

Wochenübersicht 4



Chapter 8: Die Geheimnisse Deiner Mensituation

Tag 1: Deine heiligen Kammern

Tag 2: Trance-Zustand
+ Zusatzmaterial für RW Teilnehmerinnen

Chapter 9: Dein Zyklus im Alltag

Tag 3: Übergangstage

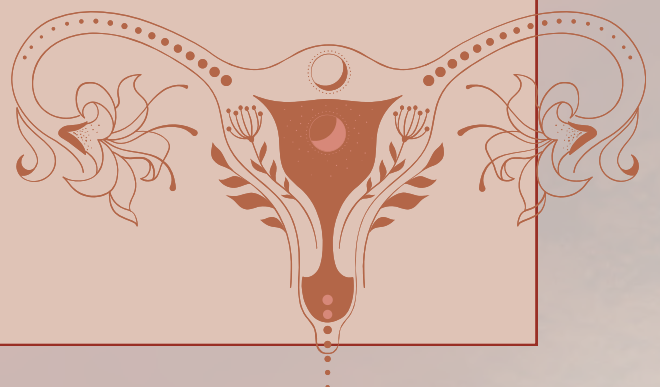
Tag 4: Dein zyklischer Berufsalltag

Tag 5: Freier Tag

Chapter 10: Plane deinen Zyklus

Tag 6: Zyklustracking

Tag 7: Plane dein zyklusbewusstes Leben



Chapter 8

DIE GEHEIMNISSE DEINER MENSTRUATION



WOCHE 4 - TAG 1



DEINE HEILIGEN KAMMERN

Aufgabe

Mache Dich heute mit Deinen heiligen Kammern vertraut und frage Dich zeitgleich gerne auch, wie Du dir in Deinem nächsten zyklischen Winter mehr Raum für diese tiefe Erfahrung nehmen kannst.

KAMMER 2

DIE KAMMER DER
REINIGUNG

KAMMER 3

DIE KAMMER DES
URSPRUNGS

KAMMER 1

DIE KAMMER DES
LOSLASSENS

KAMMER 5

DIE KAMMER DER
KLARHEIT

KAMMER 4

DIE KAMMER DER
WEISHEIT

Eingang





DEINE HEILIGEN KAMMERN

Aufgabe

Nimm Dir bewusst Zeit, um durch jede einzelne Kammer zu gehen, um ihre Aufgaben und Geschenke anzunehmen.



Kammer 1

DIE KAMMER DES LOSLASSEN



In der Kammer des Loslassens streifst Du all das ab, was Dir nicht mehr dient und öffnest die Tore zu Deinem inneren Tempel.

Aufgabe

Nimm Dir Zeit für ein Loslass-Ritual: Schreibe auf, welche Emotionen, Gedanken oder Situationen Du bewusst loslassen möchtest. Verbrenne das Papier oder zerreiße es mit der Intention, Raum für Neues zu schaffen.

Kammer 2

DIE KAMMER DER REINIGUNG



Die Kammer der Reinigung lädt Dich ein, Dich voller Hingabe dem natürlichen Prozess des Reinigens hinzugeben und alles fortspülen zu lassen, was Dich belastet.

Aufgabe

Setze Dich in Stille und lege eine Hand auf Dein Herz und eine auf Deinen Unterbauch. Atme bewusst tief ein und aus. Visualisiere, wie Dein Blut alle alten Lasten, negativen Gedanken und Spannungen wie ein Fluss von Dir wegträgt.



Kammer 3

DIE KAMMER DES URSPRUNGS



In der Kammer des Ursprungs findest Du zurück zu Deinem wahren Selbst und dockst an die Quelle Deiner Schöpferkraft an.

Aufgabe

Nimm Dir Zeit für eine Meditation oder Stille und stelle Dir bewusst die Frage: Wer bin ich jenseits all meiner Rollen? Schreibe alles auf, was Dir kommt – egal, ob es Worte, Gefühle oder Bilder sind. Lasse es einfach fließen.

Kammer 4

DIE KAMMER DER WEISHEIT



Die Kammer der Weisheit schenkt Dir Zugang zu tiefer Klarheit, Intuition und Eingebungen, die Dein Herz und Deinen Lebensweg erhellen.

Aufgabe

Führe ein Traum- und Eingebungstagebuch während Deiner Blutung. Stelle Dir vor dem Schlafengehen oder in Stille eine wichtige Frage und vertraue darauf, dass die Antwort zu Dir kommt. Schreibe alle Visionen und Erkenntnisse nieder.

Kammer 5

DIE KAMMER DER KLARHEIT



In der Kammer der Klarheit bündelt sich Deine neue Energie zu klaren Anweisungen und Ausrichtungen für Deinen kommenden Zyklus.

Aufgabe

Erstelle eine Liste von klaren Schritten, die Du aus Deinen Erkenntnissen ableitest. Was möchtest Du im nächsten Zyklus erschaffen? Welche Intentionen setzt Du für Dich selbst? Formuliere diese Schritte ganz bewusst und klar.

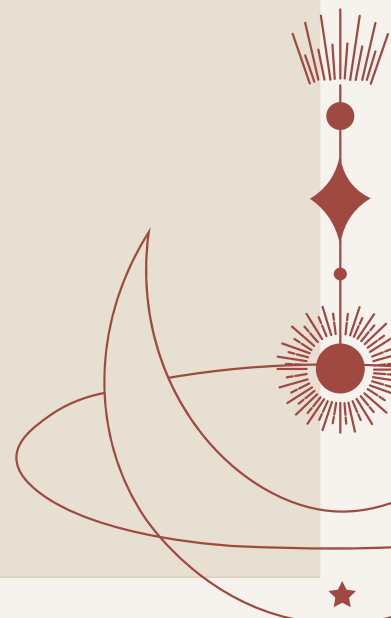
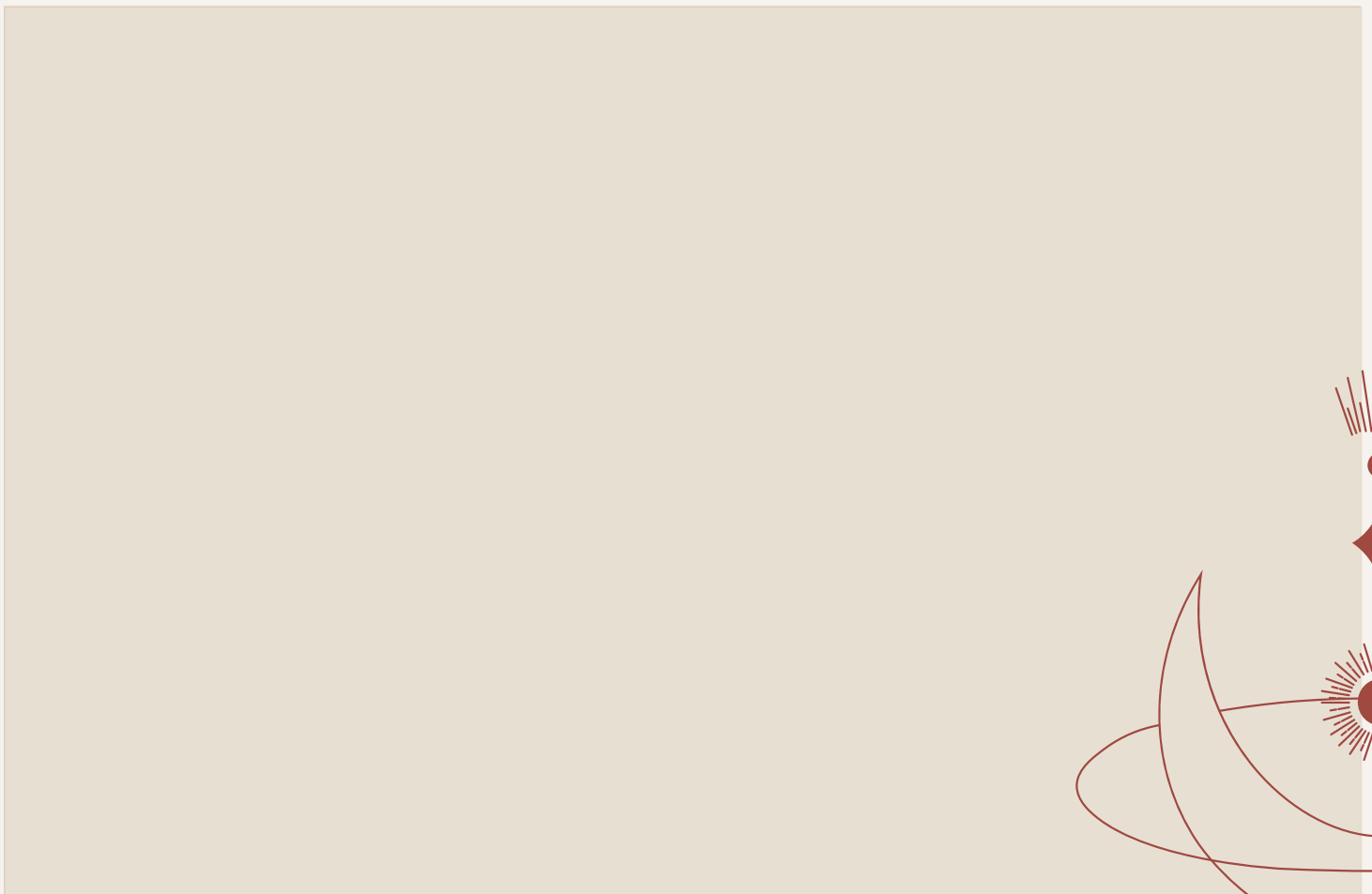
TRANCE-ZUSTAND

Meditation

Heute geht es darum, in einen bewussten Empfangens-Zustand zu finden.

Dafür findest Du heute in Deinem Mitgliederbereich eine Meditation, die Dich dabei unterstützt die tiefe Erfahrung von Trance zu machen.

Schreibe hier Deine Erfahrungen und Empfindungen nach Deiner inneren Reise auf:





DEINE ÜBERGANGSTAGE

Aufgabe

Greif heute zu Deinem Zyklusrad und markiere die möglichen Übergangstage basierend auf Deinen Beobachtungen. Es geht dabei nicht um die "perfekte" Antwort, sondern um eine erste Orientierung, die Dir hilft, künftig zu erkennen, ob Deine Einschätzung zutrif.

Vom Winter in den Frühling (ca. Tag 6):

Energie

Zart und verletzlich – wie ein frisch geschlüpftes Küken.

Körperlich

Östrogenspiegel steigt langsam, Energie beginnt sich aufzubauen.

Gefühl

Mischung aus Neugier und Vorsicht, noch sensibel und nicht vollständig in Frühlingsenergie.

Tipp

Gönne Dir einen sanften Start, überfordere Dich nicht und nutze die neue Energie langsam.

Vom Frühling in den Sommer (ca. Tag 12):

Energie

Kraftvoll und extrovertiert.

Körperlich

Östrogenspiegel erreicht seinen Höhepunkt, Testosteron steigt.

Gefühl

Mischung aus Neugier und Vorsicht, noch sensibel und nicht vollständig in Frühlingsenergie.

Tipp

Nutze diese Energie bewusst für wichtige Projekte und richte sie klar auf Deine Visionen aus.

WOCHE 4 - TAG 3

DEINE ÜBERGANGSTAGE

Vom Sommer in den Herbst (ca. Tag 20):

Energie	Sanfter Rückzug – Fokus auf Konzentration und Reflexion.
Körperlich	Östrogen sinkt. Progesteron wird dominant.
Gefühl	Mögliche Erschöpfung oder emotionale Überforderung, mehr Bedürfnis nach Rückzug.
Tipp	Plane weniger Termine, fokussiere Dich auf Wesentliches und nimm Dir Zeit für Reflexion und Self-Care.

Vom Herbst in den Spätherbst (ca. Tag 26):

Energie	Tief und empfindlich – Vorbereitung auf den Winter.
Körperlich	Hormone auf einem Tiefpunkt, Signal des Körpers zum Loslassen.
Gefühl	Gefühl von Schwere oder Nebel, starkes Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug.
Tipp	Schaffe Dir einen liebevollen Raum, kuschele Dich ein und höre auf Deine Bedürfnisse.

Vom Spätherbst in den Winter (ca. Tag 28):

Energie	Loslassen und Entlastung
Körperlich	Gebärmutterschleimhaut wird abgestoßen, Hormone sind auf dem niedrigsten Punkt.
Gefühl	Erleichterung, Bedürfnis nach Stille und Rückzug.
Tipp	Halte inne, gönne Dir Ruhe und lass alles los, was Dir nicht mehr dient.

ÜBERSICHTEN FÜR DICH



Chapter 9

DEIN ZYKLUS IM ALLTAG





DEIN ZYKLISCHER BERUFSALLTAG

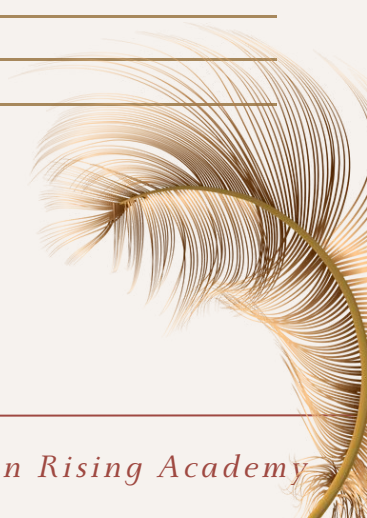
Aufgabe 1

Nutze die folgende Zusammenfassung, um bewusst zu reflektieren, wie Du die Superkräfte jeder Zyklusphase in Deinem Berufsalltag integrieren kannst. Überlege, welche Schritte Du konkret umsetzen kannst, um Deinen Zyklus als Kraftquelle zu nutzen.

Dein zyklischer Frühling

Superkraft	Optimismus, Leichtigkeit, Tatendrang
Stärken	Logisches Denken, Planung, Problemlösung
Anwendung im Berufsalltag	<ol style="list-style-type: none">1. Plane Projekte und Strategien.2. Organisiere Meetings und Brainstormings.3. Eigne Dir neue Themen oder Fähigkeiten an.

Wie kannst Du deine zyklischen Frühlings-Superkräfte besser in Deinem Berufsalltag nutzen?
Wie kannst Du deine Energie nutzen, um Projekte zu strukturieren oder Neues anzugehen?



Dein zyklischer Sommer

Superkraft	Ausstrahlung, Kontaktfreudigkeit, Selbstbewusstsein
Stärken	Kommunikation, Empathie, soziale Intelligenz
Anwendung im Berufsalltag	<ol style="list-style-type: none">1. Halte wichtige Präsentationen oder führe Verhandlungen.2. Nutze Networking-Möglichkeiten oder baue Beziehungen auf.3. Inspiriere und motiviere Dein Team, falls Du in einer Führungsrolle bist.

Wie kannst Du deine zyklischen Sommer-Superkräfte besser in Deinem Berufsalltag nutzen?
Wie kannst Du deine kommunikative und soziale Stärke in dieser Phase gezielt einsetzen?

Dein zyklischer Herbst

Superkraft	Konzentration, Fokus, Reflexion
Stärken	Analytisches Denken, Detailarbeit
Anwendung im Berufsalltag	<ol style="list-style-type: none">1. Finalisiere Projekte und erledige komplexe Aufgaben.2. Überprüfe bestehende Strukturen und nehme Feedback auf.3. Setze klare Grenzen und fokussiere Dich auf das Wesentliche.

Wie kannst Du deine zyklischen Herbst-Superkräfte besser in Deinem Berufsalltag nutzen?
Welche Aufgaben kannst Du in dieser Phase abschließen oder verbessern?

WOCHE 4 - TAG 4

Dein zyklischer Spätherbst

Superkraft	Ehrlichkeit, Klarheit, Intuition
Stärken	Starke intuitive Wahrnehmung, Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen
Anwendung im Berufsalltag	<ol style="list-style-type: none">1. Reflexion: Was läuft gut und was nicht?2. Überprüfe Deine To-Do-Liste und setze Prioritäten.3. Plane, wenn möglich, weniger Meetings und mehr Zeit für konzentriertes Arbeiten oder Rückzug ein.

Wie kannst Du deine zyklischen Spätherbst-Superkräfte besser in Deinem Berufsalltag nutzen?
Welche beruflichen Themen möchtest Du in dieser Phase reflektieren oder klären?

Dein zyklischer Winter

Superkraft	Intuition, Kreativität, Visionen
Stärken	Klarheit und tiefgehende Einsichten durch Regeneration des Körpers und introspektive Energie
Anwendung im Berufsalltag	<ol style="list-style-type: none">1. Strategieplanung: Beschäftige Dich mit großen Fragen & langfristigen Zielen2. Gönn Dir Raum für Regeneration und reduziere intensive Aufgaben3. Schreibe Visionen und Ideen auf, die oft besonders klar und kraftvoll sind

Wie kannst Du deine zyklischen Winter-Superkräfte besser in Deinem Berufsalltag nutzen?
Welche langfristigen Ziele oder Visionen möchtest Du in dieser Phase klarer definieren?





DEIN ZYKLISCHER BERUFSALLTAG

Aufgabe 2

Nimm Dir heute außerdem etwas Zeit, um eine allgemeine Analyse Deiner aktuellen beruflichen Situation in Zusammenhang mit Deinem Zyklus zu machen, um weitere Klarheit zu schaffen.

Welche Herausforderungen spürst Du aktuell im Berufsalltag in Bezug auf Deinen Zyklus?

Welche Deiner Superkräfte kannst Du in Deiner beruflichen Rolle besonders hervorheben?

Wie könntest Du deinen Arbeitsalltag so umstrukturieren, dass er mehr auf Deine Zyklusphasen abgestimmt ist?

Welche kleinen Veränderungen kannst Du schon jetzt umsetzen?





FREIER TAG

für Dich

Lasse die letzten Tage in Dir wirken und das gesammelte Wissen in Dich einsinken. Schreibe all Deine Erkenntnisse und Beobachtungen nieder und vertraue dabei auf Deine ureigene Intuition.

Reflektiere über all die Fähigkeiten und Kräfte in Dir, die endlich zum Leben erweckt werden wollen. Jetzt ist Deine Zeit gekommen!

Fühle einmal in Dich hinein: Gibt es heute etwas, um Dir selbst und den kraftvollen Anteilen in Dir heute noch näher zu kommen?

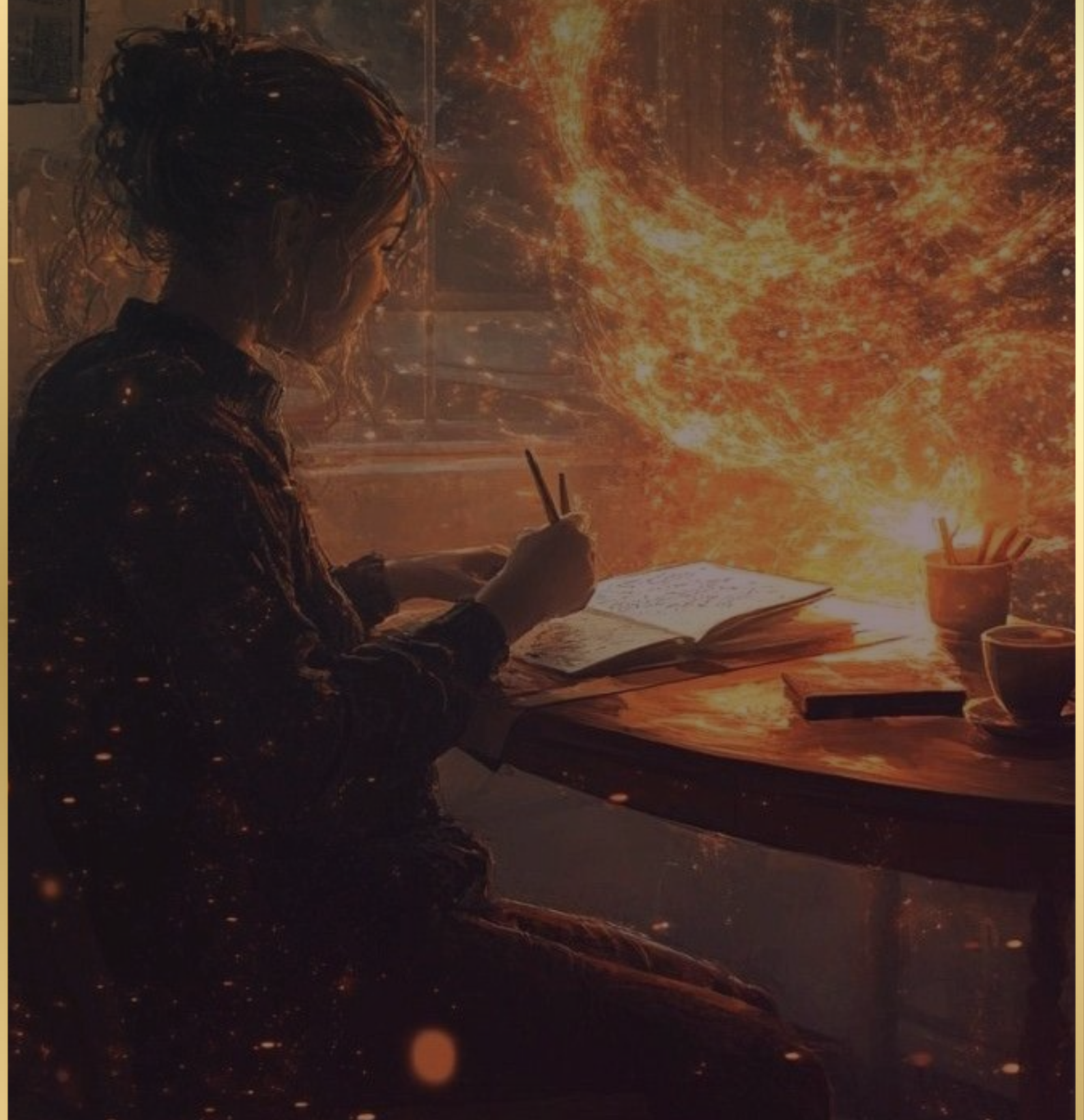
Etwas, das Du dir selbst entsprechend Deiner Zyklusphase schenken kannst?

Nutze und schenke Dir diese Zeit mit Dir selbst, dem allerwichtigsten Menschen in Deinem Leben.



Chapter 10

PLANE DEINEN ZYKLUS





ZYKLUSTRACKING

Aufgabe



Beginne heute damit, Deine Basaltemperatur, Deinen Zervixschleim und Deinen Muttermund zu beobachten, um ein klares Gefühl dafür zu entwickeln, an welchem Punkt Deines Zyklus Du dich gerade befindest.



1. Basaltemperatur

Wie misst Du deine Basaltemperatur?

1. Basalthermometer verwenden:

Wähle ein Thermometer, das auf zwei Nachkommastellen genau misst.

2. Messmethode wählen:

Oral, vaginal oder rektal – wähle eine Methode und bleibe dabei.

3. Zeitpunkt der Messung:

- Messe direkt nach dem Aufwachen, bevor Du aufstehst oder sprichst.
- Halte eine feste Zeit ein (z. B. immer um 7:00 Uhr).

4. Regelmäßig eintragen:

Nutze eine App oder ein Zyklusblatt, um Deine Werte zu dokumentieren.

Wie liest Du die Basaltemperatur?

1. Vor dem Eisprung:

Temperatur ist niedrig und stabil (ca. 36,2–36,5 °C, individuell unterschiedlich).

2. Rund um den Eisprung:

Temperatur kann leicht absinken (nicht bei allen sichtbar) und danach um 0,2–0,5 °C ansteigen.

3. Nach dem Eisprung:

Temperatur bleibt erhöht (über 36,7 °C) bis zur Menstruation.

4. Vor der Menstruation:

Temperatur sinkt kurz vor der Periode wieder ab.



ZYKLUSTRACKING



Zervixschleim

Beschaffenheit

Trocken oder kein Schleim:

Unfruchtbare Phase, meist kurz nach der Periode oder vor der Menstruation

Klebrig oder dick:

Übergangsphase, in der Deine Fruchtbarkeit zunimmt.

Cremig und milchig:

Fruchtbare Phase, aber noch nicht der Höhepunkt.

Durchsichtig und dehnbar (ähnlich rohem Eiweiß):

Hochfruchtbare Phase, Eisprung steht bevor.

Plötzlich trocken:

Ende der fruchtbaren Phase, nach dem Eisprung.

Worauf solltest Du achten?

1. Konsistenz und Dehnbarkeit:

Ziehe den Schleim zwischen Daumen und Zeigefinger auseinander.

Fruchtbarer Schleim ist dehnbar und bricht nicht sofort.

2. Farbe:

Fruchtbarer Schleim ist oft klar oder leicht milchig.

3. Gefühl:

Achte auf das Gefühl am Scheideneingang: Ist es trocken, feucht oder nass?





ZYKLUSTRACKING



Muttermund

Beschaffenheit

1. Nach der Menstruation (unfruchtbare Phase):

- Position: Niedrig in der Vagina, leicht zu erreichen.
- Festigkeit: Fest, ähnlich wie die Nasenspitze.
- Öffnung: Geschlossen.

· Diese Phase ist durch die Rückkehr zu einem stabileren, geschlossenen Zustand gekennzeichnet.

2. Vor dem Eisprung (fruchtbare Phase beginnt):

- Position: Der Muttermund beginnt höher zu wandern, was ihn schwieriger erreichbar macht.
- Festigkeit: Er wird weicher, beginnt sich wie deine Lippen anzufühlen.
- Öffnung: Er öffnet sich leicht, um den Zugang für Spermien zu erleichtern.

3. Zum Zeitpunkt des Eisprungs (Höhepunkt der Fruchtbarkeit):

- Position: Der Muttermund steht sehr hoch – möglicherweise schwer zu ertasten.
- Festigkeit: Sehr weich, fast samtig.
- Öffnung: Weit geöffnet, um die Passage für Spermien zu erleichtern. Dieser Zustand wird oft als „SHOW“ beschrieben: Soft, High, Open, Wet (weich, hoch, offen, feucht).

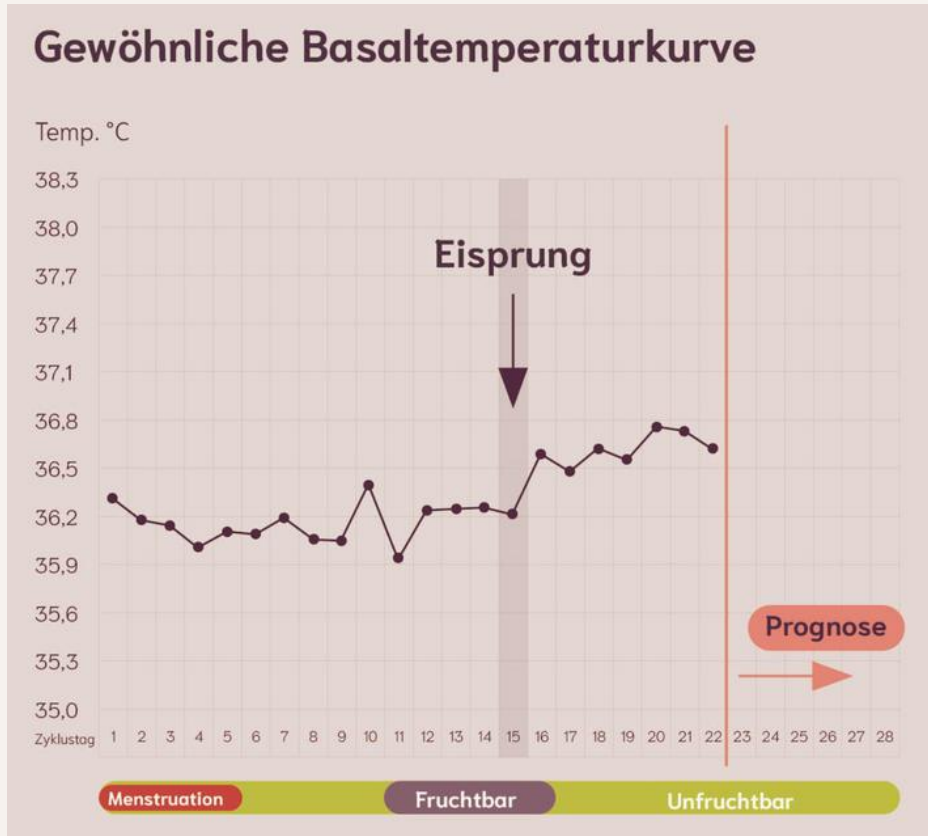
4. Nach dem Eisprung (unfruchtbare Phase):

- Position: Der Muttermund sinkt wieder ab und wird leichter zu ertasten.
- Festigkeit: Er wird erneut fester.
- Öffnung: Der Muttermund schließt sich, um eine mögliche Schwangerschaft zu schützen oder den Zyklus auf das Ende vorzubereiten.



WOCHE 4 - TAG 6

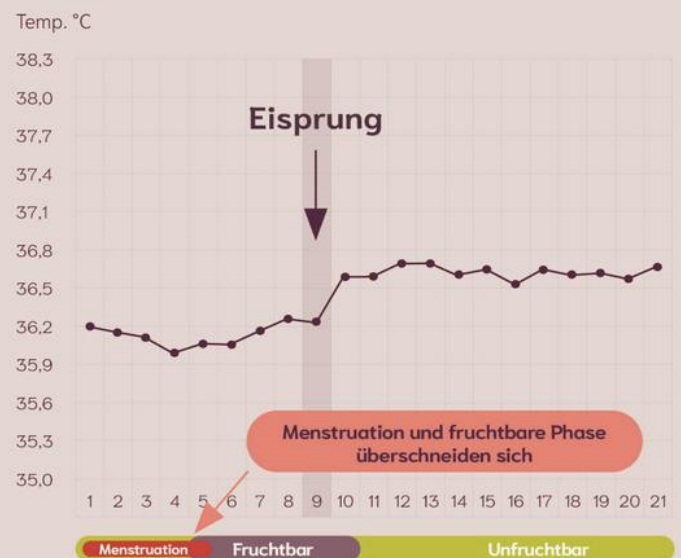
ZYKLUSTRACKING



Unregelmäßiger Zyklus: Langer Zyklus



Unregelmäßiger Zyklus: Kurzer Zyklus



WOCHE 4 - TAG 7



PLANE DEIN ZYKLUSBEWUSSTES LEBEN

Aufgabe

Nutze diese Seite, um einen Brief an Dein Zukunfts-Ich in einem Jahr zu schreiben.

Halte fest, welche Veränderungen Du vorgenommen hast und wie Du deinen Zyklus bewusst in Dein Leben integriert hast. Schreibe darüber, was Dir dabei wichtig ist und wie Du dir dein Leben in Einklang mit Deiner wahren Natur vorstellst.

In einem Jahr kannst Du diesen Brief öffnen und reflektieren, wie sehr Du deine Wünsche und Vorhaben verwirklicht hast. Gib Dir selbst ein Versprechen: Deine wahre Natur zu ehren und auf Deinem Weg zu bleiben.

Liebe



WOCHE 4 - TAG 7



A large, vertically oriented rectangular area with a cream-colored, textured background and a deckled edge. It contains 25 horizontal brown lines, providing a space for writing.



WOCHE 4 - TAG 7

SEED-CYCLING

ÜBERSICHTEN FÜR DICH

JEWELLS
1 TEELÖFFEL

Menstruation

LEINSAMEN



KÜRBISKERNE

Follikelphase

LEINSAMEN



KÜRBISKERNE

Lutealphase

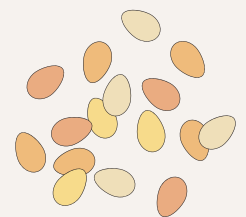


SESAMKERNE

SONNENBLUMEN-
KERNE



Ovulation



SESAMKERNE

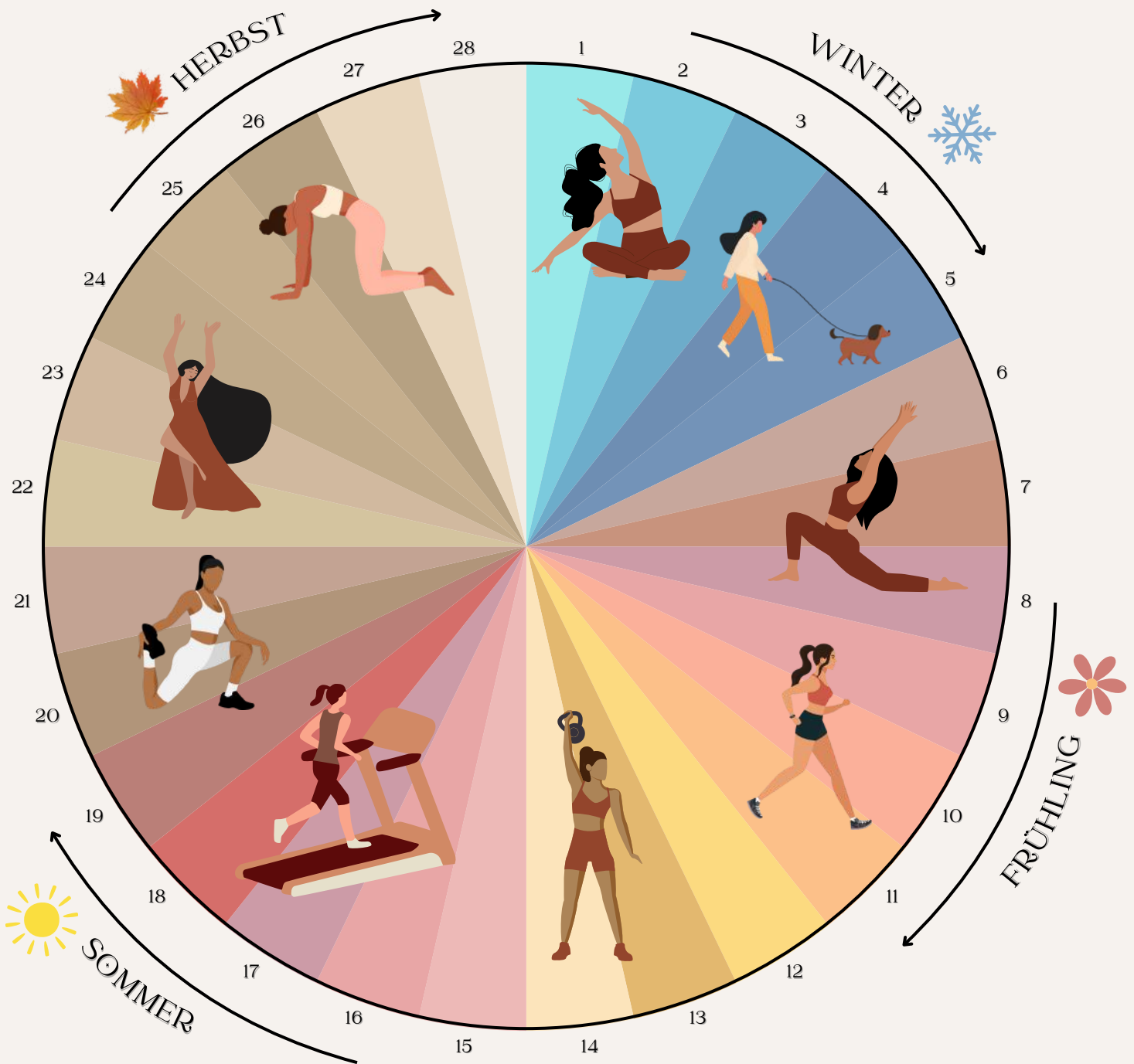
SONNENBLUMEN-
KERNE



WOCHE 4 - TAG 7



ZYKLUS-TRAINING



Tag 1-5 WINTER	Tag 6-11 FRÜHLING	Tag 12-19 SOMMER	Tag 20-28 HERBST
<ul style="list-style-type: none"> - Yin Yoga - Spaziergänge - Dehnungs- & Mobilitätsübungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Moderates bis aktiveres Krafttraining - Cardio Training - Yoga Flows 	<ul style="list-style-type: none"> - HIIT - Krafttraining - Cardio Training 	<ul style="list-style-type: none"> - Yoga & Pilates - Tanz & freie Bewegungen - Faszientraining & Stretching



WOCHE 4 - TAG 7

ÜBERSICHT DER ARCHETYPISCHEN ANTEILE

Frühling (Follikelphase)

ARCHETYPISCHE ANTEILE:

- Das Mädchen (die junge Entdeckerin)

FUNKTION:

- Aktivierung von spielerischer Neugier, Leichtigkeit und Entdeckungsdrang.
 - Unterstützt Wachstum, Kreativität und einen Neustart.
- Fördert die Verbindung mit dem inneren Kind und Heilung von alten Verletzungen aus der Kindheit.
- Ermöglicht das Aufblühen neuer Ideen und Ziele.



Sommer (Ovulationsphase)

ARCHETYPISCHE ANTEILE:

- Die Liebende
- Die Königin

FUNKTION:

- Die Liebende: Steht für Verbindung, Sinnlichkeit und die Fähigkeit, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Unterstützt Diplomatie und Mitgefühl in Beziehungen.
- Die Königin: Verkörpert Selbstbewusstsein, Klarheit und die Verantwortung, Energie bewusst zu lenken. Unterstützt die Umsetzung von Zielen und das Teilen von Kraft mit anderen.
- Fördert Liebe, Genuss, Verbundenheit und das Teilen von Energie.

ÜBERSICHT DER ARCHETYPISCHEN ANTEILE

Herbst (Lutealphase)

ARCHETYPISCHE ANTEILE:

- Die Wilde Frau

FUNKTION:

- Steht für ungezähmte Authentizität, rohe Kraft und instinktives Wissen.
 - Unterstützt bei der Aufdeckung von Wahrheit und alten Mustern.
- Fördert die Transformation von unterdrückten Anteilen, z. B. Instinkte, Wut oder verletztes inneres Kind.
- Schafft Klarheit, indem sie nicht dienliche Verhaltensweisen und Glaubenssätze aufzeigt.



Winter (Menstruationsphase)

ARCHETYPISCHE ANTEILE:

- Die Priesterin

FUNKTION:

- Verkörpert Weisheit, Intuition und Verbindung mit höheren Bewusstseinssebenen.
- Führt durch die Dunkelheit und hilft bei der Verarbeitung von Emotionen und Erlebnissen.
- Unterstützt die Heilung von Generationstraumata und alten Wunden.
- Fördert innere Ruhe, Reflexion und die Verbindung mit der eigenen Essenz.





Vergiss Niemals



In Deinem Inneren findest Du alle Antworten,
die Du suchst! Manche zeigen sich schnell. Andere
brauchen Zeit, um sich Dir zu öffnen. Doch sie werden
verborgen bleiben, solange Du nicht bereit bist, Dich mit
all Deinen Facetten, Schmerzen und alten Verletzungen
in der Tiefe anzunehmen!

Das, wonach DU Dich so sehr sehnst,
wirst Du immer nur in DIR finden!

Deine Jackie ♡