

# Wochenübersicht 2



## Chapier 3: Lerne Deine Zyklusphasen kennen

Tag 1: Deine zwei Haupt-Zykluskräfte

Tag 2: Deine vier Zyklusphasen

## Chapier 4: Integriere Deinen zyklischen Frühling

Tag 3: Dein zyklischer Frühling

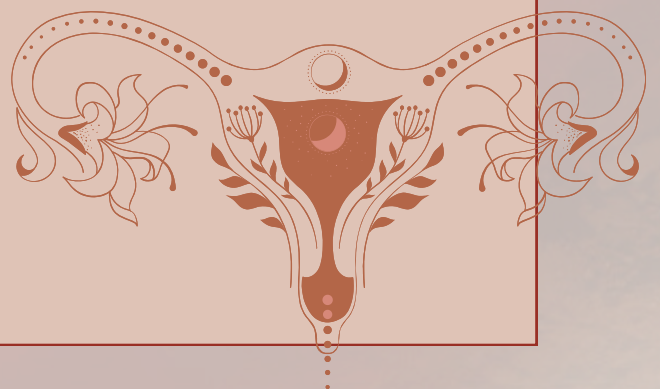
Tag 4: Heilung und Wachstum durch Deinen zyklischen Frühling

Tag 5: Freier Tag

## Chapier 4: Integriere Deinen zyklischen Sommer

Tag 6: Dein zyklischer Sommer

Tag 7: Heilung und Wachstum durch Deinen zyklischen Sommer



# Chapter 3

LERNE DEINE ZYKLUSPHASEN  
KENNEN





## DEINE ZWEI HAUPT-ZYKLUSKRÄFTE

### Aufgabe 1

Um Deine weibliche Urkraft durch die Arbeit mit Deinem Zyklus wieder zu reaktivieren, ist es essenziell, dass Du dir bewusst wirst, welche Beziehung Du heute zum Thema MACHT hast.

Schenke Dir heute Zeit der Selbstreflexion und tauche in Dein persönliches Glaubenskonstrukt ein- was bedeutet Macht für Dich, und wie prägt dieses Verständnis Dein Leben?



Wie positiv oder negativ empfindest Du den Begriff "Macht" ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Welche Bilder oder Gefühle entstehen in Dir, wenn Du an das Wort "Macht" denkst?

---

---

---

---

---

---

---

---



Gibt es Momente in Deinem Leben, in denen Du deine eigene Macht bewusst abgelehnt hast?

Welche Situationen fallen Dir ein, in denen Du dich kleiner gemacht hast, als Du bist?

---

---

---

---

---

---

---

---





## DEINE ZWEI HAUPT-ZYKLUSKRÄFTE



Wenn Du an Deine Ahnenlinie denkst – welche Beziehung hatten Deine Mütter, Großmütter oder andere weibliche Vorfahren zur Macht?

---

---

---

---

---

---

---

---



Was hält Dich aktuell davon ab, Deine Macht zu leben?

---

---

---

---

---

---

---

---



Wie fühlt sich der Gedanke an, Deine eigene Macht vollständig zu leben?

Was glaubst Du könnte sich in Deinem Leben verändern, wenn Du deine Macht annimmst?

---

---

---

---

---

---

---

---



# WOCHE 2 - TAG 1



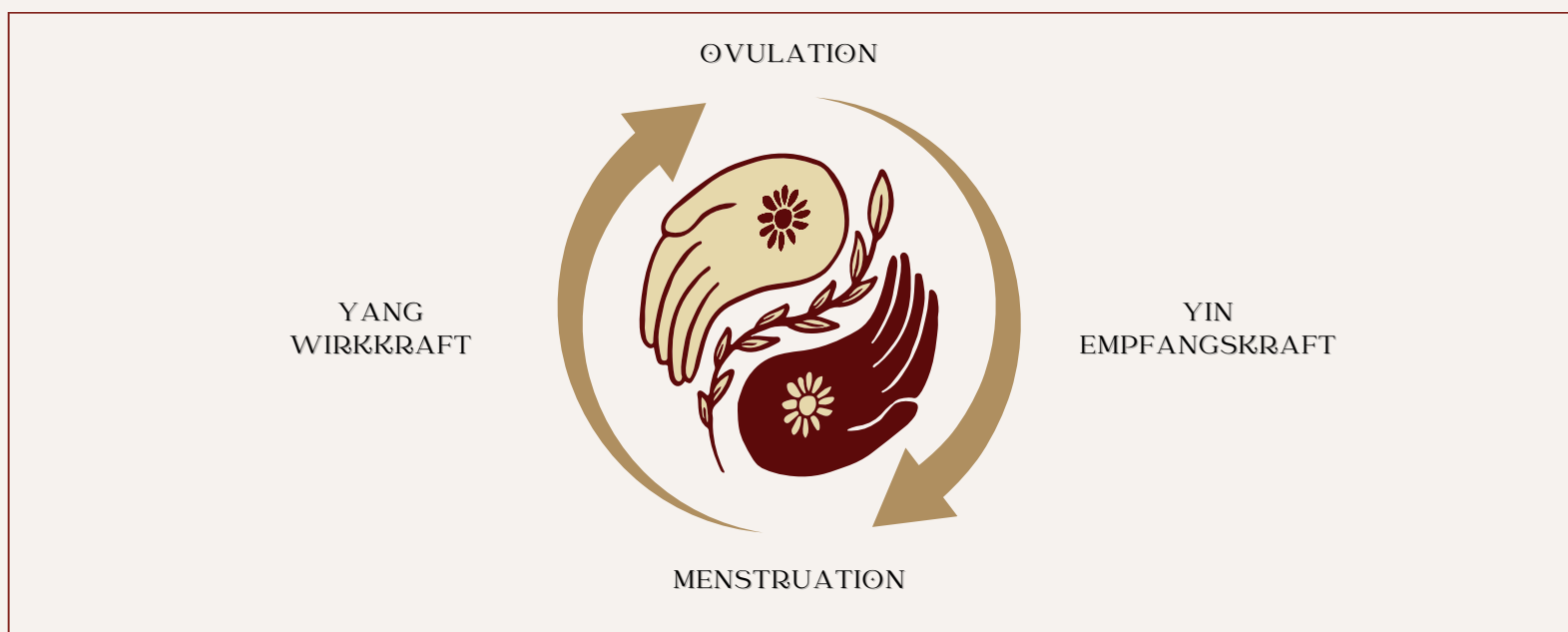
## DEINE ZWEI HAUPT-ZYKLUSKRÄFTE

### Aufgabe 2

Wenn Du bereits weißt, wann Dein Eisprung stattfindet, trage diesen Moment gerne in Deinen Planer (W1 T3) ein. Nutze die Gelegenheit, um zu erkennen, wann Du dich in Deiner ersten Zykluskraft und wann in Deiner zweiten befindest.

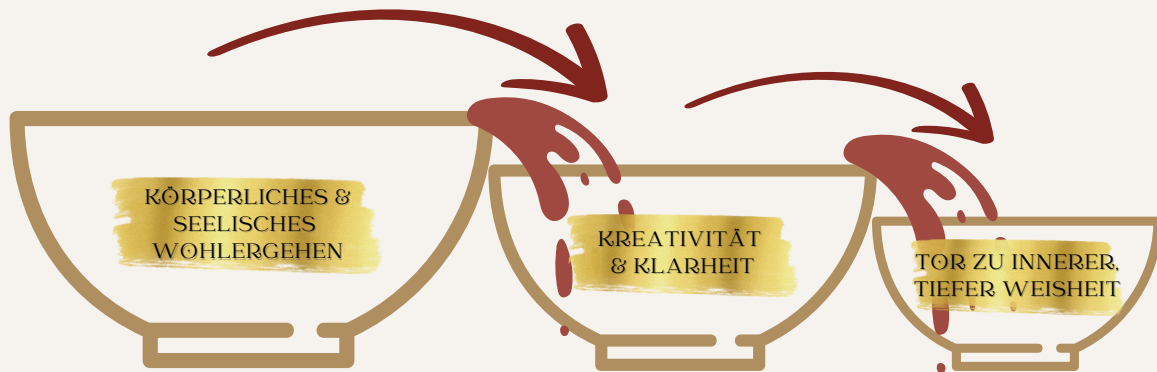
## ÜBERSICHTEN FÜR DICH

ZEITRAUM	WOCHE 1: ZEIT DER MENSTRUATION	WOCHE 2: ZWISCHEN MENSTRUATION & EISPRUNG	WOCHE 3: RUND UM DEN EISPRUNG	WOCHE 4: ZWISCHEN EISPRUNG & DER MENSTRUATION
	CA. TAG 1-TAG 5	CA. TAG 6-TAG 12	CA. TAG 13-TAG 20	CA. TAG 21-TAG 28
				
	NEUMOND	ZUNEHMENDER MOND	VOLLMOND	ABNEHMENDER MOND





## DEINE VIER ZYKLUSPHASEN



## ÜBERSICHTEN FÜR DICH



# WOCHE 2 - TAG 2

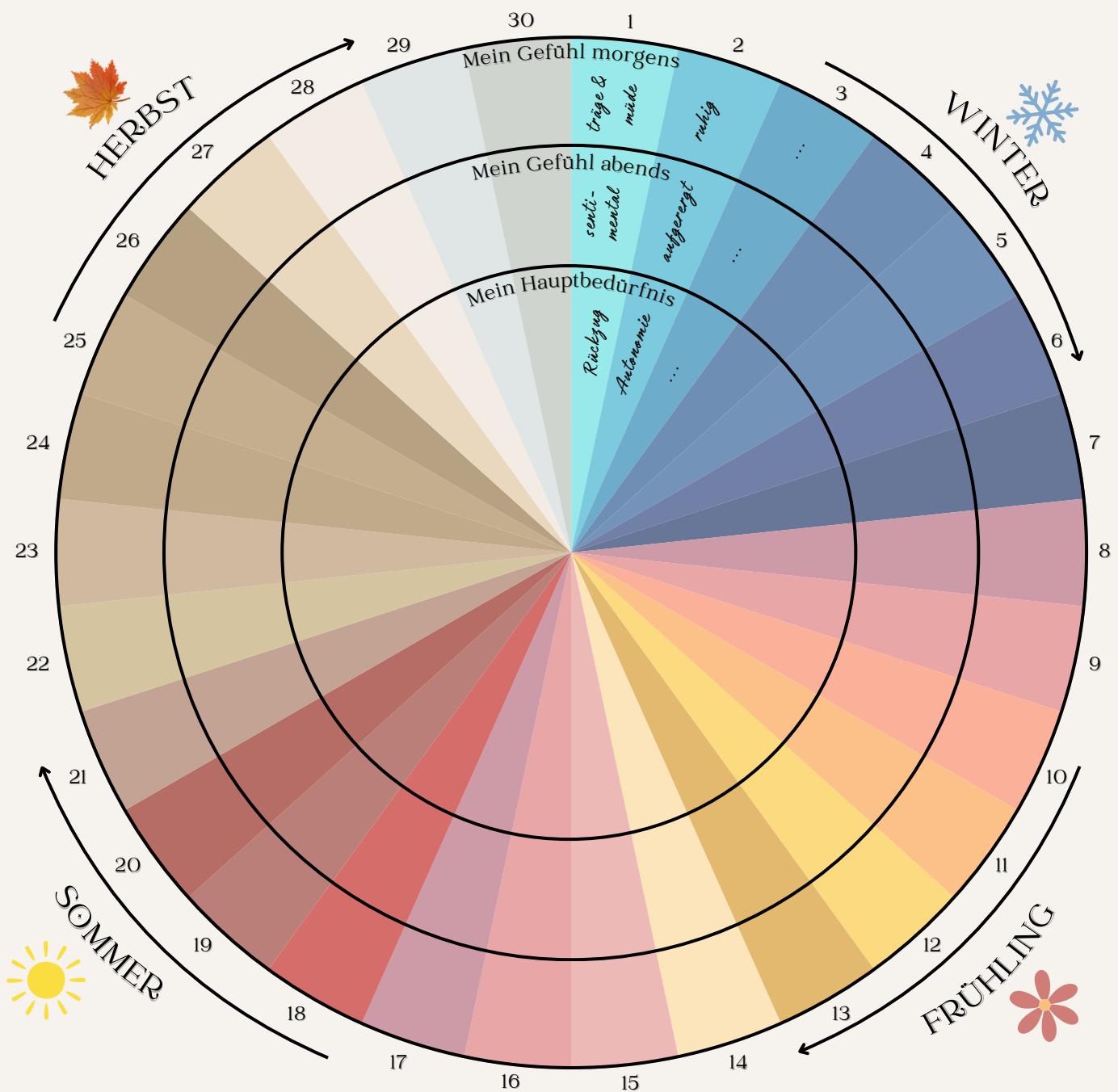


## DEINE VIER ZYKLUSPHASEN

### Aufgabe 1

Schreibe ab jetzt jeden Morgen und Abend Deinen Gefühlszustand auf. Nimm Dir Zeit, um in Deine Innenwelt einzutauchen.  
Ergründe dabei außerdem Dein Hauptbedürfnis des Tages.

*Beispiel:*

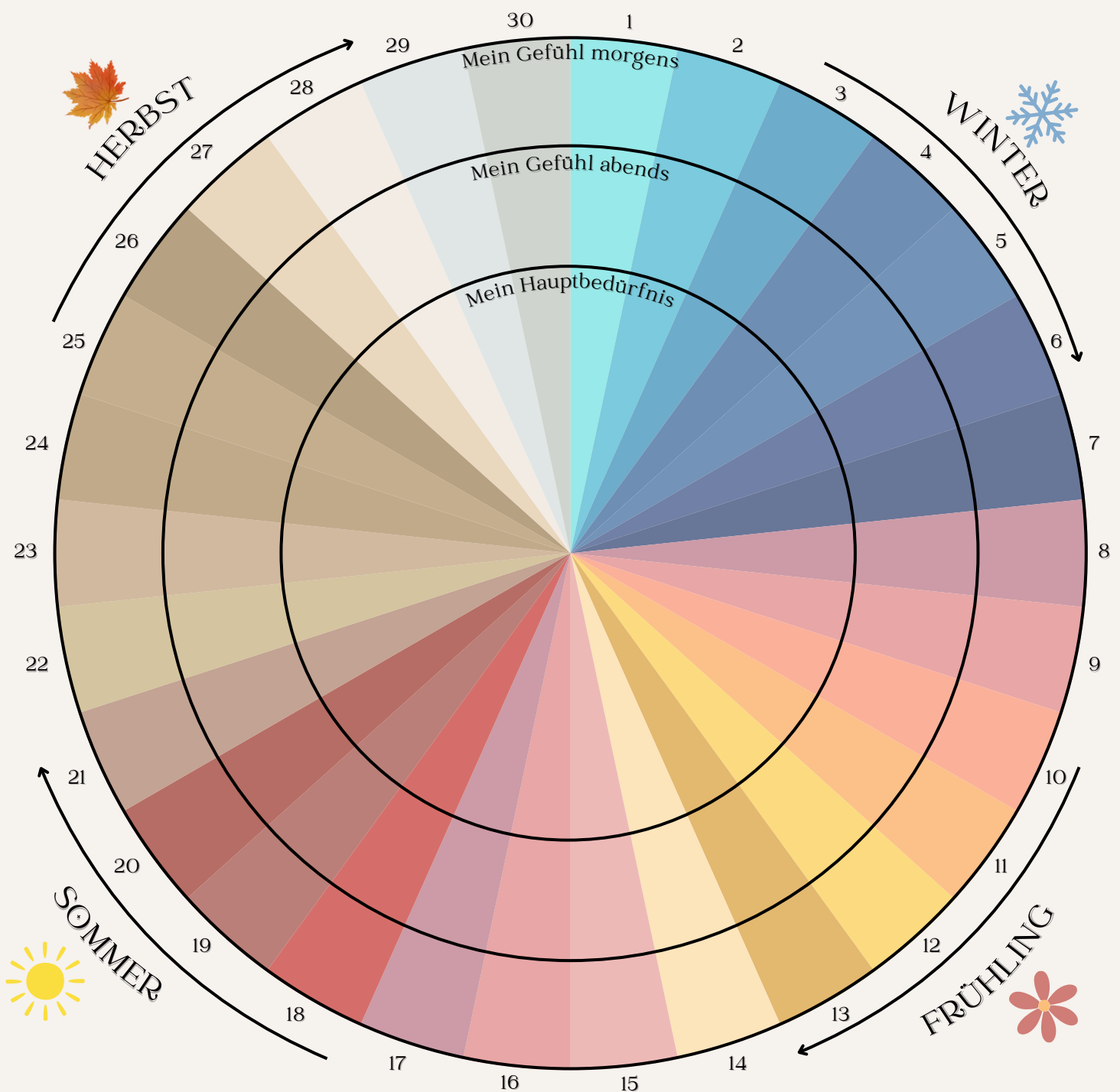


# WOCHE 2 - TAG 2



## DEINE VIER ZYKLUSPHASEN

*Jetzt bist Du dran!*

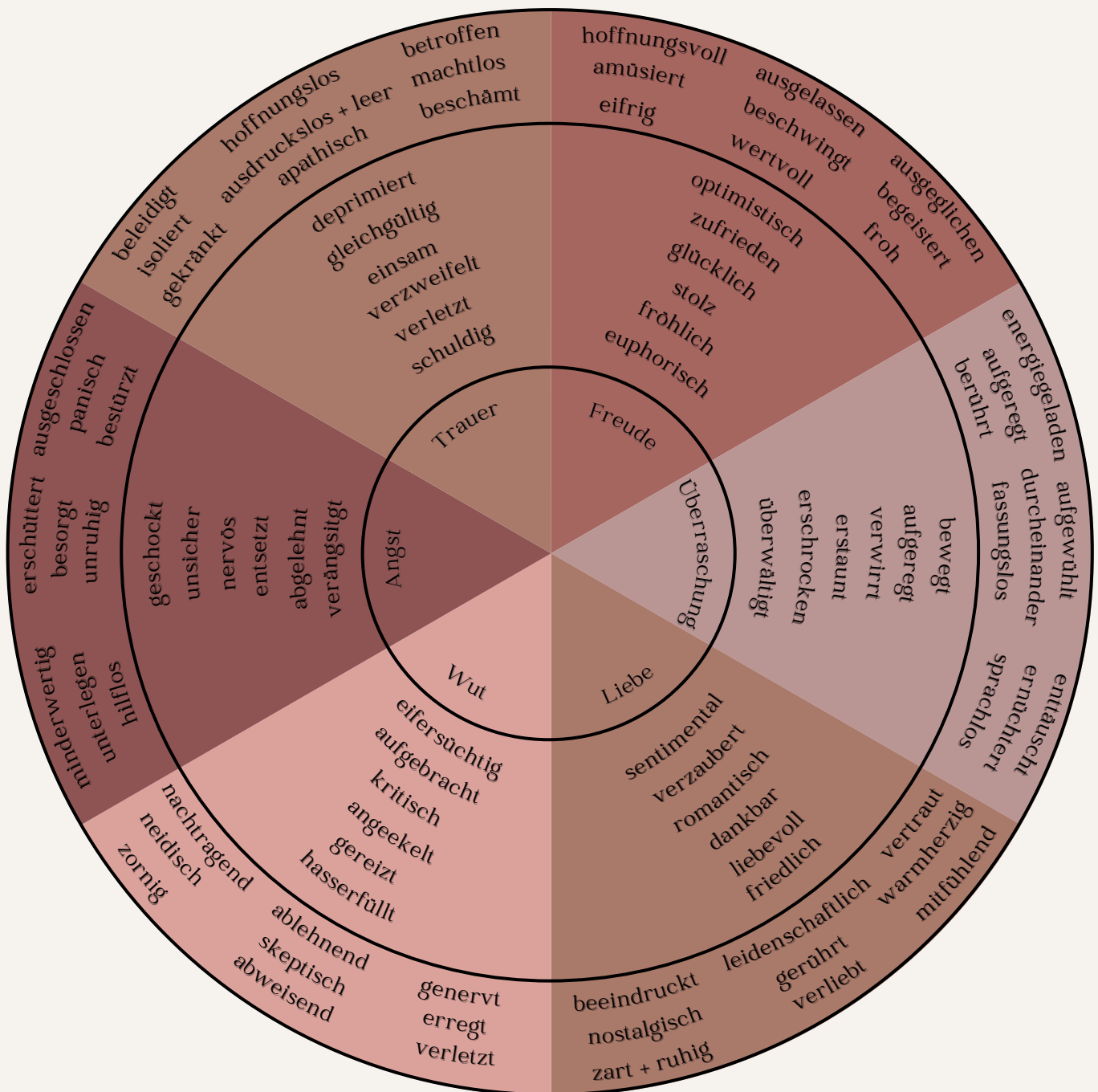


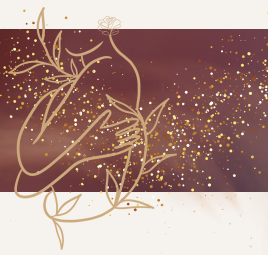
# WOCHE 2 - TAG 2



## DEINE VIER ZYKLUSPHASEN

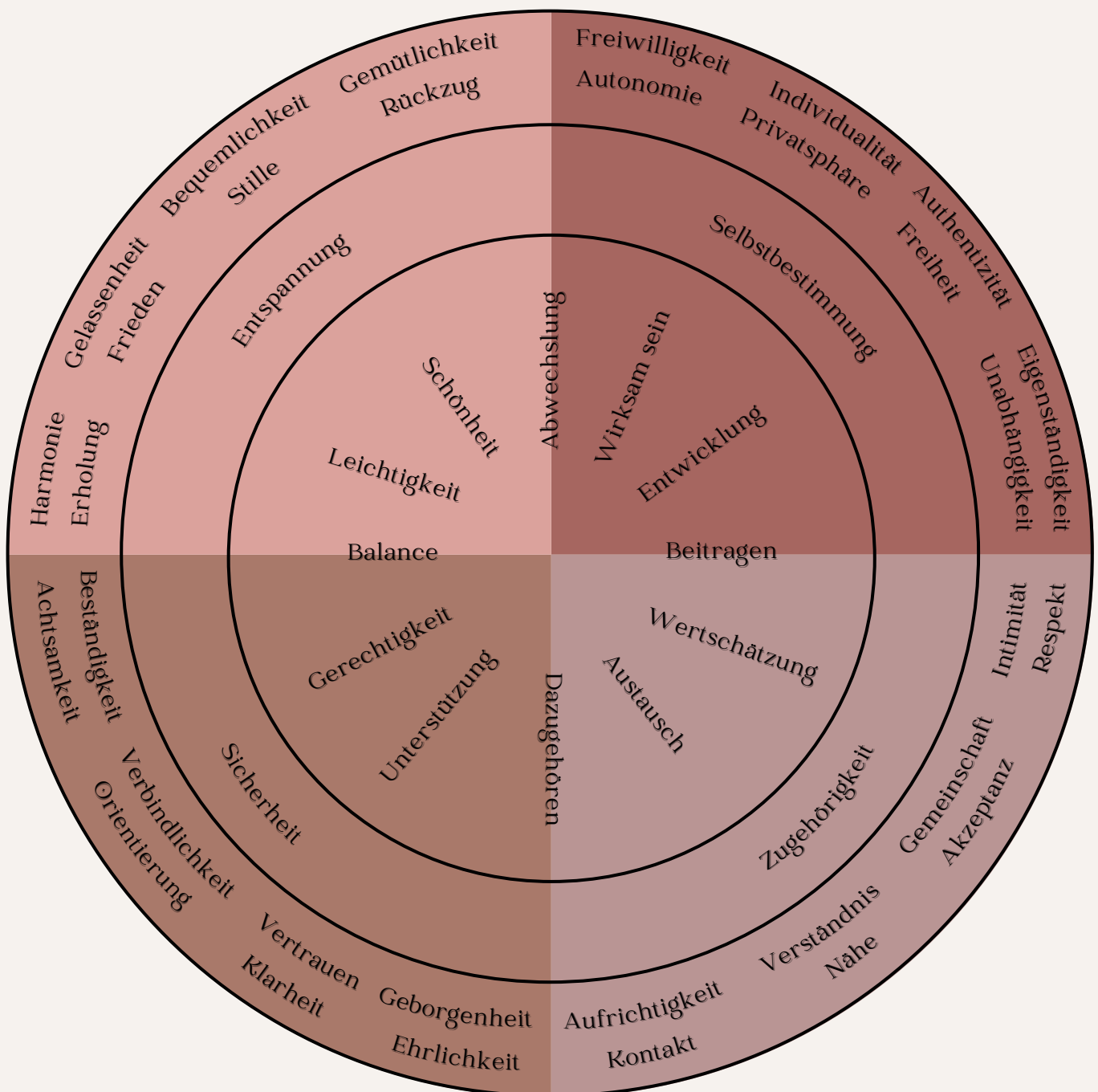
### *Dein Gefühlsrad*





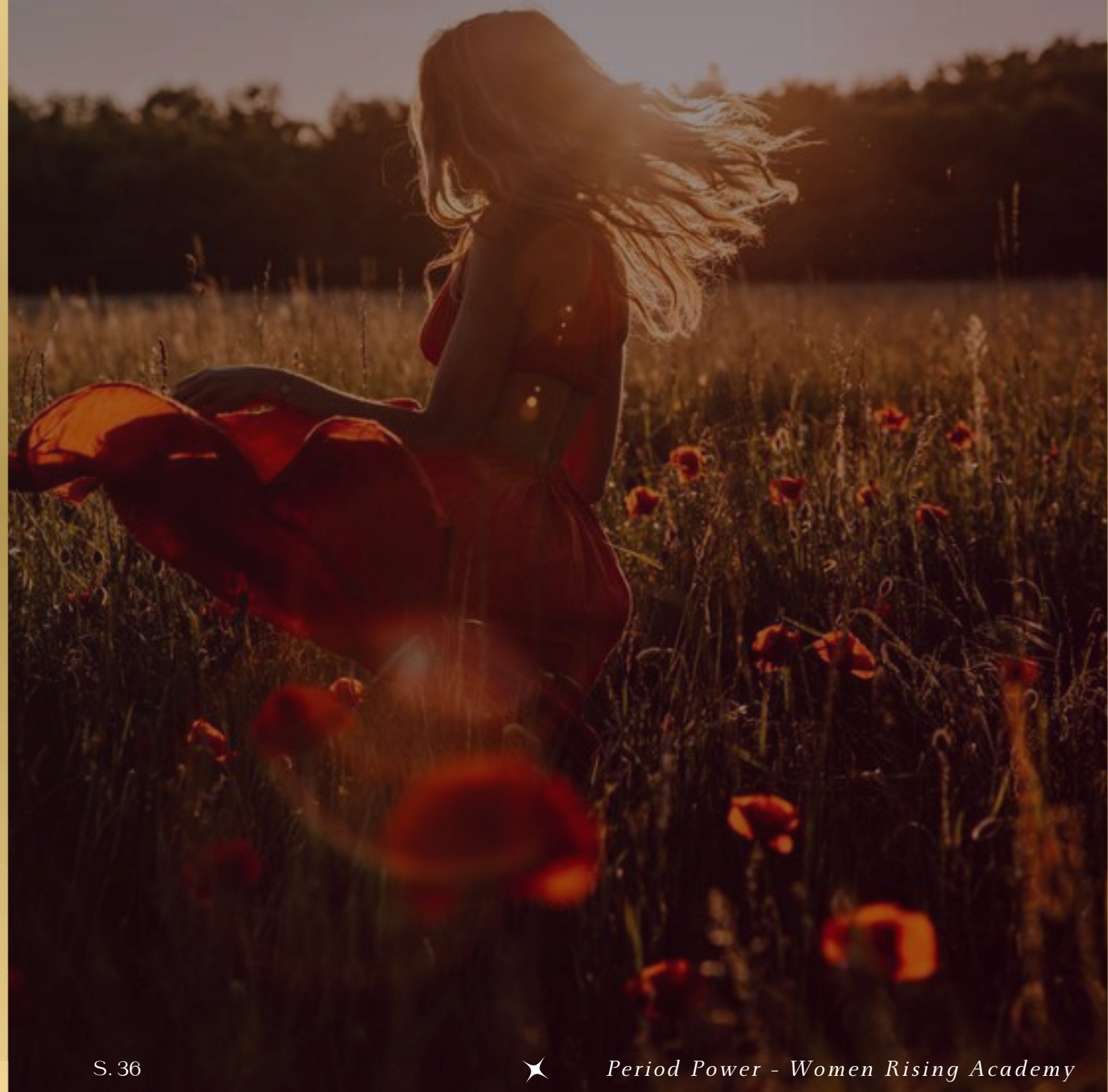
## DEINE VIER ZYKLUSPHASEN

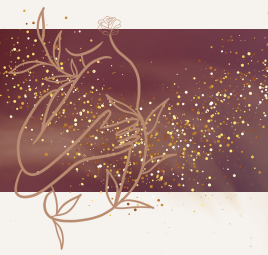
### *Dein Bedürfnisrad*



# Chapter 4

INTEGRIERE DEINEN  
ZYKLISCHEN FRÜHLING





## DEIN ZYKLISCHER FRÜHLING

### Aufgabe 1

## MONATSAUSBLICK

Nimm Dir zu Beginn Deines zyklischen Frühlings die Zeit, um bei einem Date mit Dir selbst, Klarheit zu schaffen, was Dir für diese Phase besonders wichtig ist.

Nutze folgenden Fragen gerne, um Deine zyklischen Superkräfte voll ausschöpfen zu können.



01 WO UND WIE MÖCHTE ICH MEINE ENERGIE EINSETZEN?



02 WIE MÖCHTE ICH SIE FÜR KREATIVE PROJEKTE EINSETZEN?



03 WIE MÖCHTE ICH SIE FÜR DIE MENSCHEN IN MEINEM LEBEN EINSETZEN?



04 WIE MÖCHTE ICH SIE FÜR EINE BESSERE WELT EINSETZEN?



WIE MÖCHTE ICH SIE NUR FÜR MICH NUTZEN?





## DEIN ZYKLISCHER FRÜHLING

### Aufgabe 2

## DEINE ABENDROUTINE

In Deinem zyklischen Frühling geht es darum, auszudrücken, was sich in Dir zeigen möchte. Es geht darum, Dich auszuprobieren, ohne nur an das Ergebnis zu denken.

In Deinem zyklischen Frühling geht es darum, dass sich Dein wahres Selbst in der Welt zeigen darf.

Nimm die Fragen aus Deinem Frühlings-Ausblick mit in Deine tägliche Abendroutine, um Deine Vorhaben wirklich zu integrieren.

Gehe vor der Beantwortung gerne in eine kurze Meditation, fühle in die Fragen hinein und begib Dich dann ins Journaling.

### Meine Fragen zur Abendroutine:



Wo und wie MÖCHTE ich morgen meine Energie einsetzen?



Wie möchte ich sie morgen für kreative Projekte einsetzen?



Wie möchte ich sie morgen für die Menschen in meinem Leben einsetzen?



Wie möchte ich sie morgen für eine bessere Welt einsetzen?



Wie möchte ich sie morgen nur für mich nutzen?





## DEIN ZYKLISCHER FRÜHLING

### Aufgabe 3

## DEINE MORGENROUTINE

Nimm folgende Fragen mit in Deine Morgenroutine, um Deine gewonnene Klarheit der Abendroutine zu bestärken.

Gehe vor der Beantwortung gerne in eine kurze Meditation, fühle in die Fragen hinein und begib Dich dann ins Journaling.

### Meine Fragen zur Morgenroutine:



Wie kann ich mich heute mehr auf den präsenten Moment, statt auf das Ergebnis fokussieren?



Worauf habe ich heute Lust/ was würde mir Spaß machen?



Wie könnte sich mein Leben heute verspielter anfühlen?



Möchte ich heute etwas Neues machen?  
Worin möchte ich mich ausprobieren?



Wie könnte ich heute eine bestehende Sache mit mehr Leichtigkeit angehen?





## DEIN ZYKLISCHER FRÜHLING



### Proteinreiche Lebensmittel:

#### Hülsenfrüchte:

- Linsen (rote, grüne, braune)
- Kichererbsen
- Schwarze Bohnen
- Kidneybohnen
- Edamame (junge Sojabohnen)

#### Nüsse und Samen:

- Mandeln
- Walnüsse
- Cashewkerne
- Chiasamen
- Hanfsamen
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Leinsamen

#### Gemüse (mit hohem Proteinanteil):

- Brokkoli
- Spinat
- Grünkohl
- Rosenkohl
- Spargel

#### Getreide und Pseudogetreide:

- Quinoa
- Amaranth
- Haferflocken
- Bulgur
- Hirse

#### Sojaprodukte:

- Tofu
- Tempeh
- Sojamilch
- Sojajoghurt
- Sojaproteinpulver

#### Sonstige:

- Lupinen (z. B. Lupinenmehl oder Lupinen-Tofu)
- Veganes Proteinpulver
- Fisch

ÜBERSICHTEN FÜR DICH

### Fermentierte Lebensmittel:

- Kokosjoghurt oder Sojajoghurt (mit zugesetzten probiotischen Kulturen)
- Kombucha (fermentierter Tee, reich an Enzymen und Probiotika)
- Kimchi (fermentiertes koreanisches Gemüse, oft mit Kohl und Rettich)
- Sauerkraut (traditionell fermentiert und ungekocht, um die Bakterien zu erhalten)
- Miso (fermentierte Sojabohnenpaste, besonders in Suppen oder Dressings)
- Tempeh (fermentierte Sojabohnen, reich an Probiotika und Protein)
- Natto (fermentierte Sojabohnen, besonders beliebt in Japan)
- Fermentierte Gemüsesorten (z. B. Karotten, Rote Bete, Gurken – selbst fermentiert oder ungekocht gekauft)
- Rejuvelac (fermentiertes Getränk aus gekeimten Körnern wie Quinoa oder Weizen)
  - Sojasauce
  - Sprossen



### Eisenreiche Lebensmittel:

#### Hülsenfrüchte:

- Linsen (7 mg/100 g)
- Kichererbsen (6 mg/100 g)
- Bohnen (z. B. Kidneybohnen oder weiße Bohnen – 5–6 mg/100 g)
- Sojabohnen (15 mg/100 g)

#### Gemüse:

- Spinat (3–4 mg/100 g)
- Mangold (3 mg/100 g)
- Rote Beete (1,7 mg/100 g)
- Brokkoli (1 mg/100 g)
- Grüne Erbsen (1,5 mg/100 g)

#### Trockenfrüchte:

- Aprikosen (4 mg/100 g)
- Pflaumen (2 mg/100 g)
- Datteln (1,3 mg/100 g)
- Feigen (2,1 mg/100 g)

#### Nüsse und Samen:

- Kürbiskerne (12 mg/100 g)
- Sesamsamen (10 mg/100 g)
- Mandeln (4 mg/100 g)
- Chiasamen (7 mg/100 g)

#### Vollkornprodukte:

- Haferflocken (5 mg/100 g)
- Quinoa (4 mg/100 g)
- Amaranth (7 mg/100 g)
- Hirse (9 mg/100 g)

#### Sonstige:

- Tofu (5 mg/100 g)
- Tempeh (2 mg/100 g)
- Spirulina (28 mg/100 g, in Pulverform)



# WOCHE 2 - TAG 4

## HEILUNG UND WACHSTUM

DURCH DEINEN ZYKLISCHEN FRÜHLING

### *Aufgabe*

Gehe in Kontakt mit Deinem jungen Anteil und erkenne ihre (Deine) Bedürfnisse. Finde über die Meditation, Verbindung, Hinwendung und Journaling heraus, wie Du diesen Anteil mehr leben kannst.

Wie kann mein junger Anteil mehr leben?

---

---

---

---

---

Was hält mich noch davon ab, diesen Anteil zu leben?

---

---

---

---

---

Welche Angst steckt dahinter?

---

---

Welches (Herzens) Projekte schiebe ich schon lange vor mir her?

---

---

---

Was darf ich loslassen oder auch umstrukturieren, um meinem jungen Anteil mehr Raum zu geben?

---

---

---

Aus welchem Motiv heraus möchte ich handeln?

---

---





## HEILUNG UND WACHSTUM DURCH DEINEN ZYKLISCHEN FRÜHLING



### ÜBERSICHTEN FÜR DICH

#### Deine 7 Hauptängste

Die Angst vor Armut

Die Angst vor Kritik

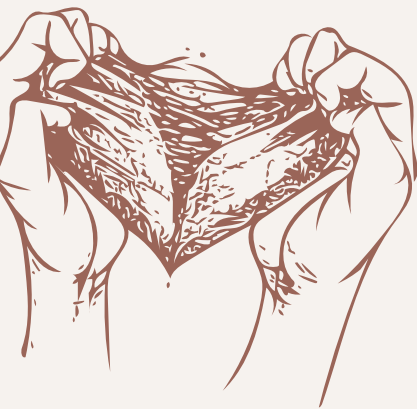
Die Angst vor Krankheit

Die Angst vor dem Verlust der Liebe

Die Angst vor dem Verlust der Freiheit

Die Angst vor dem Altern

Die Angst vor dem Tod



#### Deine 9 Hauptmotive

Das Gefühl der Angst

Das Gefühl der Liebe

Das Gefühl des körperlichen Begehrens

Der Wunsch nach materiellem Gewinn

Der Wunsch nach Selbsterhaltung

Der Wunsch nach Freiheit für Körper und Geist

Der Wunsch nach Selbstentfaltung

Das Gefühl des Zorns

Der Wunsch nach Liebe und Anerkennung



## AFFIRMATIONEN FÜR DEINEN ZYKLISCHEN FRÜHLING

MIT JEDEM TAG FÜHLE ICH MICH STÄRKER,  
LEBENDIGER UND KLARER.

ICH ERLAUBE MIR, NEUE MÖGLICHKEITEN ZU  
SEHEN UND ZU ERGREIFEN.

ICH LIEBE DEN WEG DES WACHSTUMS UND  
BEGRÜSSE VERÄNDERUNGEN MIT FREUDE.

MEIN KÖRPER IST MEIN VERBÜNDETER UND  
ZEIGT MIR, WIE ICH MEINE KRAFT AUFBAUE.

ICH VERTRAUE MEINEM INNEREN RHYTHMUS  
UND GEHE MIT LEICHTIGKEIT VORAN.

ICH BIN KREATIV, INSPIRIERT UND BEREIT,  
MEINE IDEEN ZUM LEBEN ZU ERWECKEN.



## FREIER TAG *für Dich*

Nimm Dich heute etwas zurück und lasse die bearbeiteten Themen in Dir wirken. Nur, wenn wir uns diese wichtige Zeit für uns selbst nehmen, sind tiefe Transformationen und Erkenntnisse überhaupt möglich.

Gehe noch einmal die letzten Tage für Dich durch. Hast Du noch unbeantwortete Fragen in Deinem Kopf? Fühlst Du bei einem Thema Widerstand? Wo lohnt es sich, noch tiefer einzutauchen?

Vergiss nicht, dass alle Veränderungen in Deinem Leben NUR durch Deine Zeit und Hinwendung möglich werden.



# Chapter 5

INTEGRIERE DEINEN  
ZYKLISCHEN SOMMER



## DEIN ZYKLISCHER SOMMER



### Aufgabe 1

## MONATSAUSBLICK

Nimm Dir zu Beginn Deines zyklischen Sommers die Zeit, um bei einem Date mit Dir selbst, Klarheit zu schaffen, was Dir für diese Phase besonders wichtig ist.

Nutze folgenden Fragen gerne, um Deine zyklischen Superkräfte voll ausschöpfen zu können.

01 WO UND WIE MÖCHTE ICH MEINE ENERGIE EINSETZEN?



02 WIE MÖCHTE ICH SIE FÜR DAS ERREICHEN MEINER TRÄUME & ZIELE EINSETZEN?



03 WIE MÖCHTE ICH SIE FÜR DIE MENSCHEN IN MEINEM LEBEN EINSETZEN?

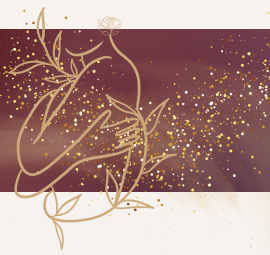


04 WIE MÖCHTE ICH SIE FÜR EINE BESSERE WELT EINSETZEN?



WIE MÖCHTE ICH SIE FÜR MEHR SINNLICHE  
ERFAHRUNGEN EINSETZEN?





## DEIN ZYKLISCHER SOMMER



### Aufgabe 2

## DEINE ABENDROUTINE

In Deinem zyklischen Sommer geht es darum, dass Du deine volle Energie in Deine Träume und Ziele setzt und Dich und das Leben feierst.

Dein wahres Selbst möchte sich ins Licht stellen und in die Welt schreien, warum Du hier bist.

Nimm die Fragen aus Deinem Sommer-Ausblick mit in Deine tägliche Abendroutine, um Deine Vorhaben wirklich zu integrieren.

Gehe vor der Beantwortung gerne in eine kurze Meditation, fühle in die Fragen hinein und begib Dich dann ins Journaling.

### Meine Fragen zur Abendroutine:



Wo und wie MÖCHTE ich morgen meine Energie einsetzen?



Wie möchte ich sie morgen für das Erreichen meiner Ziele und Träume einsetzen?



Wie möchte ich sie morgen für die Menschen in meinem Leben einsetzen?



Wie möchte ich sie morgen für eine bessere Welt einsetzen?



Wie möchte ich sie für mehr sinnliche Erfahrungen einsetzen?



# WOCHE 2 - TAG 6

## DEIN ZYKLISCHER SOMMER



### Aufgabe 3

## DEINE MORGENROUTINE

Nimm folgende Fragen mit in Deine Morgenroutine, um Deine gewonnene Klarheit der Abendroutine zu bestärken.

Gehe vor der Beantwortung gerne in eine kurze Meditation, fühle in die Fragen hinein und begib Dich dann ins Journaling.

### Meine Fragen zur Morgenroutine:



Wie kann ich heute meine Träume & Ziele noch mehr in den Fokus setzen?



Wie kann ich heute noch mehr meine Sinne einsetzen?



Auf welche Art & Weise will ich mich heute fordern?



Wie kann ich mein wahres Selbst heute noch mehr ins Licht stellen?



Wo möchte ich mich heute richtig reinknien?





## DEIN ZYKLISCHER SOMMER



### Leichte, frische Lebensmittel:

- Grünes Blattgemüse, wie Spinat, Grünkohl & Rucola:  
Reich an Antioxidantien und Chlorophyll, unterstützt die Leber bei der Östrogenverarbeitung
- Okraschoten, Spargel, Rosenkohl, Mangold, Chicorée, Endiviensalat, Spinat, Lauch:  
Enthalten größere Mengen des Antioxidans Glutathion, das Deine Leber beim Abbau von überschüssigem Östrogen unterstützt
- Sprossen und Microgreens:  
Fördern Deine Zellgesundheit und liefern Vitalstoffe

### Lebensmittel zur Unterstützung der Fruchtbarkeit:

- Beeren:  
Reich an Antioxidantien, die Eizellen vor oxidativem Stress schützen
- Zitrusfrüchte, wie Orangen & Grapefruits:  
Fördern die Durchblutung und sind reich an Vitamin C, das die Progesteronproduktion unterstützt.
- Nüsse und Samen, wie Mandeln, Sonnenblumenkerne, Sesam:  
Gute Quellen für Vitamin E und essenzielle Fettsäuren.



### Proteinreiche Lebensmittel für Zellregeneration

- Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen, schwarze Bohnen:  
Pflanzenbasierte Proteine und Ballaststoffe
- Fisch wie Lachs & Makrele:  
Reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Hormonproduktion unterstützen.  
Und: Siehe zyklischer Frühling



### Lebensmittel zur Förderung der Lebergesundheit (Östrogenabbau):

- Kreuzblütlergemüse wie Brokkoli, Blumenkohl & Rosenkohl:  
Enthalten Indole, die den Östrogenstoffwechsel fördern.
- Knoblauch und Zwiebeln:  
Unterstützen die Leberfunktion und wirken entgiftend.



# WOCHE 2 - TAG 7



## HEILUNG UND WACHSTUM

DURCH DEINEN ZYKLISCHEN SOMMER

### Aufgabe



Gehe in Kontakt mit Deinem königlichen und Deinem liebenden Anteil und erkenne ihre (Deine) Bedürfnisse. Finde über die Meditation, Verbindung, Hinwendung und Journaling heraus, wie Du diesen Anteil mehr leben kannst.



Wie kann mein königlicher Anteil mehr leben?

---

---

---

---

---

Was hält mich noch davon ab, diesen Anteil zu leben?

---

---

---

---

---

Welche Angst steckt dahinter?

---

---

Welches (Herzens) Projekte schiebe ich schon lange vor mir her?

---

---

---

Was darf ich loslassen oder auch umstrukturieren, um meinem königlichem Anteil mehr Raum zu geben?

---

---

---

Aus welchem Motiv heraus möchte ich handeln?

---

---



# WOCHE 2 - TAG 7



## HEILUNG UND WACHSTUM

DURCH DEINEN ZYKLISCHEN SOMMER



### Aufgabe



Wie kann mein liebender Anteil mehr leben?

---

---

---

---



Was hält mich noch davon ab, diesen Anteil zu leben?

---

---

---

---

Welche Angst steckt dahinter?

---

---

Welchen Wunsch schiebe ich schon lange vor mir her?

---

---

---

Was darf ich loslassen oder auch umstrukturieren,  
um meinem liebenden Anteil mehr Raum zu geben?

---

---

---

Aus welchem Motiv heraus möchte ich handeln?

---

---



## AFFIRMATIONEN FÜR DEINEN ZYKLISCHEN SOMMER

ICH STRAHLE SELBSTBEWUSSTSEIN UND  
LEBENSKRAFT AUS.

ICH FÜHLE MICH MUTIG UND BIN BEREIT,  
GESEHEN ZU WERDEN.

ICH GENIESSE DIESE FÜLLE UND VERTRAUE  
MEINER INNEREN STÄRKE.

MEINE ENERGIE FLIESST FREI UND BRINGT  
FREUDE UND INSPIRATION.

ICH BIN OFFEN FÜR VERBINDUNGEN,  
DIE MICH BEREICHERN UND STÄRKEN.

ICH LIEBE ES, MEINE TRÄUME  
IN DIE REALITÄT UMZUSETZEN.