

KONZEPT & ANGEBOTSMAPPE

FEMALE HEALTH STRATEGY

FRAUENGESUNDHEIT IM ARBEITSKONTEXT

HORMONKOMPETENZ

PRÄVENTION

BEI:

PAVLA HADDEN
EXPERTIN FÜR
FRAUENGESUNDHEIT IM
ARBEITSKONTEXT

FÜR:

MODERNE UNTERNEHMEN



WWW.PAVLAHADDEN.DE

ANGEBOT: 2026



FRAUENGESUNDHEIT IM ARBEITSALLTAG

02

Vorträge und Seminare zu Hormonen, Stress, Ernährung und Selbstfürsorge

Was viele Frauen ab 40 erleben, hat einen Namen. Und eine Lösung.

Dieses Angebot unterstützt Unternehmen dabei, ein Thema aufzugreifen, das viele Frauen ab 40 betrifft, im Arbeitsalltag jedoch oft übersehen wird. Die Formate verbinden fundiertes Wissen mit konkreten, alltagstauglichen Strategien und schaffen Orientierung im Umgang mit hormonellen Veränderungen. Primär richtet sich das Angebot an Frauen ab 40, zugleich profitieren auch jüngere Kolleginnen, weil frühes Wissen hilft, Veränderungen besser zu verstehen und rechtzeitig gegenzusteuern.

80 %

erleben
hormonbedingte
Veränderungen

33%

waren deswegen
krankgeschrieben

26%

reduzierten ihre
Arbeitszeit

9,4 MRD.

€ jährliche
Folgekosten (D)

Quellen: MenoSupport-Studie 2023, HWR Berlin · Bayer/BPQ-Studie 2023 · BAuA-Report 2024
DAK-Gesundheit, November 2025

MEIN ANSATZ IN VIER SCHRITTEN

Verstehen

Hormonelle Veränderungen und Symptome einordnen

Regulieren

Nervensystem mit praxistauglichen Tools entlasten.

Vereinfachen

Ernährung und Schlaf auf wenige Hebel reduzieren.

Umsetzen

Neue Gewohnheiten nachhaltig verankern

„Hätte ich das früher gewusst ...“

Diesen Satz höre ich in nahezu jedem Workshop.

PAVLA HADDEN
EXPERTIN FÜR FRAUENGESUNDHEIT, HORMONELLE BALANCE & GANZHEITLICHE PRÄVENTION



Angebotsübersicht auf einen Blick

Alle Formate sind modular buchbar und lassen sich einzeln oder als aufeinander aufbauendes Programm kombinieren.

FORMAT - Impulsvorträge · 60–90 Minuten

Warum ab 40 plötzlich alles anders wird

Hormone verstehen, gezielt handeln – die 3 Hebel für mehr Balance

Macht hormonelle Veränderungen verständlich und vermittelt die drei wichtigsten Hebel für mehr Balance: Nervensystem-Regulation, stabile Ernährung und alltagstaugliche Strategien für Energie und Wohlbefinden.

Raus aus dem Dauerstress – Nervensystem verstehen, gezielt regulieren

Zeigt, warum Stress ab 40 oft intensiver wirkt und wie das Nervensystem im Arbeitsalltag gezielt reguliert werden kann.

Schlaf, Energie und Fokus – der unterschätzte Schlüssel in den Wechseljahren

Erklärt, wie hormonelle Veränderungen den Schlaf beeinflussen, und vermittelt konkrete Strategien für bessere Regeneration im Alltag.

Das Mealflow-Prinzip – Hormonfreundlich essen, energievoll durch den Tag

Warum Ernährung ab 40 anders funktioniert – und wie Essen wieder leichter wird. Auch als Tagesseminar buchbar.

FORMAT - Tagesseminare · 6–7 Stunden

Stark durch die Lebensmitte. Ein Tag voller Selbstfürsorge für Frauen ab 40 mit Mut zur Veränderung

Verbindet Ernährung, Schlaf, Bewegung, Achtsamkeit und Stressregulation mit einem individuellen 14-Tage-Plan für mehr Stabilität und nachhaltige Umsetzung im Alltag.

Selbstfürsorge im Arbeitsalltag – Bewegung, Achtsamkeit und mentale Stärke

Verbindet Bewegung, Achtsamkeit, Nervensystem-Regulation und mentale Selbstführung mit konkreten Übungen und einem persönlichen 14-Tage-Umsetzungsplan für den Alltag.

Gesunde Gewohnheiten statt guter Vorsätze – Kleine Schritte, große Wirkung

Zeigt, warum Veränderung selten an Disziplin scheitert, warum Wissen allein nicht reicht und wie durch die 1%-Methode und Neuroplastizität nachhaltige Routinen für Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stressregulation entstehen.

FORMAT - Signature-Seminar · Ganzttag

Midlife Power Day – Balance, Energie und Selbstführung in der Lebensmitte

Verbindet hormonelles Wissen, Nervensystem-Regulation, alltagstaugliche Ernährung, Mikrobewegung und Gewohnheitsaufbau zu einem praxisnahen Seminartag mit direktem Transfer in den Alltag.

Impulsvorträge im Detail · 60–90 Min.

04

Kompakte Formate für einen schnellen Einstieg. Ideal als eigenständige BGM-Maßnahme, Auftakt einer Seminarreihe oder für Gesundheits- und Aktionstage.

Warum ab 40 plötzlich alles anders wird Hormone verstehen, gezielt handeln – die 3 Hebel für mehr Balance

Nach diesem Vortrag verstehen Ihre Mitarbeiterinnen, was hinter Schlafproblemen, Energieverlust und Konzentrationsschwankungen steckt. Er erklärt hormonelle Veränderungen in der Lebensmitte, hilft typische Beschwerden besser einzuordnen und zeigt erste alltagstaugliche Strategien für Energie, Schlaf und Wohlbefinden.

Inhalte:

1. Was in der Perimenopause wirklich passiert

- hormonelle Veränderungen in der Lebensmitte verständlich erklärt
- warum Beschwerden häufig schleichend beginnen
- typische Symptome besser einordnen

2. Warum Symptome häufig falsch interpretiert werden

- Schlaf, Stress, Energie, Gewicht und Stimmung im hormonellen Zusammenhang
- warum Strategien, die früher funktioniert haben, plötzlich weniger wirksam sind

3. Die drei Schlüssel für mehr Balance

- Stress und Nervensystem – warum Regulation entscheidend ist
- Ernährung und Blutzucker – stabile Energie statt Leistungstiefs
- Energiehaushalt und alltagstaugliche Entlastung für mehr Wohlbefinden

Raus aus dem Dauerstress – Nervensystem verstehen, gezielt regulieren

Ihre Mitarbeiterinnen erfahren, wie hormonelle Veränderungen und Stress sich gegenseitig verstärken und warum sich das häufig auf Schlaf, Energie, Stimmung und Belastbarkeit auswirkt. Im Mittelpunkt stehen konkrete Wege, wie Frauen ihr Nervensystem im Arbeitsalltag regulieren und aus Stressreaktionen schneller wieder in Ruhe und Klarheit kommen können.

Inhalte:

1. Stress und Hormone besser verstehen

- Zusammenhang von Cortisol, Progesteron und Belastbarkeit
- warum Stresssymptome ab 40 oft intensiver wahrgenommen werden

2. Nervensystem-Regulation im Alltag

- Sympathikus und Parasympathikus verständlich erklärt
- warum Regulation die Grundlage für Energie, Fokus und Schlaf ist

3. Drei Wege der Selbstregulation

- Körper reguliert Geist (Bewegung, Atmung, Sinnesreize)
- Achtsamkeit als Brücke zwischen Körper und Gedanken
- mentale Selbstführung im Umgang mit Stress

Schlaf, Energie und Fokus – der unterschätzte Schlüssel in den Wechseljahren

Ihre Mitarbeiterinnen verstehen nach diesem Vortrag, wie hormonelle Veränderungen den Schlaf beeinflussen und warum sich das oft auf Energie, Konzentration und Belastbarkeit auswirkt. Im Mittelpunkt stehen konkrete Wege, wie Frauen ihre Regeneration verbessern und ihren Schlaf gezielt unterstützen können.

Inhalte:

1. Warum sich Schlaf hormonell verändert

- Zusammenhang zwischen Hormonen, Cortisol-Rhythmus und Erholung
- warum Schlafprobleme in dieser Lebensphase häufiger auftreten

2. Schlaf und Energie im Alltag

- typische Schlafkiller im Arbeitsalltag
- Zusammenhang zwischen Ernährung, Stress und Schlafqualität
- warum Fokus und Leistungsfähigkeit oft zuerst leiden

3. Praktische Stellschrauben für mehr Regeneration

- einfache Abendroutinen
- Energierituale für den Tag
- realistische Ansätze statt Perfektionismus

Das Mealflow-Prinzip – Hormonfreundlich essen, energievoll durch den Tag

Ihre Mitarbeiterinnen erfahren, warum Ernährung ab 40 oft anders funktioniert als früher. Hormonelle Veränderungen, Blutzucker und Stress beeinflussen Energie, Konzentration, Essverhalten und Gewicht stärker, als viele Frauen vermuten. Im Mittelpunkt stehen einfache Ernährungshebel und erste Einblicke in das Mealflow-Prinzip.

Inhalte:

1. Warum Ernährung ab 40 anders funktioniert

- hormonelle Veränderungen und Stoffwechsel
- Zusammenhang zwischen Blutzucker, Stress und Energie
- warum frühere Essgewohnheiten oft nicht mehr gleich wirken

2. Die wichtigsten Ernährungshebel

- mehr Eiweiß für stabile Energie
- Ballaststoffe für Blutzucker und Darm
- gesunde Fette für hormonelle Balance

3. Einblick in das Mealflow-Prinzip

- der Mealflow-Teller als einfache Orientierung
- typische Fehler, die Heißhunger fördern
- kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Tagesseminare im Detail · 6–7 Stunden 06

Stark durch die Lebensmitte. Ein Tag voller Selbstfürsorge für Frauen ab 40 mit Mut zur Veränderung

Nach diesem Seminartag wissen Ihre Mitarbeiterinnen, wie sie Belastung besser einordnen, ihre Ressourcen gezielt stärken und persönliche Routinen nachhaltig aufbauen können. Das Tagesseminar verbindet Wissen über hormonelle Veränderungen mit konkreten Strategien für Energie, Regeneration und Selbstfürsorge im Alltag.

Inhalte:

1. Veränderungen in der Lebensmitte verstehen

- körperliche und hormonelle Veränderungen einordnen
- typische Herausforderungen in dieser Lebensphase
- warum Energie, Schlaf und Stressregulation sich verändern können

2. Ernährung, Bewegung und Nervensystem stabilisieren

- alltagstaugliche Ernährungsstrategien für stabile Energie
- Bewegung als Energie- und Stressregulator
- Nervensystem-Regulation mit kurzen Tools für den Arbeitsalltag

3. Transfer in den Alltag

- persönlicher Energie- und Selbstfürsorgeplan
- individuelle Prioritäten setzen
- 14-Tage-Plan für realistische, nachhaltige Veränderungen

Das Mealflow-Prinzip Hormonfreundlich essen, energievoll durch den Tag

Ihre Mitarbeiterinnen entwickeln im Seminar ein persönliches Ernährungssystem, das in ihren Arbeitsalltag passt. Im Mittelpunkt steht nicht nur das Verstehen, sondern das konkrete Umsetzen: vom Mealflow-Teller über die individuelle Wochenplanung bis zum eigenen Ernährungs-Workbook.

Inhalte:

1. Warum Ernährung ab 40 anders funktioniert

- hormonelle Veränderungen und Stoffwechsel
- Zusammenhang zwischen Blutzucker, Stress und Energie
- warum frühere Essgewohnheiten oft nicht mehr gleich wirken

2. Das Mealflow-System in der Praxis

- der Mealflow-Teller als einfache Orientierung
- Mahlzeitenstruktur und Timing im Arbeitsalltag
- typische Fehler, die Heißhunger fördern

3. Transfer in den Alltag

- eigenen Mealflow-Teller zusammenstellen
- persönlichen Ernährungsplan für eine Arbeitswoche entwickeln
- Mealflow-Workbook für nachhaltigen Transfer

Selbstfürsorge im Arbeitsalltag – Bewegung, Achtsamkeit und mentale Stärke

Dieses Seminar zeigt, wie sich Stress, Anspannung und Erschöpfung im Arbeitsalltag frühzeitig wahrnehmen und mit einfachen Übungen regulieren lassen. Im Mittelpunkt stehen Bewegung direkt am Arbeitsplatz, kurze Regulationstools für das Nervensystem sowie Strategien für mehr Energie und mentale Klarheit im Alltag.

Inhalte:

1. Bewegung als Ressource im Arbeitsalltag

- Mobilisation, Haltung und kurze Bewegungspausen am Schreibtisch
- warum Muskulatur ein zentraler Gesundheitsfaktor für Energie und Belastbarkeit ist

2. Stress und Nervensystem besser verstehen

- Stresszeichen frühzeitig erkennen
- warum Stress Energie, Schlaf und Konzentration beeinflusst

3. Einfache Wege zur Selbstregulation

- kurze Bewegungs- und Atemübungen für den Arbeitsalltag
- kleine Routinen für mehr Stabilität und mentale Klarheit

Gesunde Gewohnheiten statt guter Vorsätze Kleine Schritte, große Wirkung

Dieses Seminar zeigt, warum Veränderung selten an Disziplin scheitert, warum Wissen allein nicht reicht und wie neue Gewohnheiten im Alltag wirklich entstehen. Im Mittelpunkt stehen Selbstsabotage, Neuroplastizität, Identität und die 1-%-Methode als Grundlage für nachhaltige Routinen.

Inhalte:

- warum Wissen allein selten zu Veränderung führt und welche Hürden typischerweise dazwischenstehen
- Selbstsabotage, innere Muster und Identität besser verstehen
- Neuroplastizität: wie neue Gewohnheiten durch Wiederholung entstehen
- die 1-%-Methode als realistischer Veränderungsansatz statt Perfektionismus
- Habit-Stacking, Fokus und konkrete Schritte für die Umsetzung im Alltag

Ergebnis:

Kein Motivationsseminar, sondern ein umsetzungsorientiertes Format: Die Teilnehmerinnen verstehen, warum Veränderung oft scheitert, und entwickeln konkrete Strategien, mit denen Routinen für Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stressregulation im Alltag wirklich umgesetzt werden.

Signature-Seminar - Midlife Power Day

Hormone · Nervensystem · Ernährung · Gewohnheiten · Transfer
Das umfassendste Format – ein ganzer Tag, der nachhaltig verändert.

Der Midlife Power Day ist mein umfassendstes Seminarformat für Frauen in der Lebensmitte. Er verbindet Wissen über hormonelle Veränderungen mit konkreten Strategien für Energie, Stressregulation, Ernährung und nachhaltige Gewohnheiten im Alltag. Ziel ist es, Zusammenhänge verständlich zu machen und den Teilnehmerinnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie Energie, Fokus und Wohlbefinden langfristig stabilisieren können.

Inhalte:

- hormonelle Veränderungen in der Lebensmitte verstehen und typische Symptome einordnen
- Zusammenhang von Stress, Nervensystem, Schlaf und Energie
- Nervensystem-Regulation mit kurzen Tools für herausfordernde Situationen
- Ernährung und Energie: Blutzucker, hormonfreundliche Ernährung und das Mealflow-Prinzip
- Bewegung als wichtiger Regulator für Stress, Stoffwechsel und Wohlbefinden
- Gewohnheiten und Selbstführung: warum Veränderung oft scheitert und wie neue Routinen entstehen

Praxis im Seminar:

- Regulationstools für Stress und innere Unruhe
- Mealflow-Teller als einfache Orientierung für alltagstaugliche Ernährung
- Bewegungsimpulse zur Aktivierung und Entlastung
- Aufbau persönlicher Mikro-Routinen für Energie, Schlaf und Fokus
- individueller 90-Tage-Umsetzungsplan

Was diesen Ansatz besonders macht

- hormonelles Wissen verständlich und praxisnah erklärt
- konkrete Strategien für Stress, Energie, Ernährung und Selbstfürsorge
- Mealflow als einfaches System für hormonfreundliche Ernährung
- Körper, Nervensystem, Ernährung und Verhalten werden zusammen gedacht
- Workbooks, Routinen und Umsetzungspläne für nachhaltigen Transfer in den Alltag

Warum das Thema für Unternehmen relevant ist

- 56,9 % der Frauen wünschen sich Unterstützung durch den Arbeitgeber
- wechselfjahresbezogene Angebote existieren in weniger als 5 % der Unternehmen
- 52 % der Frauen erleben das Thema am Arbeitsplatz noch als Tabu

NÄCHSTER SCHRITT

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Vorgespräch.
 Gemeinsam prüfen wir, welches Format für Ihre Organisation aktuell den grössten Mehrwert bietet.

kontakt@pavlahadden.de · +49 176 61313946 · www.pavlahadden.de

Prävention & Aufklärung – keine medizinische/psychotherapeutische Beratung

Quelle: MenoSupport-Befragung (n=2119), Barmer-Leitfaden
 Prävention & Aufklärung – keine medizinische/psychotherapeutische Beratung