ENTFALTE DEIN ZYKLISCHES KRAFTPOTENZIAL

DIESES WORKBOOK ENTHÄLT:

Umfangreiche Impulse und Fragen zur Selbstreflexion zu den Themen
- mein Körper - mein Zyklus
- meine Sexualität

Rezepte und Impulse für die einzelnen Zyklusphasen + Basics der Chinesischen Medizin

Links, Tipps und Buchempfehlungen für mehr Selbsterkenntnis, Bewusstsein und Weiblichkeit in Deinem Leben

HALLO FRAU

"When sleeping Women wake,
Mountains will move."

Chinese Proverb

Herzlich Willkommen im neuen Zyklusbewusstsein!

Eine kleine Bitte vorweg:
Die Materialien dieses Kurses sind allein für dich bestimmt.
Bitte kopiere sie nicht und gebe sie nicht an andere weiter.
Dadurch achtest du nicht nur den Wert meiner Arbeit, sondern lebst dadurch auch deine Integrität.

Ich danke dir von Herzen
für deine Aufmerksamkeit,
denn dein Bewusstsein ist unfassbar machtvoll.
Ich danke dir für dein Vertrauen und wünsche mir,
dass die Inhalte dich tief berühren und positiv inspirieren.
Und ich danke dir für deinen Mut, dich mit diesen,
manchmal nicht ganz leichten, Themen zu befassen und
dadurch Raum für Heilung und Wachstum zu öffnen.

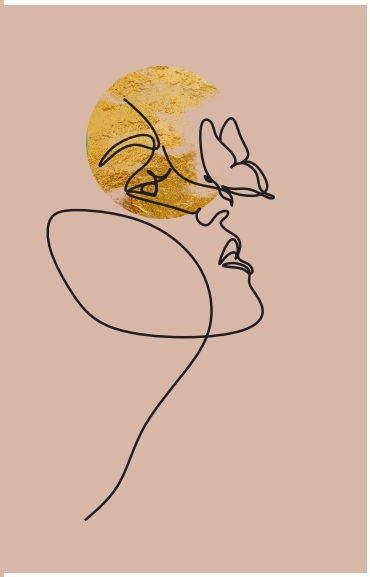
Herzlicher Gruß

KÖRPERBEWUSSTSEIN

In der Chinesischen Medizin betrachtet man den Körper als Ausdruck der Emotionen.
Man versteht Geist/Seele/Psyche/Emotionen nicht getrennt von der physischen Struktur.
Absolut alles an deinem Körper ist als Ausdruck deiner vielfältigen Emotionen zu verstehen.

Durch bewussteres Annehmen und Beobachten entsteht mit Hilfe dieser Betrachtungsweise Raum für viel mehr Bewusstsein und auch klarere Handlungsmöglichkeiten bei Beschwerden und Erkrankungen.

Im Video Kapitel 1, teile ich Basiswissen rund um den weiblichen Körper.
Die folgenden Fragen sollen dir Anregung zur Selbstreflektion im Bezug auf dein Körpergefühl bieten.



Stell dir vor, du würdest deinem jüngeren "Kind-Ich" begegnen.

Wie würde es dich sehen?
Was würde ihm besonders an dir gefallen?

Bitte es, dich hier → zu zeichnen.

KÖRPERBEWUSSTSEIN

Mit folgenden Körperteilen/Regionen fühle ich mich nicht besonders wohl.
Es fällt mir mal leichter und mal schwerer, mich, so wie ich bin, anzunehmen.
Ich ertappe mich dabei, wie ich mir wünsche, sie sähen anders aus.

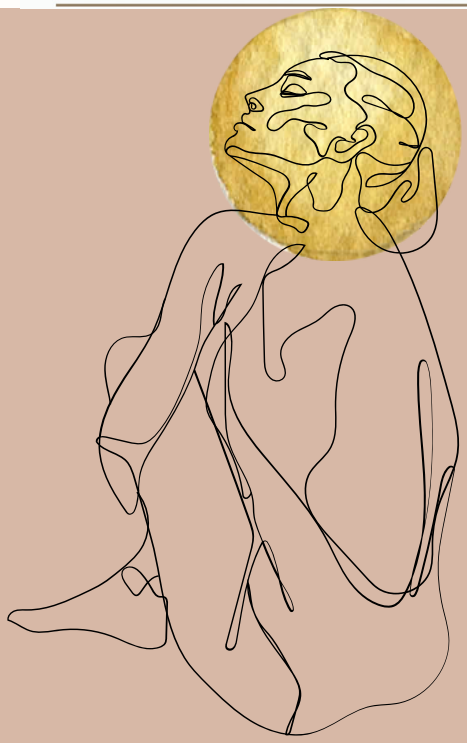
Versuche die Körperteile als Ausdruck bestimmter Prozesse zu sehen und dadurch nochmal neu zu begreifen, was genau du da an dir eigentlich nicht magst.
Ist es etwa, weil es in seiner Ausprägung nicht der gesellschaftlichen Norm entspricht?
Oder manifestieren sich da persönliche Ausdrücke und Eigenschaften die du selbst nicht magst?

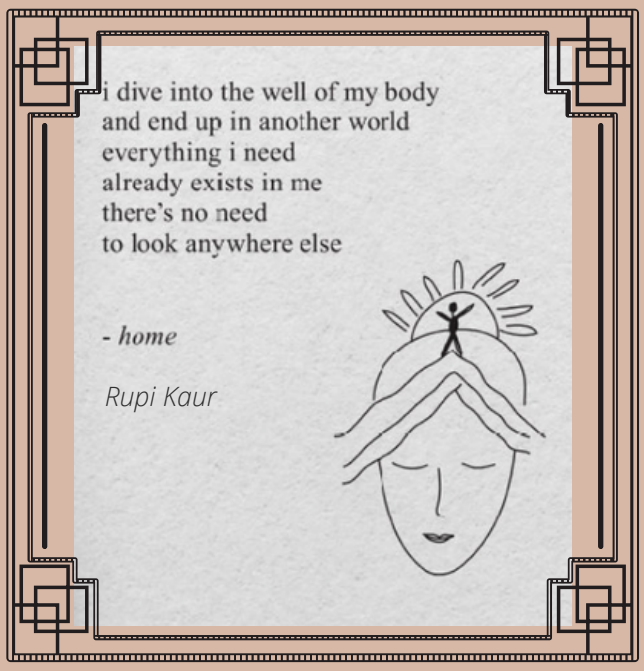
Kleines Beispiel aus einer Sitzung mit einer Klientin:

"*Ich fühle mich super unwohl mit meiner Vulva. Also ich mag meine Vulvalippen nicht. Sie sind mir viel zu präsent. Ich finde meine Vulva, wirkt dadurch so dominant, fast schon gefräßig...*"

Geschlechtsorgane drücken vor allem die Art und Ausprägungen unseres tiefen Verbindungsstrebens mit Partner:innen auf sexueller Ebene aus.
Jetzt überlege im weiteren, wie du dich selbst mit deinen sexuellen Bedürfnissen fühlst?
Gibt es an deiner Sexualität etwas was dir zu *dominant/präsent/gefräßig* erscheint?

Verwende das Beispiel für die persönliche Reflektion deiner Körperteile.





So sieht meine Vulva aus:

So sehen meine Brüste aus:

So sieht meine meine Haut aus:

So sieht mein Gesicht aus:

Eines der schönsten Erlebnisse mit meiner Vulva ist:

Das großartigste, was ich mit meinen Brüsten bisher erlebt habe:

Meine Haut strahlt und fühlt sich wundervoll an, wenn:

Das schönste an meinem Gesicht ist:

Das bringt mein Gesicht zum Strahlen und Aufblühen:

MEINE GEBÄRMUTTER

Folgende Dinge habe ich schon mit ihr ausgebrütet:

große Projekte, Beziehungserfolge, Kinder, Ideen:

KÖRPERBEWUSSTSEIN

Gefühle, die ich mit meiner Gebärmutter/meinem Schoßraum verbinde:

So fühlt sich mein Muttermund an. / So war es das erste Mal meinen Muttermund zu berühren:

Welche physischen Zuwendungen tun dir besonders gut?

...ein bestimmtes Essen, zu tanzen, zu schlafen, Yoga zu machen, ...

Und wann hast du drei davon das letzte Mal so richtig befriedigend zelebriert?

KÖRPERBEWUSSTSEIN

Was genau bereitet dir lustvolle/warme/starke Gefühle im Unterleib?

Wenn du in einer Partnerschaft lebst: Hast du das deinem:r Partner:in klar wissen lassen?

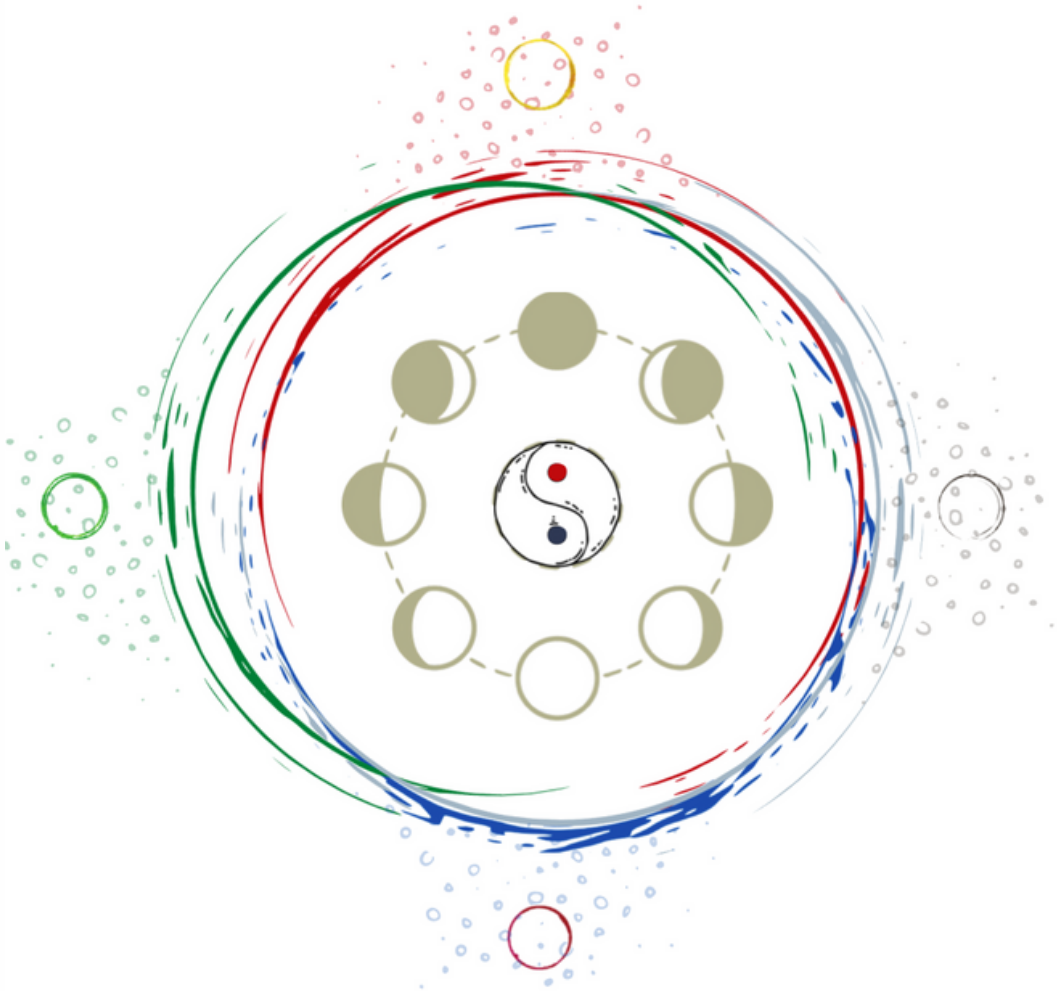
...wenn Nein: Warum?, ...

Welche physischen Zuwendungen tun dir besonders gut?

...ein bestimmtes Essen, zu tanzen, zu schlafen, Yoga zu machen, ...

Und wann hast du drei davon das letzte Mal so richtig befriedigend zelebriert?

ZYKLUSBEWUSSTSEIN



Mit einem Bewusstsein dafür, dass wir dem selben Wandel von Werden und Vergehen unterworfen sind wie alle Lebewesen,
ist es leichter, den Zyklus zu verstehen.
So kannst du z.B. den Wandel der Jahreszeiten beobachten
und die individuellen Qualitäten auf deinen Zyklus
übertragen..

Oder du betrachtest
die Zusammenhänge
und den Einfluss der Mondphasen auf
Ozeane und Natur.

ZYKLUSBEWUSSTSEIN

EINE DER GRÖSSTEN STÄRKEN VON ZYKLISCH LEBENDEN FRAUEN IST IHRE ENORME WANDLUNGSFÄHIGKEIT

Aus dem Blickwinkel der Chinesischen Medizin wird alles immer durch seine Beziehungen beschrieben. So beschreibt man die Frau beispielsweise im Bezug zum Mann als mehr Yin, also mehr in Trennung zur Umgebung und stabiler.
Das zeigt sich zum Beispiel im Prozess der Fruchtbarkeit:
Die ist stabiler, dadurch auch langsamer in ihren Prozessen, damit manifestiert sich Ihre Extra-Stabilität.

Deshalb beobachten wir z.B.:
Mann kann mehrmals täglich Sperma neu werden lassen und hergeben, Frau gibt höchstens einmal im Monat ein Ei her.
Diese Stabilität bedingt auch, dass die Frau ihre Zyklusphasen stabiler auskonstelliert. Die Zeiträume von sich öffnen und schließen sowie Verbindungsdrang und Trennungsstreben zeigen sich klarer und über einen längeren Zeitraum als beim Mann.
Weil Menschen, die im weiblichen Zyklus leben, seit Jahrtausenden gesellschaftlich nicht abgebildet sind, versuchen Frauen sich immerzu an den männlichen Zyklus und dementsprechende Bedingungen/Alltagsstrukturen anzupassen.

Wir erkennen in einer der größten weiblichen Stärken, der Wandlungsfähigkeit, nur eine große Schwäche. Wir betiteln das als "launisch, hormongesteuert, mal Hü mal Hott".

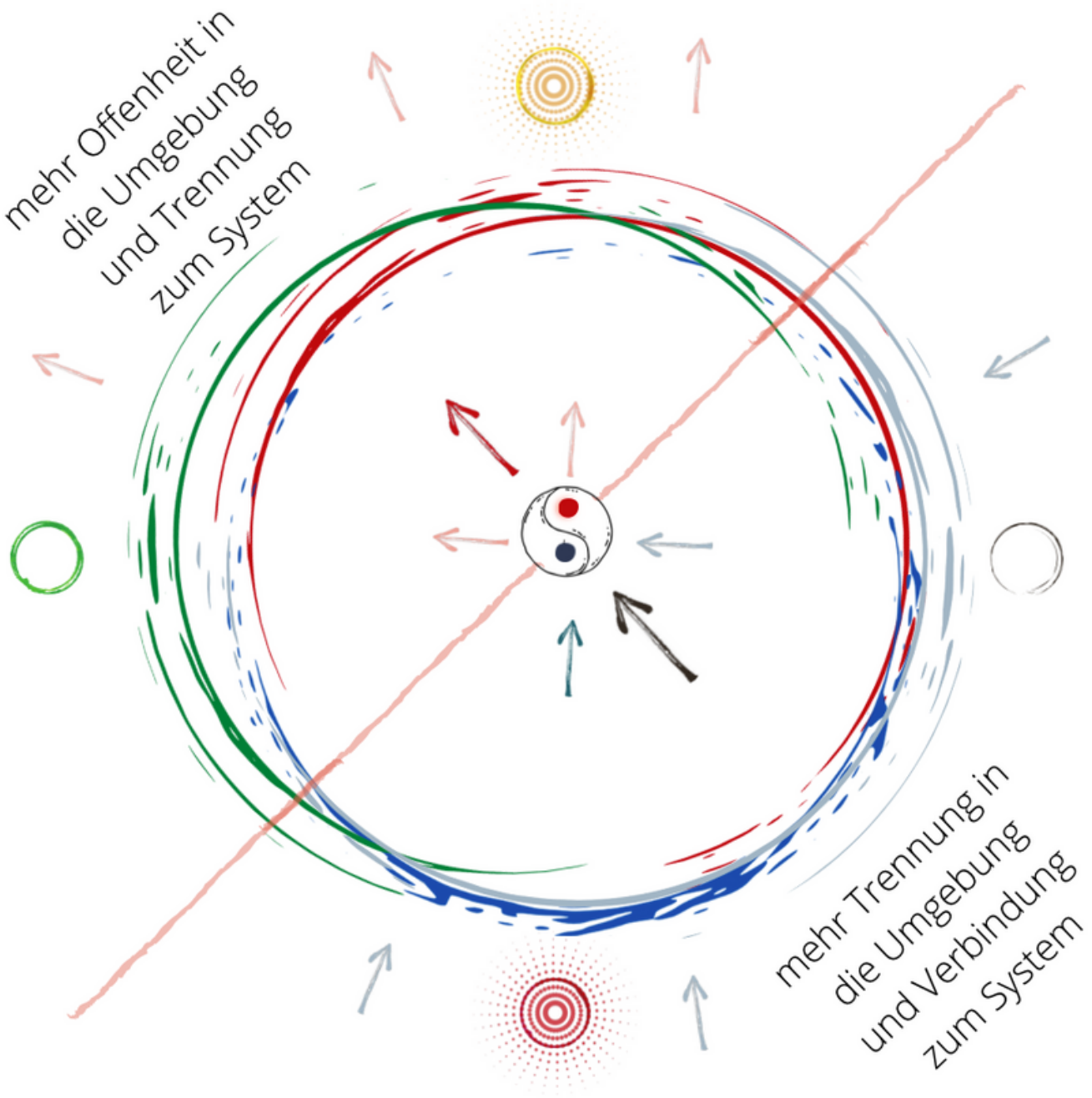
Wahres Kraftpotential können Frauen entfalten, wenn sie erkennen, dass alle Perspektiven, die sie wahrnehmen, wahr sind und zusammen ein großes, ganzes Bild ergeben.

Statt in großer Unsicherheit eigene Wahrnehmungen und Ansichten auf Hormonveränderungen zu schieben, sollten Frauen die verschiedenen Eindrücke durch den Zyklusverlauf immer klarer werden lassen.

Das bedingt dann tiefe Kraftentfaltung, gesunde Ich-Stabilität und ermöglicht, wirklich tiefgreifendes Erblühen von Beziehungen und Projekten.

Dadurch ist es nicht nur eine persönliche Notwendigkeit für Frauengesundheit, diese Kompetenz wieder voll zu entfalten, sondern auch von absolut dringender gesamtgesellschaftlicher Notwendigkeit.

ZYKLUSBEWUSSTSEIN



ZYKLUSBEWUSSTSEIN

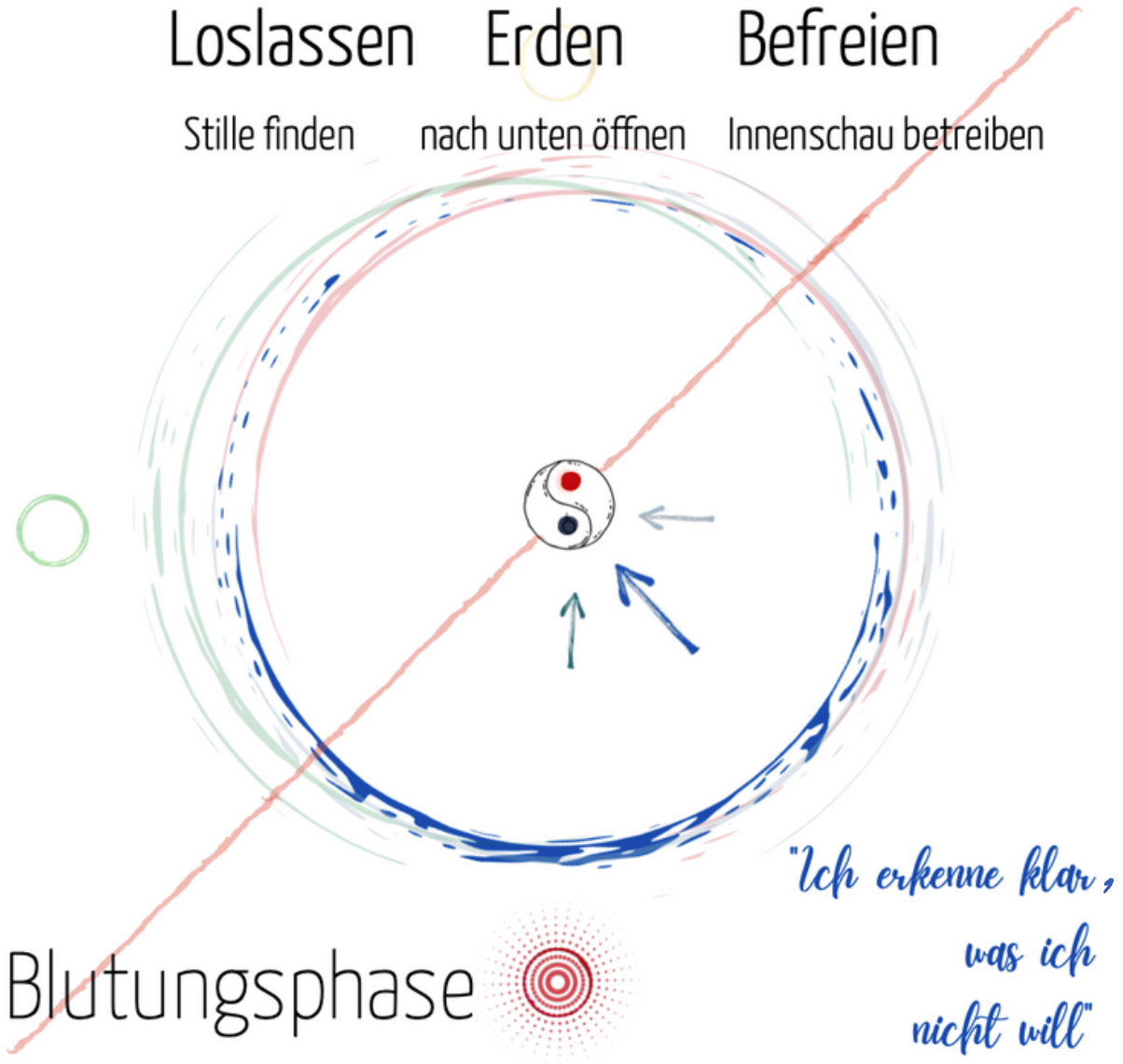
Meinen Zyklus fand ich bisher immer:

Meine liebste Zykluszeit ist:

...weil / da...

Am meisten nervt mich im zyklischen Verlauf:

BLUTUNGSPHASE



- **Phase der größten Verschlossenheit ins "Außen", des größten Verbindungsstrebens ins „Innen“**

- **Verbindung auf einer tiefen Ebene**
- **Stille, Zartheit, Bewegung**
- **Zeit der Innenschau nutzen**
- **Selbstreflektion als Basis für respektvolle Kommunikation**

In der Blutungsphase geht das System in den Rückzug

Prozesse wirken mehr zum System hin

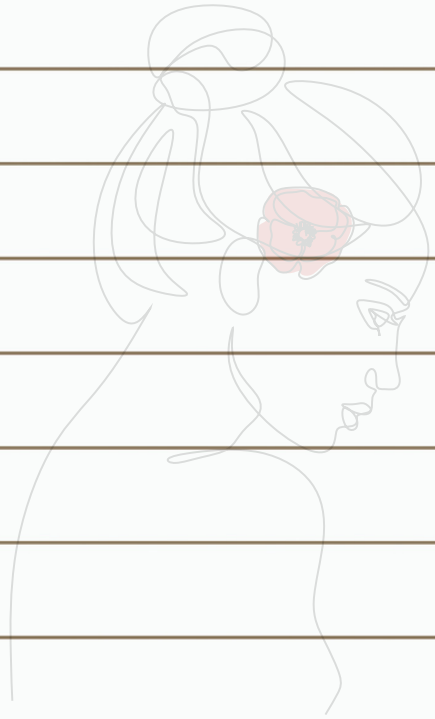
BLUTUNGSPHASE

Meine Blutung fühlt sich für mich so an:

so sieht mein Blut aus

BLUTUNGSPHASE

Symptome, die meine Blutungszeit meistens begleiten:



Meine Bedürnisse, wenn ich blute:

Ich,
wenn ich blute

KRAFTSUPPENREZEPT

Rezept für die Kraftsuppe / Wöchnerinnenbrühe

- Du brauchst ein ganzes Suppenhuhn
- (am besten von einem regionalen Demeter Hof. Tiere aus Mast- und großen Zuchtställen sind nicht zu empfehlen, dann lieber vegetarische Variante kochen mit viel Wurzelgemüse und Bohnen)
- Dieses als Ganzes in einem großen Kochtopf vollständig mit Wasser bedecken, aufkochen lassen, evtl. Schaum abschöpfen und dann
- min. 8 Std. leicht vor sich hin simmern lassen
- Brühe absieben, wenn gewünscht Fleisch und Knochen trennen (alles ist jetzt zerfallen), Fleisch wieder in die Suppe geben
- Einen Teil abschöpfen und portionsweise einfrieren
- Regionales und Saisonales Gemüse zufügen
- Mit Kräutern, Salz und Pfeffer nach Belieben Würzen
- Wenn gewünscht Getreide (Nudeln/oder Reis) zufügen

TEEREZEPTE FÜR DIE BLUTUNGSZEIT

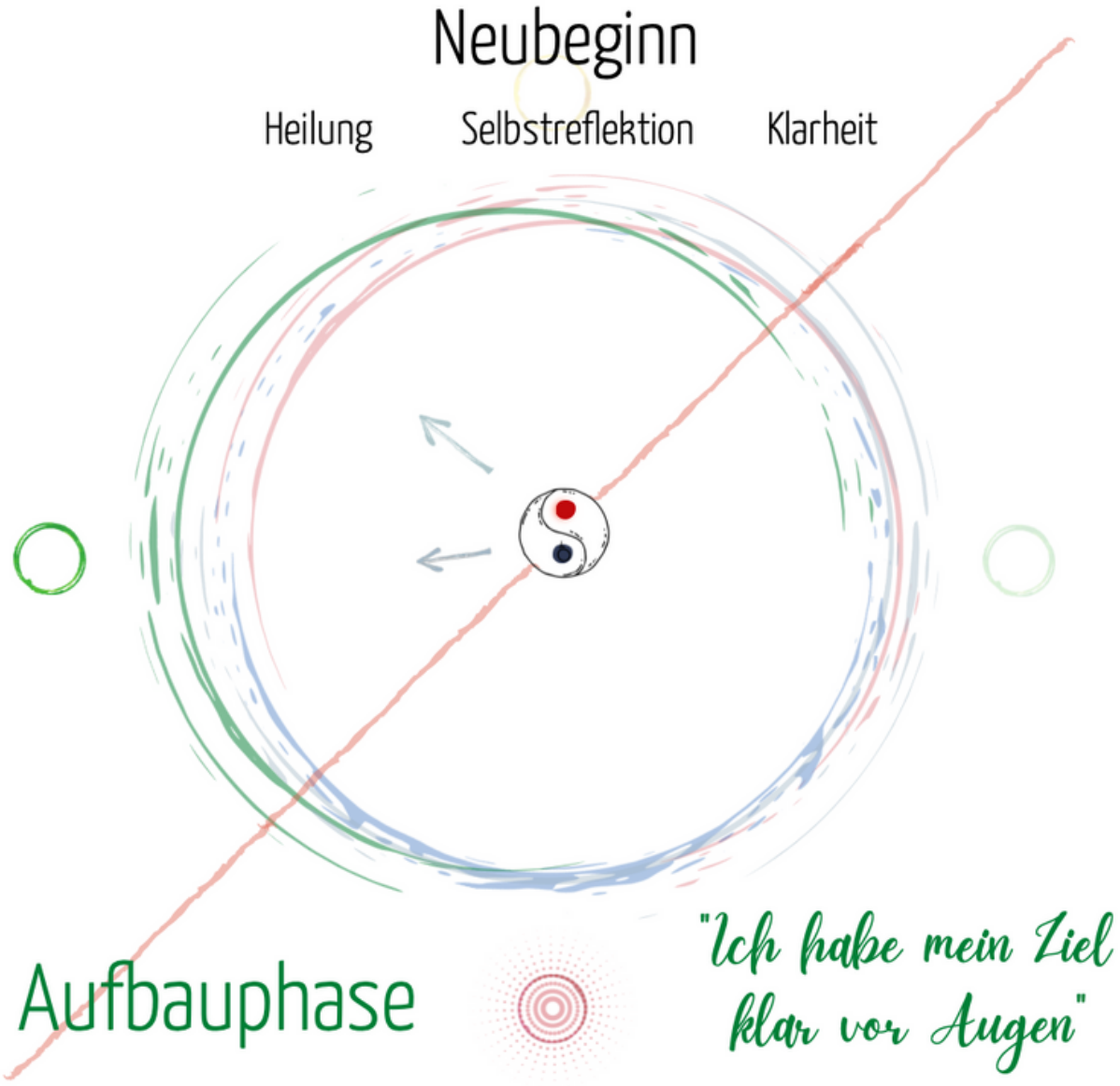
Europäische Lieblingskräuter
für die Zeit des Blutens:

Himbeerblätter	machen Zervix weich
Frauenmantel	harmonisieren
Brombeerblätter	bewegen, tonisieren
Salbeiwurzel	bewegt
Rosenblütenkraut	harmonisiert

Kräuter welche in der Chin. Med. zur Blutungszeit oft verwendet werden

Dang Gui	warm, süß, scharf regt Blutung an
Da Zao	süß, warm, harmonisierend nährt
Chen Pi	warm, scharf harmonisiert Verdauung
Gan Zao	süß, harmonisierend bewegt und nährt

AUFBAUPHASE



- **Phase der größten Klarheit.**
- **Zielsetzung**
- **bester Moment zum Aufbau von Ressourcen**
- **kleines Wochenbett / Zeit der Heilung**

In der Anspannungsphase öffnet sich das System immer weiter in die Umgebung.

AUFBAUPHASE

Die Zeit nach der Blutung bis zum Eisprung fühlt sich für mich so an:

AUFBAUPHASE

In meiner Aufbauphase fühle ich mich:

Symptome, die meine Aufbauphase meistens begleiten:

Meine Bedürfnisse in der Aufbauphase:

REZEPT FÜR DIE AUFBAUZEIT

Du kannst jetzt die ersten Tage der Aufbauphase nutzen, um dich ordentlich zu nähren

Hierfür kannst du z.B. was du Portionsweise von der Kraftbrühe eingefroren hast, auftauen und dann regionales und saisonales Gemüse und Getreide in der Brühe statt mit Wasser und Öl zubereiten.

Du kannst also deine Nudeln, deinen Reis im Sud kochen oder in deine Gemüsepfanne anfangs zum Dünsten immer wieder ein paar Schlucke Suppensud hinzugeben.

EISPRUNGPHASE

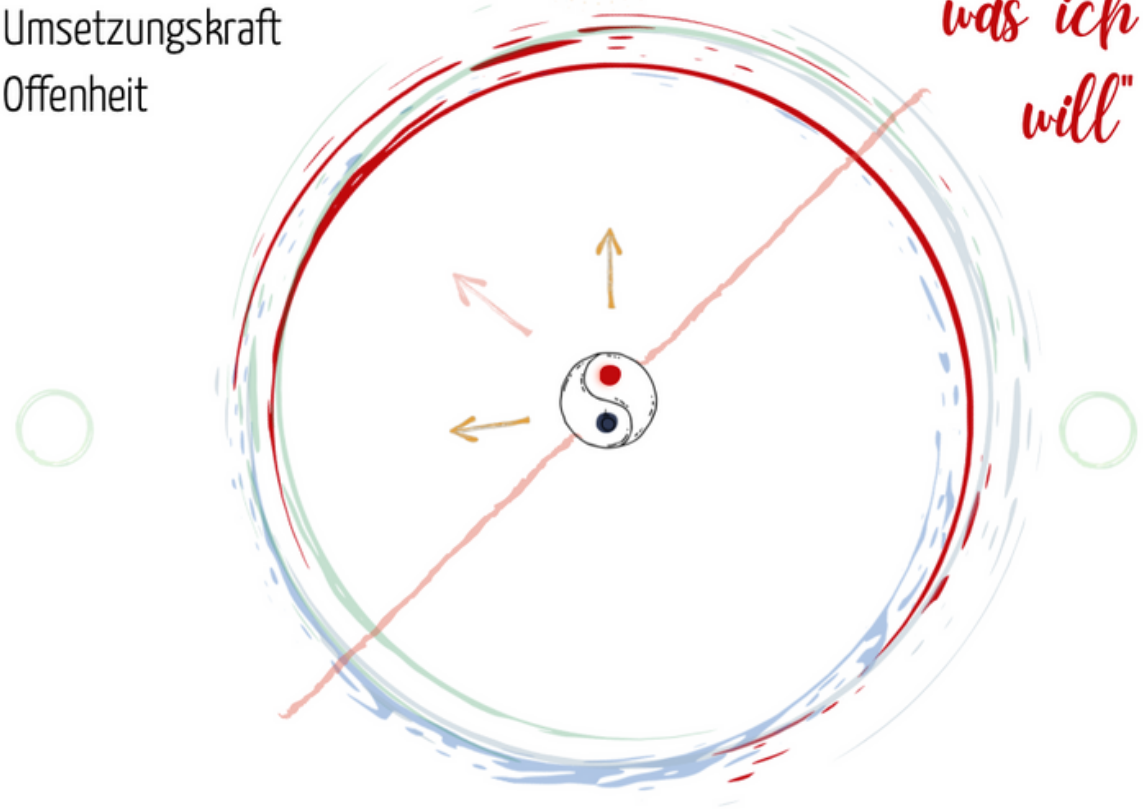
Blütezeit

Tatendrang

Umsetzungskraft

Offenheit

"Ich weiss was ich will"



Eisprungphase

In der Eisprungphase ist die Frau am meisten in einer gesunden Trennung zu sich und dadurch erreichbar für Verbindungen

- **Phase des höchsten Verbindungsstrebens in die Umgebung**

- **größte Toleranz**
- **Feuermoment, Zeit um Freude zu teilen**
- **gemeinsam Pferde stehlen Moment**

EISPRUNGPHASE

In meiner Eisprungphase fühle ich mich:

Symptome, die meine Eisprungphase meistens begleiten:

Meine Bedürfnisse in der Eisprungphase:

EISPRUNGPHASE

Wenn ich noch drei weitere Leben hätte, würde ich...

1.

2.

3.

Ich,
wenn ich meinen
Eisprung habe

10 Aktivitäten, die mir Freude/Zufriedenheit/Glückgefühl bereiten,
und das Datum, an welchem ich sie zuletzt gemacht habe...

ANSPANNUNGSPHASE

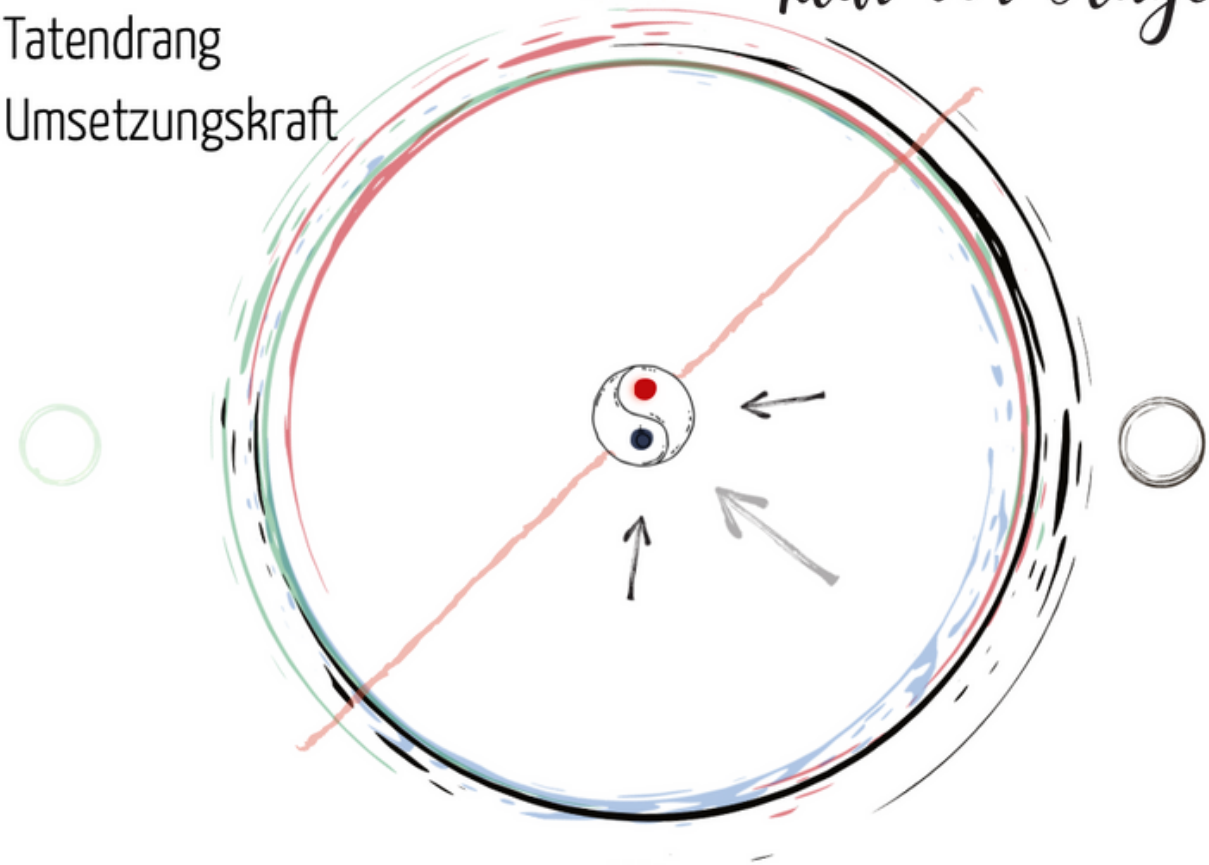
Vergehen

Unzufriedenheit

Tatendrang

Umsetzungskraft

"Ich habe mein Ziel klar vor Augen"



Anspannungsphase

- **Phase des höchsten Unzufriedenheit**

- **größter Tatendrang**
- **Umsetzungskraft**
- **Möglichkeit eingegangene Verbidnungen jetzt mit etwas Abstand genauer zu betrachten**

Zeit des Rückzuges

Mehr Abgrenzung

Tatendrang

differenzierter Blick auf Projekte und Beziehung

Feuerprobe für jede Beziehung

ANSPANNUNGSPHASE

In meiner Anspannungsphase fühle ich mich:

Symptome, die meine Anspannungsphase meistens begleiten:

Meine Bedürfnisse in der Anspannungsphase:

ANSPANNUNGSPHASE

In der Zeit vor der Blutung bin ich unzufrieden mit...

1.

2.

3.

Ich
in meiner
Anspannungsphase

I see
what needs
to change

I speak
the truth

Wie reagierst du auf Kritik?

Wie wahrst du deine Grenzen?

MEINE SEXUALITÄT

Mein erstes Mal stelle ich mir so vor:
Mein erstes Mal war für mich so:

Körperlichkeiten, die mich tief erfüllen und befriedigen:

tanzen, gärtnern, malen, massiert werden, spezifische Berührungen...

Wer das weiß/ wann und ggf. mit wem ich sie zuletzt befriedigend zelebriert habe:

GLAUBENSSÄTZE ZUR EIGENEN SEXUALITÄT FINDEN UND LÖSEN

Vor Sexpartner:innen schäme ich mich für diese Dinge an meinem Körper:

Bei körperlichen Begegnungen fühle ich mich besonders unwohl, wenn:

Guten Sex/Orgasmen habe ich nur verdient, wenn:

Ich fühle Scham, wenn ich beim Sex zeige, dass:

Frauen sollten beim Sex:

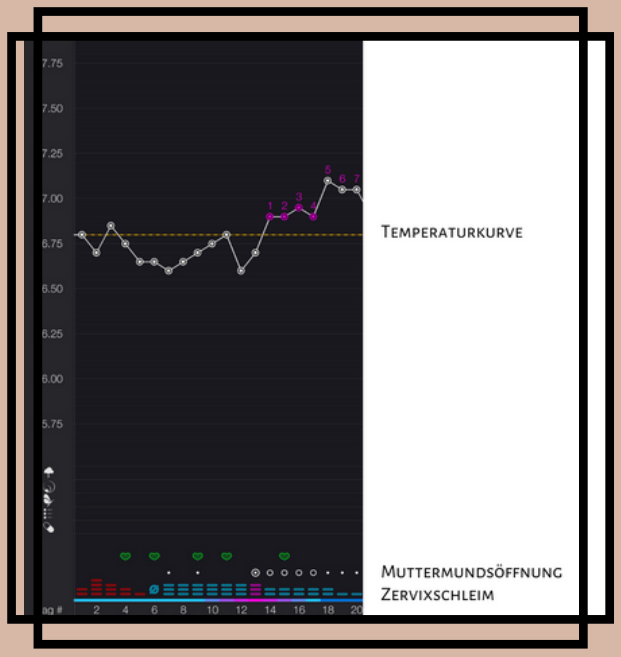
Männer sollten beim Sex:

DIE NFP METHODE

Natürliche Familienplanung basiert auf der Symptothermalen Auswertungsmethode

Sie basiert NICHT auf einer Rechenmethode, sondern verwendet die drei klarsten Anzeichen, um so eine individuelle Auswertung des aktuellen Zyklus zu ermöglichen.

Die drei wichtigsten körperlichen Anzeichen beobachten wir im gesamten Zyklusverlauf:

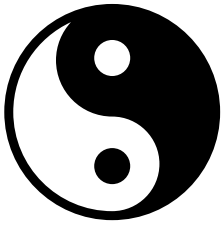


- **Körpertemperatur**
- **Zervixschleim**
- **Muttermundsbewegungen**

KONDITIONALE MENSCHBETRACHTUNG + GRUNDLAGE DER CHINESISCHEN MEDIZIN

Durch eine konditionale Betrachtungsweise beschreiben wir die Dinge, indem wir sie innerhalb ihrer komplexen Beziehungen betrachten.

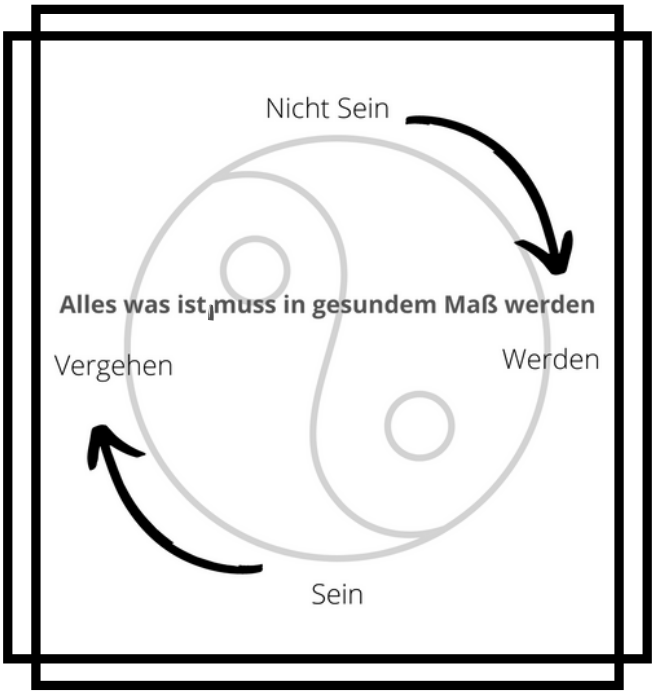
Auf diesem Ansatz beruht die Chinesische Medizin
Die Kernphilosophie hierzu lautet:



Jedes Sein hat Trennungs- und Verbindungsstreben
Jedes Sein ist zugleich
getrennt und verbunden
Muss Sein und Nicht-Sein

Nicht-Sein	Sein
Nicht Begrenzung - Verbindung	Begrenzung -Trennung
Yang	Yin
———	—— ——
(wird mit dem Strich dargestellt)	(wird mit dem unterbrochenem Strich dargestellt)

KONDITIONALE MENSCHBETRACHTUNG UND DIE NFP - METHODE



Daraus entstehen die Wandlungsphasen, welche den Prozess von

Sein → Vergehen → Nicht-Sein → Werden

beschreiben.

Weil man den Körper so betrachtet, als Ausdruck aller Emotionen und der komplexen Trennungs- und Verbindungsbedürfnisse versteht, beobachten wir die physische Manifestation der ablaufenden Prozesse.

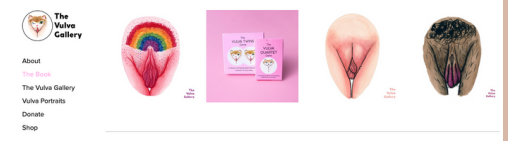
Der Körper drückt aus, wer wir sind und was gerade geschieht.
Zyklische Veränderungen zeigen sich deshalb nicht nur auf emotionaler/psychischer Ebene, sondern sind immer begleitet von physischen Veränderungen.

Die drei grundlegendsten Symptome begleiten Frauen durch alle Zyklusphasen und können somit als klare Anzeiger dienen für mehr (Selbst-) Erkenntnis und dadurch bewussteren Umgang mit sich sowie vielfältigeren Handlungsmöglichkeiten bieten.

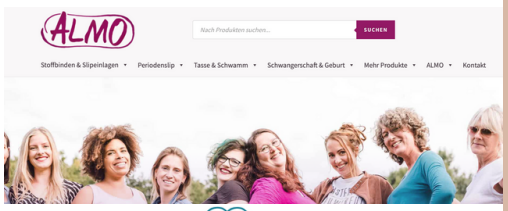
Aus Perspektive der Chinesischen Medizin manifestieren sich die Symptome so aus, weil:
Sich mit der veränderten Körpertemperatur die Veränderung der Trennungs- und Verbindungsbedürfnisse auskonstelliert.
Der Zervixschleim das Niveau der Flussaktivität und Qualität des Verbindungsstrebens konsterniert.
Sich an den Muttermundsbewegungen das zyklische Öffnen und Schließen / Werden und Vergehen zeigt.

LINKS UND BUCHEMPFEHLUNGEN

The Vulva Gallery – Hilde Atalanta
https://www.thevulvagallery.com



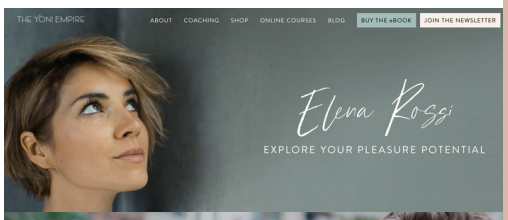
Stefanie Wagner
Erster Menstruationsladen in Deutschland
Himmlisch weiche Stoffbinden
https://natuerlich-almo.de



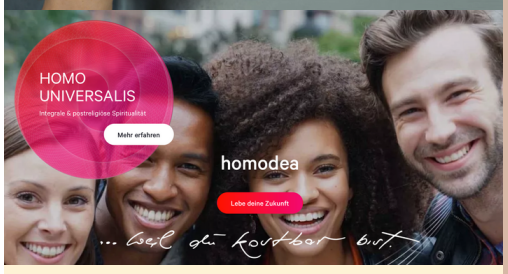
Stefanie Grübl
Sexualpädagogische Materialien
https://www.vielma.at

Menstruationshygiene
Wunderschöne Designs
https://www.vonockerundrot.com/de/

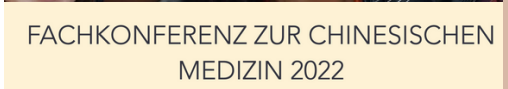
Elena Rossi
female libido specialist, writer, speaker & sex toy designer
bestärkende Sexeducation - Englisch
https://theyoniempire.com



homodea ist ein digitaler Heimathafen und eine Zukunftswerkstatt, um Kraft und Inspiration zu tanken und dich auf das für dich Wesentliche zu besinnen.
https://homodea.com



Fachkonferenz der Chinesischen Medizin
https://www.fachkonferenz-chinesische-medizin.de



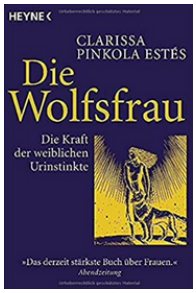
Kunst, die von Herzen kommt
https://www.artfromilkasheart.com/shop/

BUCHEMPFEHLUNGEN

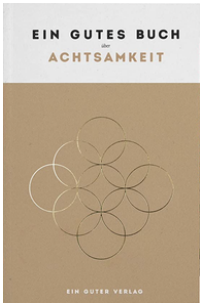
Natürlich verhüten: Sicher, pillenfrei, gefühlsecht
Dr. Dorothee Struck

Regelschmerz ade! Die freie Menstruation: Methode ohne Binden, Tampons und Co
Caroline Oblasser

Das Schwarzmond-Tabu. Die kulturelle Bedeutung des weiblichen Zyklus
Jutta Voss



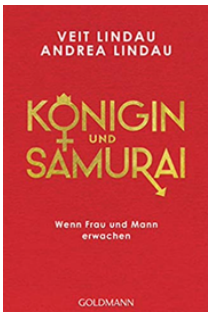
Die Wolfsfrau - Die Kraft der weiblichen Urinstinkte
Clarissa Pinkola Estes



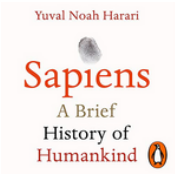
Ein gutes Buch über Achtsamkeit
oder vom selben Verlag
Eine gute Frage

Das 6-Minuten Tagebuch
Domenique Spenst

Das indiskrete Fragebuch
Ulrich Klement



Königin und Samurai
Andrea und Veit Lindau
und auch: Schattenwerk
+ Wunderwerk



Back to the Roots
Zyklisch leben mit immenser Freude
Josianne Hosner https://quittenduft.ch

Das Kind in Dir muss Heimat finden
Stefanie Stahl