

Nicole Strohe



# LEBENS- LINIEN

WARUM DU IN DER  
LEBENSMITTE STEHST,  
WO DU STEHST.

Kleines  
Buch mit  
großer  
Wirkung

Impressum

Nicole Strohe

E-Mail: [info@womans-best-time.de](mailto:info@womans-best-time.de)

Webseite: [www.womans-best-time.de](http://www.womans-best-time.de)

Selfpublishing

Lebenslinien - Warum du heute in der Lebensmitte stehst wo du stehst

Coverdesign: Indiego

Illustration: by Canva

Adobe Stock: [@lavendertime](#)

© 2025 Nicole Strohe

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch darf weder ganz noch teilweise ohne schriftliche Genehmigung der Autorin vervielfältigt, verbreitet oder übertragen werden.

Haftungsausschluss:

**Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.  
Die Anwendung der Inhalte erfolgt eigenverantwortlich.**

ISBN: 9 783000 853685

Erste Auflage 2025



*„Heute ist der erste Tag vom Rest  
deines Lebens.“*

Charles Dederich

*Mit der Zeit werden die Augen oft schlechter – doch  
der Blick auf dich und dein Leben wird klarer.  
Erfahrung wächst. Und mit ihr die Fähigkeit, das  
Wesentliche zu erkennen.*

Die Lebensmitte bringt häufig eine neue innere Lautstärke mit sich: Fragen, Zweifel, Sehnsüchte und ungelebte Wünsche. Wenn du genau zuhörst, entdeckst du darin vielleicht wichtige Hinweise auf das, was sich verändern möchte.

Als Coach begleite ich Menschen seit vielen Jahren dabei, genau diese Klarheit zu entwickeln – die Klarheit, die es braucht, um die eigene Zukunft bewusst, selbstbestimmt und mit innerer Stimmigkeit zu gestalten.

Für mich selbst habe ich diesen inneren Antrieb nach innerer Stimmigkeit einmal scherzhaft „Kohärenitis“ genannt: das tiefe Bedürfnis, Zusammenhänge zu verstehen, Logik zu erkennen und innere Ordnung herzustellen. Denn erst wenn etwas für mich nachvollziehbar ist, kann ich wirklich gute Entscheidungen treffen. Genau dabei soll dich dieses Buch unterstützen. Es zeigt dir in verständlicher Form, wie Erfahrungen



von der frühen Entwicklung bis in die Lebensmitte neurobiologisch und psychologisch in uns wirken. So wird nachvollziehbarer, was dich geprägt hat – und warum du heute dort stehst, wo du stehst – mit allen förderlichen und hinderlichen Aspekten.

Wenn du in deiner Kindheit z.B. viel Nähe, Sicherheit und Verlässlichkeit erlebt hast, konnte sich viel eher ein stabiles Stress- und Bindungssystem entwickeln. Wenn du dagegen früh lernen musstest, stark zu sein oder dich anzupassen, konnte dadurch ein leistungsfähiges, aber auch ein dauerhaft angespanntes Nervensystem entstehen.

In der Lebensmitte kann sich das als ständiges Funktionieren zeigen – oder als Schwierigkeit, rechtzeitig Grenzen zu setzen. Und genau um diese Zusammenhänge besser zu verstehen und ihnen im eigenen Leben mit mehr Klarheit zu begegnen, ist dieses Buch entstanden.

Die Antworten auf die Frage, wie all das zusammenhängt, habe ich vor allem in der Neurobiologie und Psychologie gefunden. Dort wird sichtbar, wie frühe Erfahrungen

unser Denken, Fühlen und Handeln langfristig beeinflussen können.

Ich schreibe dieses Buch jedoch nicht als Expertin der Neurobiologie, sondern aus dem Wunsch heraus, die wichtigsten Erkenntnisse verständlich zu ordnen und für den Alltag nutzbar zu machen. Die Inhalte dieses Buches basieren auf sorgfältiger Recherche in Studien und Fachliteratur und fassen zentrale, vielfach bestätigte Erkenntnisse zusammen. Zugleich sind einige Fragen – etwa zur langfristigen, generationenübergreifenden Wirkung epigenetischer Veränderungen beim Menschen – noch nicht abschließend geklärt. Nimm die Inhalte deshalb als Orientierung und als Einladung, deine Vergangenheit bewusst zu reflektieren, um deine Zukunft klarer zu gestalten.

Jedes Kapitel endet mit Reflexionsfragen und alltagstauglichen Impulsen. Sie laden dich ein, das Gelesene auf dein eigenes Leben zu übertragen und daraus neue Klarheit für deine Zukunft zu gewinnen. Es empfiehlt sich, die Kapitel einzeln zu lesen und dir Zeit für die Reflexion zu nehmen.

# Lebenslinien Übersicht



Die Embryozeit und die frühe Bindungsphase legen häufig den Grundton: ob dein Nervensystem eher Sicherheit kennt – oder schneller in Alarm geht.



Im Babyalter entstehen zentrale Grundlagen dafür, wie gut dein Nervensystem Beruhigung, Bindung und Sicherheit entwickeln kann.



In der Kindheit formt sich unter anderem, wie zuverlässig du Gefühle wahrnehmen, regulieren und einordnen kannst.



In der Schulzeit prägen Bewertung, Vergleich und soziale Erfahrungen dein Selbstbild und deinen Selbstwert mit.



In der Jugend reifen Identität und Autonomie. Gleichzeitig ist dein soziales und emotionales Gehirn besonders empfänglich für Resonanz, Ablehnung und Zugehörigkeit.



Im frühen Erwachsenenleben zeigt sich, ob früh erlernte Muster dich vor allem funktionieren lassen – oder ob du beginnst, dein Leben bewusst nach eigenen Maßstäben zu gestalten.



In der Lebensmitte treten frühere unbewusste Programme deutlicher hervor – und eröffnen gleichzeitig die Chance, sie zu erkennen, zu verändern und neue Wege bewusst zu wählen.

# Der Anfang:

Im Bauch beginnt das Leben



*In jeder Zelle liegt das Potenzial für ein  
ganzes Leben.*

# Der Anfang

## Zwei Zellen, ein Start

Zwei Zellen verschmolzen – und deine Entwicklung begann. Zellen teilten sich, wurden zu verschiedenen Zelltypen und bauten erste Organe auf. Auch dein Nervensystem entstand sehr früh und in hoher Geschwindigkeit. Entscheidend war nicht nur, wie viele Nervenzellen entstanden, sondern wie sie sich verbanden und später verfeinert wurden. Netzwerke für Grundfunktionen reiften früher, komplexere Netzwerke später. Dein Gehirn war von Beginn an darauf angelegt, sich durch Erfahrung weiterzuentwickeln.

### Verbindungsline zu heute



Auch heute bleibt dein Gehirn formbar (Neuroplastizität). Wiederholung stärkt Verbindungen: Was du oft tust, wird leichter. Neue Erfahrungen schwächen alte Muster. So veränderst du Schritt für Schritt dein inneres Programm.



*Unsere Gene legen Möglichkeiten an –  
wie wir sie nutzen, entscheidet sich im  
Laufe des Lebens.*

# Der Bauplan

## Gene als Startpunkt, nicht als Schicksal

Bei deiner Entstehung erhieltst du 46 Chromosomen. Sie liefern den Bauplan für Proteine, Wachstum und Grundanlagen – aber kein fertiges Drehbuch. Gene bestimmen Möglichkeiten, nicht Ergebnisse. Wie stark bestimmte Anlagen später wirken, hängt auch davon ab, welche Signale dein Körper aus der Umwelt bekommt. Entwicklung bleibt deshalb formbar: Muster können sich verstärken, abschwächen oder verändern.

### Verbindungslineie zu heute



Auch heute legen Gene eher Möglichkeiten als Ergebnisse fest. Wie sich Potenziale entfalten, kann unter anderem mit Stress, Schlaf, Bewegung, Ernährung und Beziehungserfahrungen zusammenhängen.



# Willkommen in der Welt:

Bindung als Lebensgrundlage



*Mit der Geburt beginnen deine ersten  
Beziehungserfahrungen – und sie prägen,  
wie du Nähe, Sicherheit und Verbindung  
empfindest.*

# Der erste Übergang

## Geburt & Stressverarbeitung

Du wurdest geboren – und dein Körper musste in Sekunden umstellen: Atmen, Temperatur halten, Geräusche, Licht, Berührung. Dabei sprang dein Stresssystem an, damit du wach und handlungsfähig warst.

Dieses **System entstand**, um dich zu schützen. Entscheidend ist: Nach Aktivierung braucht der Körper Entlastung. Wenn Wärme und ruhige Nähe da sind, kann das System schneller herunterfahren. Wenn nicht, bleibt es länger auf Empfang.

### Verbindungsline zu heute



Vielleicht bemerkst du: Unter Stress schaltet dein System schnell auf „bereit sein“. Das ist ein Schutzmodus. Wenn du das erkennst, kannst du früher kleine Signale von Sicherheit hinzufügen, statt dich dafür zu bewerten.

# Die Kindheit

Die Welt lernen



*Als Kind speicherst du weniger Worte ab  
als vielmehr die emotionale Erfahrung,  
die du mit einer Situation verbunden  
hast.*

# Zuhause

## Die erste Bühne

Du kamst in deinen Alltag – und er hatte einen Ton, den du sofort gespürt hast. Vielleicht war er meist warm, ruhig und verlässlich. Vielleicht war er häufiger wechselhaft, laut oder angespannt. Dein Nervensystem liest Sicherheit nicht über Erklärungen, sondern über Wiederholung: Mimik, Blickkontakt, Tempo, Berührung, Reaktionen. Wenn vieles vorhersehbar ist, wird Orientierung leichter. Wenn vieles überraschend kippt, bleibt der Körper eher wachsam. Beides ist eine verständliche Anpassung.

### Verbindungsline zu heute



Vielleicht fühlst du dich heute schnell sicher – oder du scannt erst die Stimmung im Raum. Dein Nervensystem orientiert sich an Verlässlichkeit und reagiert entsprechend wachsam oder entspannt.

# Die Schulzeit

Wie du lernst, dich in der Welt zu  
zeigen



*Dazugehören ist ein menschliches  
Grundnahrungsmittel.*



# Zugehörigkeit

## Dazugehören oder draußen sein

Du kamst in die Schule und dein Nervensystem prüfte schnell: Bin ich hier sicher und gehöre ich dazu? Vielleicht fandest du Anschluss und konntest du selbst sein. Vielleicht hast du dich angepasst oder bliebst eher außen vor. Zugehörigkeit ist ein Grundbedürfnis, weil soziale Verbindung für das Gehirn ein starkes Sicherheitssignal ist. Wenn du dich angenommen fühlst, sinkt die Alarmbereitschaft. Lernen, Mut und Kontakt werden leichter. Wird Zugehörigkeit unsicher, steigt Stress. Dann nutzt dein System Schutzstrategien wie z.B. leisten, gefallen, kontrollieren oder Rückzug.

### Verbindungslineie zu heute



Wenn du dich heute zu stark anpasst, spürst du vielleicht den alten Konflikt zwischen Zugehörigkeit und Echtheit. In der Lebensmitte darfst du beides verbinden: Zugehörigkeit ohne Selbstverleugnung. Du kannst klar wählen, wo du wirklich dazugehören willst.

# Die Jugend

Zwischen Aufbruch, Emotion und  
Selbstdefinition



*Nur wer sich traut, sich zu lösen, kann  
sich selbst finden.*

# Aufbruch

## Die Suche nach dem eigenen Weg

Du hast begonnen, dich zu lösen. Du hast Grenzen getestet, Entscheidungen getroffen und gespürt, dass dein Leben dir gehört. Vielleicht fühlte sich das mutig und frei an. Vielleicht auch unsicher oder überfordernd. In dieser Phase ist dein Belohnungssystem besonders aktiv, während dein präfrontaler Kortex sich noch sortiert. Deshalb wirken Gefühle stärker als Planung. Identität entsteht hier nicht durch Klarheit, sondern durch Ausprobieren, Irrwege und erste eigene Schritte.

### Verbindungsline zu heute



Was du in der Jugend über Freiheit, Zugehörigkeit und Grenzen gelernt hast, wirkt heute weiter. Es prägt, wie mutig du Veränderungen angehst, wie du Risiken bewertest und ob du dich anpasst oder klar für dich einsteht.

# Das frühe Erwachsenen- Ich

Alte Muster oder neue Wege?



*Unser Gehirn orientiert sich oft am  
Vertrauten, selbst wenn es uns langfristig  
nicht gut tut.*

# Autopilot

## Wenn alte Programme weiterliefen

Du hast Entscheidungen getroffen, und vieles lief wie von selbst. Vielleicht hast du Muster früh erkannt und bewusst verändert, vielleicht hast du sie eher übergangen, weil dein Leben voll war. Dein Gehirn nutzt Gewohnheiten, weil sie Energie sparen. Was sich bewährt hat, wird zur Standardschleife – auch wenn es nicht mehr passt. Bewusstes Hinschauen schwächt alte Routinen. Unbewusstes Festhalten lässt sie weiterlaufen.

### Verbindungsline zu heute



Je genauer du im jungen Erwachsenenalter hingeschaut und Muster bewusst verändert hast, desto weniger laufen sie heute in der Lebensmitte im Hintergrund weiter. Was du damals eher ignoriert hast, zeigt sich jetzt oft deutlicher als Einladung zu Veränderung.

# Die Lebensmitte:

Die Wahl, wer du heute sein willst





*Unser Körper reagiert oft früher als  
unser Verstand und zeigt, was uns  
wirklich bewegt.*

# Körper & Hormone

## Die biologische Neuordnung

Du spürst Müdigkeit, Unruhe oder eine neue Sensibilität. Du nimmst das ernst – oder du schiebst es weg, weil du „funktionieren“ musst. In der Lebensmitte reagiert dein System oft feiner auf Belastung und zeigt früher, was dich erschöpft oder aus dem Gleichgewicht bringt – nicht um dich zu bremsen, sondern um dich zu dir zu führen. Schwankende Hormone können Schlaf, Stimmung und Stressreaktion beeinflussen. Dein Körper spricht über Signale. Wenn du hinhörst, erkennst du schneller: Was kostet Kraft – und was nährt dich?

### Verbindungsline zu heute



Wenn du diese Signale ernst nimmst, musst du dich nicht „zusammenreißen“, sondern klug reagieren. In der Lebensmitte entsteht eine tiefere Selbstwahrnehmung – eine Chance, deinen Körper als Verbündeten zu sehen.

# Lebenslinien

Dieses Buch verbindet Neurobiologie, Psychologie und Lebensrealität – und zeigt dir, wie deine Geschichte dich geformt hat.

Von der Embryozzeit über Bindung, Kindheit, Schule und Jugend bis hinein in dein Erwachsenen-Ich und die Lebensmitte erfährst du, warum dein Körper so reagiert, wie er reagiert – und wie du heute bewusst Einfluss nehmen kannst.

Ein verständlicher, klärender Wegweiser für Frauen, die ihre Vergangenheit verstehen, ihre Gegenwart ordnen und ihre Zukunft bewusst gestalten wollen.



ISBN 9783000853685



9 783000 853685