

MIT DEM STROM - GEGEN DEN STROM

Meine Lieblingstipps für ein zyklisches Leben.



Hallo, ich bin deine Zyklus-Botschafterin.

Wie schön, dass Du hier bist.

Zyklisch zu leben bedeutet für mich, auf meine innere Zeitrechnung genauso zu achten, wie auf die äußere Zeitrechnung mit all meinen To-Do's.


Die Kunst liegt darin, mit beiden zu jonglieren.

In diesem Booklet teile ich meine persönlichen Lieblingstipps für ein zyklischeres Leben.

Es ist für alle zyklusinteressierten Menschen gemacht, unabhängig von Geschlecht und Lebensphase.

Du wirst sicherlich etwas für Dich finden.



Ich glaube fest an die Kraft der
Zyklen  und wünsche mir eine
Welt, in der alle Phasen
willkommen sind.

KAPITEL 1

Was ist Zyklisch Leben?

Eigentlich ist es ganz einfach:
Zyklisch zu leben, bedeutet,
Dir und deinem Körper zu vertrauen.

Genauso wie ein Baum 🌳 auf die
Jahreszeiten vertraut und sich ihnen
anpasst.

Der Baum spürt im Innen und Außen, was
geschieht und stellt sich darauf ein:

Im Frühling 🌱 lässt er neue junge Blätter
sprießen,
im Sommer ☀️ steht er in satter Kraft da
und verschenkt Früchte,
im Herbst 🍂 lässt er voll Vertrauen die
Blätter los und
im Winter ❄️ holt er all seine Kräfte nach
Innen zu den Wurzeln, um sich zu
regenerieren.

Wir können das auch.

Und wir sollten das auch.

Warum?

Weil es uns wieder in Kontakt mit uns und
der Umwelt bringt.

Zyklisch zu leben ist enorm wichtig,
auch wenn es dafür noch wenig
Bewusstsein gibt
und die grosse Relevanz dessen,
einem weder
in der Schule,
noch im Elternhaus
und schon gar nicht durch unsere
Gesellschaft vermittelt wird.

**Zyklisch zu Leben ist kein Luxus, sondern
eine Notwendigkeit.**

Es geht uns besser, wenn wir nicht nur das
Auf, sondern auch das **Ab** anerkennen.

Die Folgen von **Zyklus-Ignoranz** sind
überall sichtbar:

- Stress
- Burnout
- Aufgebrauchte Ressourcen


Darum befreie Dich!

Deine zyklische Mini-Revolution beginnt
immer dann, wenn du innehältst und dich
fragst, was Du gerade brauchst.

Wenn Du Dich im zweiten Schritt dann
noch traust, es nach Außen zu
kommunizieren, wird deine zyklische Kraft
immer stärker werden.

KAPITEL 2

Meine “Zyklisch Leben” Top-Tipps

Wenn Du wissen wissen willst, wie Du nun am besten damit beginnst, zyklischer zu leben, dann lass Dich von meinen persönlichen Zyklus-Tipps inspirieren. 



Lies die Tipps durch und suche Dir zu Beginn 1-2 heraus.

Wichtig:
Überfordere Dich nicht!

Lieber schaust Du dir die Tipps jeden Monat wieder an und reflektierst, ob ein weiterer Tipp jetzt in dein Leben kommen darf.



Allgemeine Zyklus-Tipps



Drücke den Pausenknopf

Nur für einen Moment.

Und zwar genau jetzt.

Um was zu tun???

Anzuerkennen, dass Du hier bist und das liest.

Vielleicht denkst Du Dir, was soll das bringen?

Diese Frage ist völlig normal.

Mir geht es im ersten Schritt nur darum, dass Du anerkennst, dass Dich „Zyklisch Leben“ interessiert.

Darum... Pausenknopf und drei Mal durchatmen!



Lese „zyklische Literatur“.

Meine persönliche Herzensempfehlung ist das Buch „Wild Power“ von meinen Lehrerinnen Alexandra Pope und Sjanie Hugo Wurlitzer. 

Darin geht es um die Bedeutung des Menstruationszyklus.

Ein Thema über das viel zu selten gesprochen wird.

Der Menstruationszyklus ist ein essentiell wichtiger körperlicher Vorgang und bekommt hoffentlich in den

kommenden Jahren mehr Aufmerksamkeit.

Das Bewusstsein um **das Potential** des

Menstruationszyklus ist für alle Menschen – egal welchen Geschlechts oder in welcher Lebensphase

(Schwangerschaft, Stillzeit, Wechseljahre und Zeit danach) – enorm wichtig.

Ein weiteres „zyklisches Buch“, das ich dir empfehle, ist „Die Kraft der Elemente“ von Sina Lucia Kottmann. In diesem Buch geht die Autorin auf die Kraft der einzelnen Elemente ein und bringt damit der/m Leser/in das zyklische Auf und Ab des Lebens näher.

Allgemeine Zyklus-Tipps



Schreibe "Zyklisches Tagebuch"

Es gibt nichts effektiveres, um deine persönlichen Zyklen kennenzulernen, als es aufzuschreiben. ✍️

Notiere Dir dafür deinen Zyklustag, wie du dich an dem Tag fühlst, welches Energielevel du spürst, welche körperlichen Veränderungen wahrnehmbar sind und so weiter. Du entscheidest selbst, wie ausführlich oder knapp du es beschreibst. Ein Satz kann völlig ausreichen. Solltest Du schon eine Journaling-Praxis haben, mache damit weiter und notiere dir zusätzlich deinen Zyklustag.

Wie wird der Zyklustag bestimmt?

Für Frauen mit Menstruationszyklus:

Du beginnst jeden Zyklus mit Tag 1, der immer genau dann ist, wenn deine Menstruationsblutung einsetzt. Danach zählst du jeden Tag, bis Du bei der nächsten Blutung wieder an Tag 1 bist. Dabei ist es egal, wie lang oder kurz dein Zyklus verläuft. Alles was du machst, ist zu notieren, an welchem Tag Du gerade stehst.

Für Menschen ohne Menstruationszyklus (z.B. nach den Wechseljahren):

Dein Zyklus beginnt immer an Neumond mit Tag 1. Danach zählst Du jeden Tag weiter, bis du wieder beim nächsten Neumond mit Tag 1 startest.

Es kann sein, dass Du im Laufe der Monate faszinierende Zusammenhänge erkennst.

Für Frauen in den Wechseljahren:

Diese Phase ist eine Zeit im Leben, die anderen Gesetzen folgt. Auch Dich möchte ich bestärken, deinen Energiewellen Aufmerksamkeit zu schenken, selbst wenn du keine Muster erkennst.

Allgemeine Zyklus-Tipps



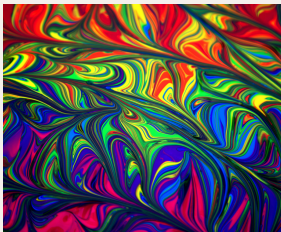
Die Erde ist zyklisch.

Leider haben wir Menschen das in den letzten Jahrhunderten gekannt ignoriert. Setze Dich mit den endlichen Ressourcen der Erde auseinander. Frage Dich, wie Du in einen bewussten Flow zwischen Geben und Nehmen kommen kannst und welche Auswirkungen deine grossen oder kleinen Lebensentscheidungen auf das Wohlbefinden unseres Planeten haben.



Gehe raus.

Verbringe regelmäßig Zeit draußen. Beachte dabei, welche Jahres,- Tages- bzw. Nachtzeit gerade ist oder auch wie der Mond steht. Neu- oder Vollmond? Abnehmend oder zunehmend? (P.S. je nach Position der Mondsichel können wir das auch als Laien ganz leicht bestimmen.) 🌙 🌞 🌕
Nimm wahr, wie es auf dich wirkt. Gehe mit offenen Augen durch die Natur und registriere aufmerksam, was um Dich herum geschieht.



Werde bunt.

Gestehe Dir zu, Dich zu verändern. Es ist ok, heute so und morgen so zu fühlen. 🧡💚💛
Traue Dich in neue Rollen zu schlüpfen, heute diesen Weg zu nehmen und morgen einen anderen.

Tipps, um die Zyklusphasen zu stärken.



Diese Phasen sind auf die vier Inneren Jahreszeiten des Menstruationszyklus abgestimmt.

Du kannst diese Tipps an die Energie der Zyklusphase, in der du dich befindest anpassen oder dir einfach einen Tipp heraus suchen, mit dem du experimentierst.

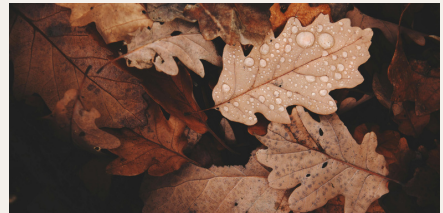
Das Schreiben eines zyklischen Tagebuches (wie oben erläutert) erleichtert dies wesentlich.

Solltest Du im Moment keine Kapazität fürs Schreiben haben, dann lass Dich bitte trotzdem nicht von diesen Tipps abhalten!

Probiere einen aus, selbst wenn er vordergründig nicht ganz zu deiner Zyklusphase zu passen scheint.

Zyklisch Leben bedeutet nämlich auch:

“Pfeiff auf Perfektion und mache es auf Deine Art.”



Tipps, um die Zyklusphasen zu stärken.



Rückzugs-Phase – PAUSE MACHEN 🧘

Lerne Dich auszuruhen.

Wenn Du einen Menstruationszyklus hast, dann erlaube Dir während der Blutung mehr Pausen.

Als ich 2016 begann, mich intensiver mit meinem Menstruationszyklus zu beschäftigen, war das die Veränderung, die ich als erstes anging. Mehr Pausen während der Blutung. Das allein hat mein Gesamt-Energielevel schon so wesentlich verändert, dass ich in anderen Zyklusphasen plötzlich viel mehr kreativen Saft zur Verfügung hatte.

Probier es aus!

Und weil es wirklich nicht einfach ist, gibt es dafür eine tolle kostenlose Ressource von mir.

DIE KLEINE PAUSE.

Hole Dir entweder den wöchentlichen Zoom Link um LIVE teilzunehmen oder schau direkt auf meinen [Youtube Kanal](#) und ruhe Dich damit 15 Minuten effektiv aus.

Die nächste Stufe, um noch tiefer auszuruhen UND deine Themen zu bearbeiten, ist Yoga Nidra.

Mehr dazu später...

P.S. Anmerkung von einer Yoga Nidra Loverin:
(Yoga Nidra) Pausen sind immer wichtig,
ganz gleich in welcher zyklischen Phase Du Dich gerade befindest.

Tipps, um die Zyklusphasen zu stärken.



Wachstums-Phase – SPIELEN 🌱

Wie wäre es mal wieder zu „spielen“?

Ja du hast richtig gelesen.

Selbst wenn Du nicht gern spielst.

Ich empfehle es Dir.

Geh Spielen!

Wie das „Spiel“ für Dich aussieht, bestimmst du.

Sei es ein Spieleabend mit Freunden, Legobauen mit Kindern, einen Malkurs besuchen oder eine Sandburg bauen.

Das wichtige dabei ist, etwas zu tun, bei dem du kein Ergebnis erzielen willst.

**Sollte dir nichts einfallen, frage ein Kind.
Kinder sind darin Experten.**

Die Fähigkeit zu Spielen ist enorm wichtig, um in deine wahre Kraft zu kommen.

Und das meine ich sehr sehr ernst. 😊

Tipps, um die Zyklusphasen zu stärken.



Erbblüh-Phase – TANZEN ☀️

Geh Tanzen!

Es gibt dafür verschiedene Möglichkeiten.

Es kann ganz klassisch ein Club sein, oder eine Party.

Vielleicht findest Du in deiner Nähe auch ein Tanz-Event, das noch mehr Fokus auf das freie Tanzen legt.

Hier bei mir im Allgäu wird z.B. Ecstatic Dance angeboten.

Weitere Möglichkeiten sind Tanzkurse. Von Tango bis Tanz-Improvisation ist so viel möglich.

Und zum Schluss nicht vergessen:

Auch Zuhause zu Tanzen ist enorm wirkungsvoll.

Musik rein und los geht's.

Selbst wenn es sich komisch anfühlt.

MACHEN! 🦋

Meine Erbblüh-Playlist findest Du [HIER](#).

Tipps, um die Zyklusphasen zu stärken.



Klärungs-Phase – AUFRÄUMEN 🍂

Du kannst ein ganzes Zimmer oder ein Schrank ausmisten.

Es kann auch ein digitaler Foto-Ordner sein, der sortiert werden muss.

Idealerweise verabschiedest Du Dich dabei von mindestens einem Gegenstand oder einer Datei.

Und zum Schluss:

Mache dir eine Tasse Tee ☕, schau dein Werk an und genieße das Gefühl von neuer Klarheit und einem besserem Durchblick. 👁

Der heißeste Tipp zum Schluss:



AUSRUHEN 🐻

Wie Du siehst, gibt es viele Wege, um die zyklischen Kräfte zu entfesseln. Alle sind gleich wertvoll.

Doch als Yoga Nidra Expertin beginnt für mich eine jede zyklische Reise mit den Kräften des Winters.

-> Also mit der Fähigkeit Dich wirklich ausruhen zu können.

Warum?

Weil die meisten Menschen eher erschöpft, als energiegeladen durchs Leben gehen.

Bewusstes **Pause Machen** mit Yoga Nidra kann ungeahnte Kräfte freisetzen und öffnet die Tür für ein zutiefst lebendiges Leben.

Deswegen mein heißester Tipp: **Beginne mit Ausruhen.**

Klingt einfach. *Aber ist es das auch???*

Wenn wir ehrlich sind, NEIN.

Darum habe ich DEINE KLEINE PAUSE kreiert.

Das sind einmal wöchentlich 15 Minuten bewusste Pause für 0,- €.

Und wenn Du Interesse hast

- wirklich effektiv abzuschalten,
- ausgeruht zu leben,
- und Muster zu verändern, die Dich von Dir entfernen,

dann lerne meine Yoga Nidra Angebote kennen.

ABSCHLUSS

Das Ende ist der Anfang.

Ich hoffe, dass Du in diesem EBook ein paar gute Inspirationen gefunden hast, selbst wenn Du das eine oder andere schon mal gehört hast.

Die Frage ist, ob Du bereit warst, tatsächlich in die Umsetzung zu gehen.

Ich würde mich sehr freuen, wenn JETZT der richtige Zeitpunkt dafür ist.

Getreu dem Motto: "Es gibt nichts Gutes, außer Du tust es."

Und das gilt auch fürs Ausruhen. **TU ES.**

Erst die Wiederholung wird Deinen Verstand mit dem Fühlen verbinden.

Und nur mit beiden im Einklang findest die Antworten, nach denen Du suchst.

Keine Lust, den Weg zu mehr Ruhe, Resilienz und Kraft allein zu gehen?

-> Arbeite mit mir. Sei es im 1&1 Coaching oder im Gruppenformat. On- oder Offline.

Mein Yoga Nidra Angebot ist im deutschsprachigen Raum einzigartig, weil ich Yoga Nidras selbst schreibe und meine Klient*innen auf ihrer Yoga Nidra Reise begleite.

Ich freue mich, Dich kennenzulernen. 😊

Mit ausgeruhten Grüßen, Barbara.

