



M E T A M O R P H O S E

kathrin fränke

Wissenschaft trifft innere Klarheit

Du trägst Verantwortung.

Du baust auf, entscheidest, gehst voran.

Dein Kalender ist voll, deine To-do-Liste kennt kein Ende – und trotzdem trägst du die Last mit einem Lächeln.

Nach außen wirkst du stark, klar, souverän.

Doch innerlich?

Dein Nervensystem steht unter Dauerstrom.

Dein Körper sendet Warnsignale: schlechter Schlaf, innere Unruhe, Kopfdruck, Energielöcher mitten am Tag.

Manchmal bist du müde, bevor der Tag überhaupt richtig beginnt.

Du funktionierst.

Du gehst weiter. Du lieferst. Du denkst strategisch, findest Lösungen, hältst große Räume.

Doch während du im Außen führst, verlierst du innerlich den Kontakt zu dir.

Lebendigkeit? Ist leiser geworden.

Klarheit? Verwischt zwischen Deadlines und Terminen.

Energie? Kommt in Wellen, bricht schneller ein, als du es dir eingestehen willst.

Vielleicht spürst du, dass du auf einem Level lebst, das eigentlich nicht mehr nachhaltig ist.

Und tief in dir weißt du: Kein weiteres Projekt, kein neuer Erfolgs-Hack, kein High-Performance-Modus wird dich dorthin zurückbringen, wo echte Kraft entsteht.

Denn wahre Energie kommt nicht aus noch mehr Anstrengung.

Sie kommt aus dir.

Und genau dort darfst du wieder ankommen.

Für wen ist dieses Programm?

Dieses Programm ist für dich, wenn ...

- ⚡ du ein Unternehmen führst oder in einer Rolle bist, in der viele Menschen und Prozesse von dir abhängen.
- ⚡ du erfolgreich bist, Zahlen lieferst, Projekte durchziehest – aber gleichzeitig spürst, dass dich der Preis dafür innerlich müde gemacht hat.
- ⚡ du stark im Außen wirkst, doch innerlich oft erschöpft bist – und manchmal nicht weißt, wie lange du dieses Tempo noch halten kannst.
- ⚡ du viel getragen hast – Mitarbeitende, Verantwortung, Entscheidungen – und dich selbst dabei immer wieder hintenangestellt hast.
- ⚡ du merkst, dass dein Nervensystem Dauerstress kennt, aber kaum echte Ruhe.
- ⚡ du bereit bist, nicht noch mehr „oben draufzupacken“, sondern wirklich etwas in der Tiefe zu verändern: weniger tun, anders sein.

Nicht für dich, wenn ...

- du nur „ein bisschen optimieren“ willst, um noch mehr leisten zu können.
- du nach der nächsten Produktivitätstechnik, dem nächsten Quick-Fix oder einem weiteren Biohack suchst.
- du nicht bereit bist, dich selbst ehrlich zu spüren und wirklich hinzuschauen.

Sondern genau für dich, wenn ...

- du spürst, dass Leistung allein nicht mehr reicht – du willst wieder Energie, Präsenz und echte Lebendigkeit.
- du Klarheit willst – in deinem Kopf, deinem Körper und deinen Entscheidungen.
- du deine Kraft nicht aus Druck, sondern aus innerer Stabilität schöpfen möchtest.
- du zurück willst zu dir – deinem ursprünglichen Selbst, das klar, kraftvoll und verbunden ist.

 **Biologie & Epigenetik –**
Verstehe, wie dein Körper
wirklich funktioniert, und
wie du durch gezielte
Impulse Einfluss auf deine
Gene und Energie nehmen
kannst.

 **Nährstoffmedizin –**
Aktiviere deine inneren
Energiequellen, indem
du deinem Körper
genau die Bausteine
gibst, die er für
Regeneration, Fokus
und Vitalität braucht.

 **Nervensystem-**
Regulation – Lerne, Stress
nachhaltig zu beruhigen,
innere Sicherheit
aufzubauen und dich aus
dem Dauer-Alarmzustand
zu befreien.

 **Darmgesundheit –**
Starke Zellen und klare
Gedanken beginnen im
Darm. Wir stärken dein
Mikrobiom, damit
Verdauung, Immunsystem
und Energieproduktion
wieder im Einklang
arbeiten.

Struktur & Intuition –
Finde die Balance
zwischen klarer Struktur,
die dich trägt, und
Intuition, die dir
Leichtigkeit und Flow
zurückbringt.

 **Begleitung & Raum –**
Du gehst diesen Weg
nicht allein: Schritt für
Schritt, in deinem Tempo
– mit klarer Führung und
gleichzeitig Raum, dich
wieder zu spüren.

Was entsteht?

Am Ende wirst du nicht nur weniger Stress haben – das wäre zu wenig.

Es entsteht etwas Tieferes, Greifbareres: ein neues Fundament für dein Leben und Arbeiten.

Mehr Energie

Dein Körper bekommt zurück, was er lange vermisst hat:
Regeneration, Nährstoffe, Ruhephasen.

Du wachst morgens klarer auf, deine Tage fühlen sich leichter an, und du brauchst keine ständigen Pushs mehr (Kaffee, Termine, Druck), um durchzuhalten.

Mehr Klarheit

Das Gedankenkarussell beruhigt sich.

Du erkennst wieder, was wirklich wichtig ist – für dich, dein Business, dein Leben.

Entscheidungen fallen leichter, weil du spürst, was stimmt, statt dich in endlosen Optionen zu verlieren.

Mehr Präsenz

Du bist wieder da – im Moment, im Gespräch, in deinem Körper.

Nicht nur funktionierend im Kopf, sondern verbunden mit dir selbst.

Das bringt Tiefe in deine Beziehungen und Authentizität in deine Führung.

Ein Körper, der mit dir arbeitet – statt gegen dich

Anstatt Warnsignale zu ignorieren, lernst du sie zu verstehen.

Dein Nervensystem ist regulierter, dein Darm unterstützt dich, dein Immunsystem stabilisiert sich.

Du erlebst, wie dein Körper zu einem Verbündeten wird – nicht zu einem Hindernis.

Ein Denken, das dich unterstützt

Dein Kopf hört auf, dich permanent anzutreiben oder zu sabotieren.

Du kommst aus dem Reaktionsmodus heraus und findest wieder innere Ruhe.

Gedanken werden klar, lösungsorientiert und kreativ – statt getrieben, eng und erschöpfend.

Das ist keine Pause.

Es ist kein kurzer Stopp, nach dem du wieder in den alten Trott zurückfällst. Das ist ein Neubeginn.

Mit dir. Für dich.

Mit mehr Tiefe, Klarheit und echtem Respekt für dich selbst.

Denn am Ende wirst du verstanden haben:

 Du bist der wichtigste Raum, den du je führen wirst.