure über den Tag verteilt trinken
- Ab und zu ein frisch gepresster Saft oder Smoothie
- Aromawasser für mehr Energie und Frische, z.B. mit ätherischem Lemon Öl von doTERRA.

### **Persönlicher Tipp: Energie aus der Natur**

Manchmal kann Müdigkeit auch von einem Nährstoffmangel kommen, bedingt durch Stress oder einseitige Ernährung. Dann können wir unseren Körper nicht nur mit besseren Ernährungsgewohnheiten unterstützen, sondern auch mit einem Zusatz an bioverfügbaren Nährstoffen.

Ich liebe das Wellness Made Simple Bundle von doTERRA - ein Nährstoffkomplex mit ausgewählten natürlichen Inhaltsstoffen, den ich persönlich seit Jahren gerne nutze.

👉 [Erfahre mehr darüber auf meinem Blog](#)

# Bewegung schenkt Energie

Wenn wir erschöpft sind, ziehen wir uns oft zurück und bewegen uns weniger. Doch genau dann braucht unser Körper häufig sanfte Aktivierung.


Bewegung schenkt:

- bessere Durchblutung,
- mehr Sauerstoff,
- emotionale Regulation,
- neue Energie
- und Verbindung zum eigenen Körper.

Dabei muss es nicht intensiv sein, sanfte Aktivierung reicht oft.

Schon 5–10 Minuten helfen, neue Energie freizusetzen.

- 10 Minuten Yoga,
- ein kurzer Spaziergang,
- leichtes Stretching
- Treppen statt Aufzug

 [Hier geht's zum Yoga Slow Flow Video](#)



# Erholsam schlafen - mehr Energie spüren

Schlaf ist essentiell für den Körper, da nachts sämtliche Regenerations- und Reparaturprozesse im Körper ablaufen, wir schöpfen Kraft für den nächsten Tag. Je besser du schläfst, desto mehr Energie hast du am nächsten Tag. Diese Tipps helfen dir dabei:

**Schlafenszeit:** Wenn möglich täglich zur ähnlichen Zeit ins Bett gehen, damit der Körper einen gesunden Schlafrhythmus finden und nachts besser regenerieren kann.

**Handy, Fernseher & Co.** eine Stunde vorm Schlafengehen ausschalten. Blaues Licht signalisiert dem Körper, dass es Tag ist und das Einschlafhormon Melatonin wird weniger produziert, das Einschlafen fällt somit schwerer.

**Nur leichte Mahlzeiten** bis ca. zwei Stunden vor dem Schlafengehen → Die Verdauung fährt am Abend runter, der Körper bereitet sich auf die Regenerationsprozesse in der Nacht vor.

**Zuckerhaltiges am Abend meiden** → Blutzuckerschwankungen hindern am Ein- und Durchschlafen.

## **Einschlafrituale**

Lesen, Meditation, ein Abendspaziergang, entspannende Musik etc. für eine erholsame Atmosphäre



# 5 ätherische Öle für deinen Energy Reset

Diese ausgewählten reinen ätherischen Öle können dir mehr Energie im Alltag schenken - ohne großen Zeitaufwand:

## **dōTERRA Lemon**

→ Für Frische, Klarheit und mehr Leichtigkeit

Anwendung:

- 1 Tropfen im großen Glas Wasser trinken
- im Diffuser für einen frischen Start in den Tag

## **dōTERRA Peppermint**

→ Erfrischend, für aktive und konzentrierte Momente

Anwendung:

- 1 Tropfen auf Nacken oder Schläfen geben
- 1–2 Tropfen in den Händen verreiben und tief einatmen
- während der Arbeit im Diffuser für Konzentration

### **dōTERRA Rosemary**

→ klar und anregend im Alltag

Anwendung:

- im Diffuser
- 1 Tropfen in die Hände geben und inhalieren
- perfekt bei der Arbeit oder bei Brain Fog

### **dōTERRA Wild Orange**

→ frischer und belebender Duft, schenkt Leichtigkeit

Anwendung:

- 3-4 Tropfen im Diffuser am Morgen
- Mit Peppermint kombinieren für einen Energy-Boost

### **dōTERRA Eucalyptus**

→ für ein frisches, klärendes Dufterlebnis und mehr Wohlbefinden

Anwendung:

- 1 Tropfen in die Hände geben und inhalieren
- im Diffuser, z.B. zusammen mit Wild Orange oder Lemon

## Mein persönliches Energy Reset Support Set

Manchmal braucht unser Körper nicht nur bessere Routinen - sondern auch gezielte Unterstützung.

Gerade in stressigen Phasen können uns nicht nur Energie, sondern auch wichtige Nährstoffe und kleine tägliche Helfer im Alltag fehlen.

In meinem persönlichen Energy Reset Support Set findest du meine liebsten Begleiter für mehr Power und Balance im Alltag:

### ✨ Ätherische Öle für Energie & Klarheit

- Lemon
- Peppermint
- Rosemary
- Wild Orange
- Eucalyptus

### ✨ Tägliche Basisversorgung

- VMG+ für wichtige Vitamine, Mineralstoffe & Pflanzenstoffe
- Omega-3 als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung

Diese Produkte sollen keine gesunde Ernährung oder Regeneration ersetzen — sie dürfen dich jedoch im Alltag einfach und natürlich unterstützen.

👉 Wenn du die Öle dōTERRA noch nicht zuhause hast und dein eigenes Energy Reset Support Set haben möchtest, findest du **hier meine persönlichen Empfehlungen mit 25 % Vorteilspreis.**

Wenn du unsicher bist, welche Öle für dich am besten passen, kannst du mir auch an [mail@andreaschwarz.de](mailto:mail@andreaschwarz.de) schreiben – ich unterstütze dich gerne bei deiner Auswahl.

### **Mein Tipp - neue Gewohnheiten in den Alltag integrieren** 🧡

Du musst natürlich nicht alle oben aufgeführten Tipps und Tools auf einmal anwenden. Wähle ein paar Dinge, die sich für dich gerade gut anfühlen und die dir am leichtesten fallen, und beginne alte Routinen durch diese neuen, gesünderen Varianten zu ersetzen.

So integrierst du sie ganz entspannt in deinen Alltag und du wirst merken, wie sie nach einiger Zeit ganz selbstverständlich werden. Step by Step kannst du weitere neue Gewohnheiten ergänzen.

**Diese Tools sind dafür da, dich zu unterstützen und zu stärken – nicht, dich zusätzlich unter Druck zu setzen.**



“

*"Selbstfürsorge ist kein weiterer Punkt  
auf deiner To-do-Liste – sie ist ein  
Ausdruck von gelebter Wertschätzung  
dir selbst gegenüber."*

-ANDREA SCHWARZ-

# Morning & Evening Reset

Unsere Energie für den Tag ist stark davon beeinflusst, wie wir in unseren Tag starten und ihn beenden. Keine Sorge, dafür braucht es keine zweistündige Routine und auch keine Perfektion, sondern kleine ausgewählte Gewohnheiten, die deine Energie erhöhen, dir mehr Kraft und Gesundheit schenken.

Schon wenige bewusste Momente am Morgen und Abend können einen großen Unterschied für dein Energielevel machen - ich spreche aus Erfahrung. ;)

## Morning Reset ☀️

Ideen für einen sanften Start in den Tag:

- Tageslicht direkt nach dem Aufstehen
- Ein großes Glas Wasser auf leeren Magen
- Ein nährstoffreiches Frühstück
- Etwas sanfte Bewegung oder Yoga
- Einige tiefe Atemzüge
- Nicht direkt ans Handy gehen



# Morning & Evening Reset

## Evening Reset 🌙

Ideen für einen ruhigen Tagesabschluss:

- Licht am Abend dimmen
- Handyzeit 1 Stunde vorm Schlafengehen auf Flugmodus schalten
- Sanfte Dehnungen oder Atemübungen
- Eine beruhigende Meditation
- Magnesium und etwas Lavendelöl auf dein Kissen
- Dankbarkeits-Journal
- 30 Minuten früher als sonst schlafen gehen

Energie entsteht nicht nur durch Aktivität — sondern vor allem durch echte Regeneration.





# Dein Energy Reset - nicht perfekt, sondern step by step

Du musst nicht alles auf einmal verändern.

Der Schlüssel liegt in den kleinen Dingen und in der Regelmäßigkeit - das macht langfristig den größten Unterschied aus - mehr Ruhe, mehr echte Versorgung und mehr Bewusstsein für das, was dir wirklich guttut.

Jeder kleine Schritt zurück zu dir selbst ist wertvoll.

Dein Körper arbeitet nicht gegen dich, sondern immer für dich, indem er dir Signale sendet, dass er Unterstützung, Regeneration und Balance braucht. Gehe Hand in Hand mit ihm.

Versuche nicht perfekt zu sein. Versuche lieber, dich selbst jeden Tag ein kleines Stück mehr zu stärken, um langfristig mehr Energie zu spüren.

Energie entsteht nicht durch dauerhaftes Funktionieren, sondern dadurch, dass du deinem Wohlbefinden bewusst mehr Priorität schenkst und gut für dich sorgst. ❤️

# Lust auf mehr?



Ich hoffe, du hattest Freude beim Ausprobieren und bist dabei Impulse in den Alltag zu integrieren.

Manchmal braucht es keine großen Veränderungen – sondern nur bewusste, regelmäßige Momente eingewoben in deinen Alltag.

Wenn du merkst, dass du dir persönliche Unterstützung wünschst, um wieder mehr Energie zu spüren, bin ich gerne individuell in einer 1:1 Online Session für dich da!

Hier kannst du mich gerne kontaktieren:

[mail@andreaschwarz.de](mailto:mail@andreaschwarz.de)

[www.andreaschwarz.de](http://www.andreaschwarz.de)

[www.instagram.com/andreaschwarzholistic](https://www.instagram.com/andreaschwarzholistic)

Wichtiger Hinweis: Die Inhalte in diesem Guide dienen der allgemeinen Unterstützung von Wohlbefinden und Selbstregulation.

Sie ersetzen keine medizinische Diagnose, Behandlung oder Therapie und stellen kein Heilversprechen dar.

Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine therapeutische Fachperson.