

# Wochenübersicht 3

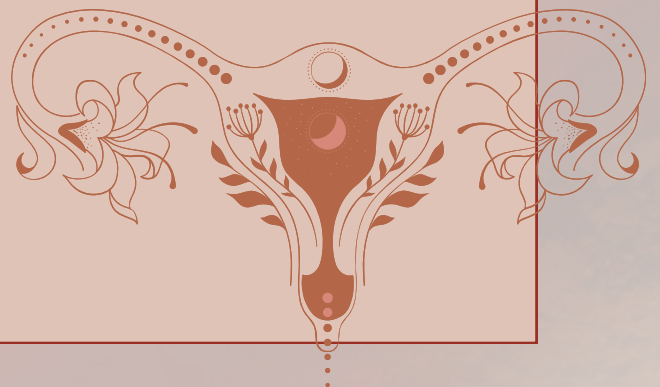


## Chapier 6: Integriere Deinen zyklischen Herbst

- Tag 1: Dein zyklischer Herbst
- Tag 2: Heilung und Wachstum durch Deinen zyklischen Herbst
- Tag 3: PMS
- Tag 4: Dein zyklischer Spätherbst
- Tag 5: Freier Tag

## Chapier 7: Integriere Deinen zyklischen Winter

- Tag 6: Dein zyklischer Winter
- Tag 7: Heilung und Wachstum durch Deinen zyklischen Winter



# Chapter 6

INTEGRIERE DEINEN  
ZYKLISCHEN HERBST



# WOCHE 3 - TAG 1



## DEIN ZYKLISCHER HERBST



### Aufgabe 1

## MONATSAUSBLICK

Nimm Dir zu Beginn Deines zyklischen Herbstes 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 WIE KANN ICH MEHR RAUM FÜR MICH SCHAFFEN?



02 WELCHEN WESENTLICHEN FRAGEN WILL ICH AUF DEN GRUND GEHEN?



03 GIBT ES ENTSCHEIDUNGEN, DIE ICH TREFFEN MÖCHTE?



04 GIBT ES PROJEKTE DIE ICH ZUENDE BRINGEN WILL ODER DINGE, DIE ICH SORTIEREN MÖCHTE?



WAS MÖCHTE ICH FÜR MICH MACHEN, WOFÜR ICH MIR SONST VIEL ZU WENIG ZEIT NEHME?



# WOCHE 3 - TAG 1



## DEIN ZYKLISCHER HERBST

### Aufgabe 2



## DEINE ABENDROUTINE

In Deinem zyklischen Herbst geht es darum, dass Du deine Energie lernst, nach INNEN zu richten.

Dein wahres Selbst möchte Beachtung bekommen und Deine Urkraft möchte Dir wichtige Dinge mitteilen.

Nimm die Fragen aus Deinem Herbst-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:



Wie kann ich morgen mehr Raum für mich schaffen?



Welchen wesentlichen Fragen will ich auf den Grund gehen?



Gibt es Entscheidungen, die ich treffen möchte?



Gibt es Projekte die ich vollenden oder Dinge, die ich sortieren möchte?



Was möchte ich für mich machen, wofür ich mir sonst zu wenig Zeit nehme?



# WOCHE 3 - TAG 1

## DEIN ZYKLISCHER HERBST

### 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:



01 Wie kann ich heute mehr in die Präsenz kommen?



02 Wie kann ich heute noch verbundener mit mir selbst sein?



03 Wann möchte ich heute NEIN zu anderen und JA zu mir selbst sagen?



04 Was beschäftigt mich gerade und wie kann ich dem Ganzen Raum geben?



05 Wie kann ich es mir heute ein bisschen kuscheliger machen?



# WOCHE 3 - TAG 1



## DEIN ZYKLISCHER HERBST



### Langkettige Kohlenhydrate

- Gemüse
- Haferflocken
- Kürbis
- Pastinaken
- Naturreis
- Kartoffeln
- Quinoa
- Amaranth
- Vollkornprodukte
- Süßkartoffeln

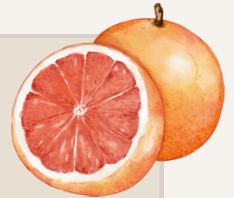


### Magnesiumreiche Lebensmittel

- Dunkles Blattgemüse (z. B. Spinat, Mangold, Grünkohl)
- Mandeln, Cashewnüsse
- Avocado
- Bananen
- Cashews
- dunkle Schokolade
- Fisch
- Haferflocken
- Haselnüsse
- Kakaopulver (ohne Zusätze)
- Kürbiskerne
- Mandeln
- Linsen
- Quinoa
- Sesam
- Walnüsse

### Entwässernde Lebensmittel

- Melone
- Ananas
- Birne
- Brennnessel(-tee)
- Gurke
- Fenchel
- Spargel
- Ingwer
- Kopfsalat
- Melisse(-tee)
- Sellerie
- Tomate
- Zucchini
- Artischocken
- Rhabarber
- Zitrone
- Kohlrabi
- Grapefruit



### Vitamin B

- Roggen
- Rote Linsen
- Sprossen
- Sesam
- Walnüsse
- Dunkle Schokolade
- Avocado
- Bananen
- Grünes Gemüse
- Erdnüsse
- Süßkartoffeln
- Haferflocken
- Kichererbsen
- Paprika
- Fisch (Lachs, Kabeljau oder Thunfisch)



### Kalzium

- Quinoa
- Mohn
- Amaranth
- Granatapfel
- Grünes Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Sesam
- Mohn
- Sojabohnen
- Mandeln

### Eisen

- Brennnessel(-tee)
- dunkle Schokolade
- Fenchel
- Amaranth
- Haferflocken
- Hirse
- Rucola
- Leinsamen
- Rote Beete
- Hülsenfrüchte
- Trockenfrüchte



ÜBERSICHTEN FÜR DICH



# WOCHE 3 - TAG 2

## HEILUNG UND WACHSTUM

DURCH DEINEN ZYKLISCHEN HERBST

### *Aufgabe*

Gehe in Kontakt mit Deinem inneren und wilden 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 wilder Anteil mehr leben?

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

Welche Angst steckt dahinter?

Welche Bedürfnisse erlaube ich mir immer noch nicht zu leben und wo verschließe ich immer noch die ganze Zeit meine Augen?

Was darf ich noch heilen, um meinem wilden Anteil mehr Raum zu geben?

Aus welchem Motiv heraus möchte ich handeln?

## AFFIRMATIONEN FÜR DEINEN ZYKLISCHEN HERBST

ICH NEHME MEINE SCHATTEN AN UND  
ERKENNE DIE KRAFT, DIE IN IHNEN LIEGT.

ALLES, WAS ICH LOSLASSE, MACHT PLATZ  
FÜR DAS, WAS ZU MIR GEHÖRT.

ALLE MEINE GEFÜHLE SIND WERTVOLL  
UND WEISEN MIR DEN WEG.

ICH BIN EHRLICH ZU MIR SELBST UND NEHME  
MEINE BEDÜRFNISSE WAHR.

ICH NEHME MIR DIE ZEIT, DIE ICH BRAUCHE,  
UM BEI MIR SELBST ANZUKOMMEN.

ICH VERTRAUE AUF MEINE INSTINKTE  
UND FOLGE MEINEM INNEREN KOMPASS.



## PMS

### *Aufgabe*

Beobachte Deine PMS Symptome ganz genau und erkenne die Botschaften Deines Körpers und Deiner Seele.

Welche PMS Symptome kannst Du gerade wahrnehmen?

Körperlich:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Emotional

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Welche Botschaft könnte hier hinter stecken?

Körperlich:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Emotional:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

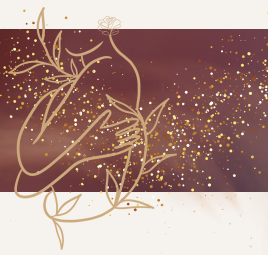
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2





## PMS

Wie bewussten Schritte möchtest Du gehen, um Dich in Liebe zu unterstützen?

Körperlich:

---

---

---

---

---

---

---

---

Emotional:

---

---

---

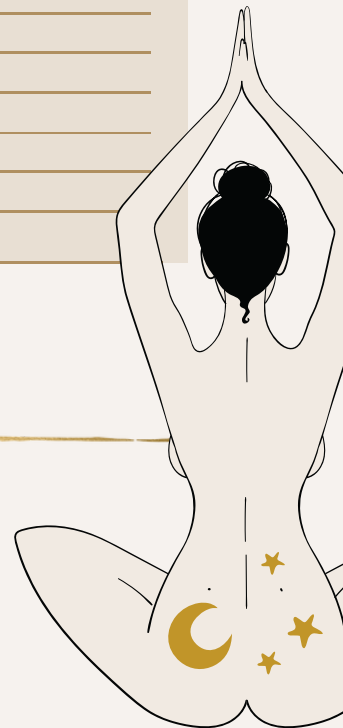
---

---

---

---

---



*Platz für Deine Gedanken:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## DEIN ZYKLISCHER SPÄTHERBST

### Aufgabe

Nimm Dir heute die Zeit, um Dich auf deinen zyklischen Spätherbst und damit auf den Eintritt Deines inneren Tempels vorzubereiten.

Überprüfe, wie Du den Raum schaffen kannst, um die magische Erfahrung dieser Energiequalität zu erfahren.



Welche Aufgaben und Verpflichtungen kann ich in eine andere Zyklusphase vorziehen oder verschieben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Welche Vereinbarungen kann ich mit meinen Mitmenschen treffen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## DEIN ZYKLISCHER SPÄTHERBST



Wie kann ich um Hilfe bitten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Welche Maßnahmen kann ich noch ergreifen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Was ist mir wichtig für meinen nächsten Spätherbst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



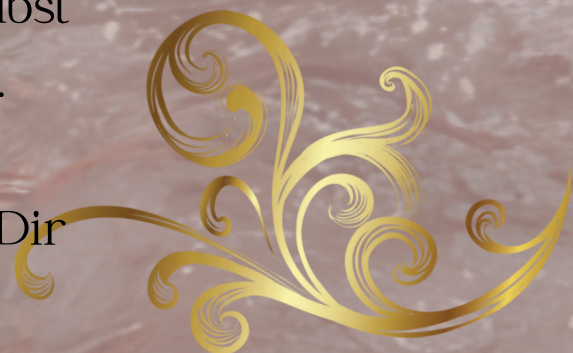
## FREIER TAG *für Dich*

Mache Dir bewusst, dass DU der Beginn einer neuen Geschichte der Frau sein kannst. Wenn Du bereit bist, Deine zyklischen Superkräfte zu entfalten, wird sich das nicht nur auf Dein Leben, sondern auf all die Frauen um Dich herum und die nächsten Generationen auswirken.

Nimm Dir ganz bewusst Zeit, um die letzten Tage zu integrieren und auf Dich wirken zu lassen. Wie kannst Du all das bisher Gelernte aktiv in Deinen Alltag miteinbringen?

Vergiss nicht: Jeder Schritt, den Du heute unternommen hast, bringt Dich näher zu einem tieferen Verständnis von Dir selbst und Deinem wundervollen Körper.

Und damit veränderst DU die Welt in Dir und um Dich herum.



# Chapter 7

INTEGRIERE DEINEN  
ZYKLISCHEN WINTER

## DEIN ZYKLISCHER WINTER



### Aufgabe 1

## MONATSAUSBLICK

Nimm Dir zu Beginn Deines zyklischen Winters 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

WIE KANN ICH MEHR RAUM FÜR MICH SCHAFFEN UND WIE SOLL DIESE AUSSEHEN?

02

WELCHEN WESENTLICHEN FRAGEN WILL ICH AUF DEN GRUND GEHEN?

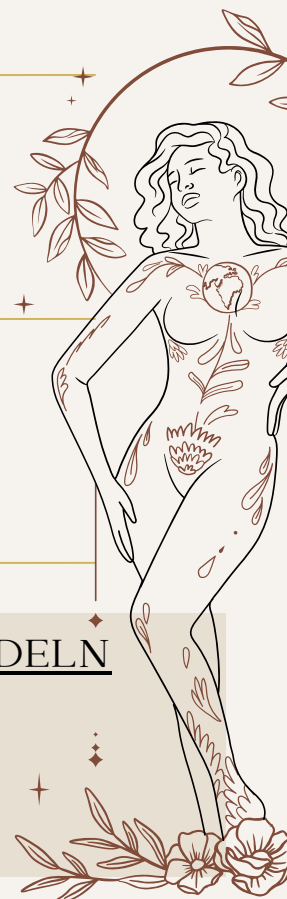
03

WO UND WIE MÖCHTE ICH KLARHEIT FINDEN?

04

WAS IST MIR IM NÄCHSTEN ZYKLUSMONAT WICHTIG?

WAS SIND MEINE WERTE, AN DENEN ICH MEIN HANDELN  
AUSRICHTEN MÖCHTE?





## DEIN ZYKLISCHER WINTER

### Aufgabe 2



## DEINE ABENDROUTINE

In Deinem zyklischen Winter geht es darum, dass Du deine Energie lernst, nach INNEN zu richten.

Jetzt ist die Zeit, in der Du Klarheit schaffen kannst und Deine nächsten Schritte sehr deutlich empfangen kannst.

Nimm die Fragen aus Deinem Winter-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:



01 Wie kann ich mehr Raum für mich schaffen und wie soll diese aussehen?



02 Welchen wesentlichen Fragen will ich auf den Grund gehen?



03 Wo und wie möchte ich Klarheit finden?

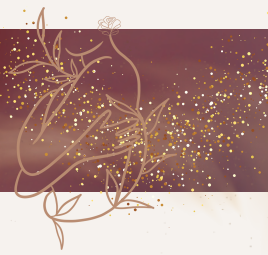


04 Was ist mir im nächsten Zyklusmonat wichtig?



05 Was sind meine Werte, nach denen ich mein Handeln ausrichten möchte?





## DEIN ZYKLISCHER WINTER



### 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 mehr in die Präsenz kommen?



Wie kann ich heute Raum zum Empfangen schaffen?



Welche Frage, auf die ich eine Antwort suche, nehme ich heute mit in den Tag?



Was beschäftigt mich gerade und wie kann ich dem Ganzen Raum geben?



Wie kann ich heute noch sanftmütiger zu mir selbst sein?





## DEIN ZYKLISCHER WINTER

### Wärmende und beruhigende Lebensmittel



#### Suppen und Eintöpfe (z. B. mit Wurzelgemüse und Hülsenfrüchten)

Sie unterstützen Dein Verdauungssystem und geben Deinem Körper die Wärme und Energie, die er während der Menstruation benötigt.

#### Haferflocken

Sie enthalten langkettige Kohlenhydrate, Magnesium und Eisen und wirken beruhigend auf das Nervensystem.

#### Ingwertee oder Kurkuma-Latte

Ingwer und Kurkuma wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd und beruhigen Deinen Körper.

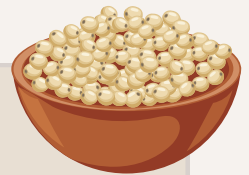


### Magnesiumreiche Lebensmittel

- Dunkles Blattgemüse (z. B. Spinat, Mangold, Grünkohl)
- Mandeln, Cashewnüsse
- Avocado
- Bananen
- Cashews
- dunkle Schokolade
- Fisch
- Haferflocken
- Haselnüsse
- Kakaopulver (ohne Zusätze)
- Kürbiskerne
- Mandeln
- Linsen
- Quinoa
- Sesam
- Walnüsse

### Eisenhaltige Lebensmittel

- Brennnessel(-tee)
- dunkle Schokolade
- Fenchel
- Amaranth
- Haferflocken
- Hirse
- Rucola
- Leinsamen
- Rote Beete
- Hülsenfrüchte
- Trockenfrüchte



### Lebensmittel zur Förderung der Darmgesundheit

- Fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut, Kimchi, Rote Beete, Kombucha, Tempeh, Miso):  
Sie stärken die Darmflora und fördern die Verdauung.

Naturjoghurt oder Kokosjoghurt:

Enthalten Probiotika, welche die Darmgesundheit unterstützen.



# WOCHE 3 - TAG 7



## HEILUNG UND WACHSTUM

DURCH DEINEN ZYKLISCHEN WINTER



### *Aufgabe*

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

Wie kann mein Anteil der Priesterin mehr leben?

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Welche Angst steckt dahinter?

---

---

---

Welche Themen möchten angesehen werden?

---

---

---

Was darf ich noch heilen, um meiner Priesterin mehr Raum zu geben?

---

---

---

Aus welchem Motiv heraus möchte ich handeln?

---

---



## AFFIRMATIONEN FÜR DEINEN ZYKLISCHEN WINTER

ICH ERLAUBE MIR, IN DIE STILLE ZU GEHEN  
UND NEUE KRAFT ZU SCHÖPFEN

MEIN KÖRPER REINIGT SICH, UND ICH  
VERTRAUE AUF SEINE NATÜRLICHE WEISHEIT.

ICH VERTRAUE AUF MEINE INNERE WEISHEIT  
UND FOLGE MEINER INTUITION.

MEINE GEBÄRMUTTER IST EIN ORT DER  
HEILUNG UND DER SCHÖPFUNG.

ICH FÜHLE DIE TIEFE VERBINDUNG ZU  
MEINEM KÖRPER UND MEINEM ZYKLUS.

ICH SCHENKE MIR DIE RUHE, DIE MEIN  
KÖRPER & MEINE SEELE JETZT BRAUCHEN.