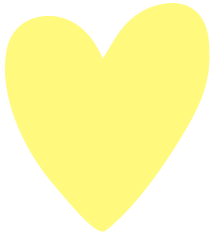


# Love Your Cycle

Workbook



@evamaria.koelker



# Schön, dass du da bist!

Du hältst das **kostenlose Workbook "Love Your Cycle"** in deinen Händen, und ich feiere dich dafür sehr, denn du gehst für dich los, übernimmst **Selbstverantwortung**, kommst in die **Selbstermächtigung** und nutzt die Chance, in die deine **volle weibliche Kraft zu kommen!**

**Viel zu lange, wusste ich nicht, was in meinem Körper vor sich geht!**

Seit meinem 17. Lebensjahr habe ich über 15 Jahre die Pille genommen und bin erstmalig nach Absetzen der Pille Anfang Dreißig mit dem weiblichen Zyklus in Verbindung gekommen...**und ich hatte keine Ahnung, was mich erwarten würde!**

Ich wusste nur sehr wenig darüber, was Monat für Monat in meinem Körper passiert, und es **war jedes Mal eine Last**, wenn die Periode kam!

**Periodenschmerzen, Stimmungsschwankungen, PMS-Symptome, Migräne, Energielosigkeit, Selbstzweifel** und **tiefe innere Traurigkeit** waren meine Wegbegleiter und haben mich **regelmäßig überwältigt!**

In meiner Arbeit als **FEMALE Coach** begleite ich **bewusste Frauen** auf ihrer Reise, ihre **Hormone in Zyklus und Wechseljahren** auf **natürliche Weise ins Gleichgewicht** zu bringen.

Und auch hier mache ich immer wieder die traurige Erfahrung: **"So viele Frauen haben wenig Bewusstsein über ihren weiblichen Zyklus, leben ehr gegen ihn als mit ihm!"**

**Das ist so schade**, denn seit ich im Einklang mit meinem Zyklus lebe, weis ich die Qualitäten immer mehr zu schätzen und spüre mehr und mehr, **was es bedeutet, in die weibliche Kraft zu kommen!**

Ich **lerne mich selbst immer besser kennen**, komme auf **tiefer Ebene mit meinem Körper in Verbindung** und **weis, was ich brauche**, um auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene gesund zu sein!

### **Warum habe ich dieses Workbook entwickelt?**

Als junge Frau hätte ich mir zu Beginn meiner fruchtbaren Phase ein solches Workbook so sehr gewünscht. Ein Workbook, mit dem ich den für uns Frauen natürlichsten Vorgang der Natur, kennen- und verstehen lerne.

Hier ist es nun...das **Workbook**, das aus **all meinen persönlichen Erlebnissen, Erkenntnissen, Erfahrungen** und natürlich **meiner Expertise als FEMALE Coach für ganzheitliche Frauengesundheit** entstanden ist!

Ich wünsche mir für jede Frau: **“Gesundheit auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene und ein Leben im Einklang mit einem entspannten Zyklus!”**, denn das war bei viel zu lange nicht der Fall.

---

## Das erwartet dich...

- Warum ist Zyklusbewusstsein wichtig?
- Check-In
- Zyklus-Basics
- Hormone im Zyklus
- Reflektion
- Warum Zyklus-Beobachtung?
- Good to Know
- Dein Tool: Zyklus-Rad



# Warum ist Zyklusbewusstsein wichtig?

Wir Frauen sind **zyklische Wesen** und erleben in unserer fruchtbaren Phase **rund 400 Zyklen**. Die Periode ist das Ergebnis eines etwa einmonatigen biologischen Prozesses und ein **Ausdruck von weiblicher Gesundheit**.

In den Jahren, in denen wir menstruieren, finden wir auch heraus, *wer wir sind, erkennen unsere inneren Verletzungen, entwickeln Stärken und fühlen uns zunehmend mehr mit uns selbst in Verbindung.*

***Jeder Zyklus hält die Chance für Wachstum bereit!***

Dafür ist es wichtig zu wissen, **was in unserem Körper während des Zyklus vor sich geht**.

Wie fühlen sich die einzelnen Phasen des Zyklus an? Welche Qualitäten, aber auch Herausforderungen bringen die Phasen mit sich?

All das kannst du erfahren, wenn du während deines Zyklus **beobachtest, hinhörst und beginnst zu fühlen**.



# Check-In

Wie fühlst du dich aktuell mit deinem Zyklus?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

absolut  
unwohl

sehr wohl

Ist dein Zyklus regelmäßig?

JA	NEIN
----	------

Wie lange dauert dein Zyklus im Durchschnitt?

21 -27 TAGE	28 TAGE	29-35 TAGE
----------------	------------	---------------

Warum möchtest du an deinem Zyklus arbeiten?

Wie denkst du aktuell über deinen Zyklus und warum?

# Zyklus-Basics

Der weibliche Zyklus wird gerne auch mit dem Mondzyklus in Verbindung gebracht, denn beide durchlaufen vier verschiedene Phasen, die unterschiedlichen Qualitäten und Herausforderungen mit sich bringen.



Für die Beschreibung der vier Phasen des weiblichen Zyklus ist auch die Parallele mit den vier Jahreszeiten in der Natur sehr treffend. Die Natur zeigt uns im Laufe des Jahres, wie sie sich verändern kann, und genau so verändern wir uns im Laufe unseres Zyklus.

*Mit ihrer ersten Blutung erhält eine Frau ihre Kraft.  
In den Jahren, in denen sie blutet, nutzt sie sie.  
In der Menopause wird sie zu ihr.*

Weisheit der amerikanischen Ureinwohner

Ich stelle dir nun alle vier Phasen des weiblichen Zyklus anhand des Mondes und der vier Jahreszeiten vor, und ich bin mir sicher, du wirst im Anschluss deinen Zyklus aus einer ganz neuen Perspektive betrachten.

# Zyklus-Basics



## Phase 1: Menstruation

Mit dem Einsetzen der Periode beginnt ein neuer Zyklus. Die weiblichen Hormone sind auf dem niedrigsten Stand, und dein Körper stößt die Gebärmutterschleimhaut ab. Du befindest dich im **inneren Winter**.

Die Menstruation wird mit dem **Neumond** in Verbindung gebracht. Bei Neumond ist der Mond kaum sichtbar und liegt im Verborgenen.

Die Natur lebt im Winter zurückgezogen und in der Stille.

**Zeitpunkt:** Tag 1 bis 5

**Wahrnehmung:** Dein Energie-Level ist sehr niedrig, du sehnst dich nach Ruhe, Wärme und alleine sein. Dein Schlafbedürfnis ist erhöht.

**Qualitäten:** Grenzen setzen; Sich nähren; Ausruhen; Loslassen; Empfangen

**Herausforderungen:** Weitermachen, als ob nichts wäre; Rückzugs-Bedürfnis ignorieren; Schuldgefühle; Losstürmen

**Möglichkeiten:** Du hast in dieser Phase den besten Zugang zu deiner Intuition. Richte den Blick nach Innen, höre zu und schaue was sich dir zeigt.

**Reflektions-Frage:** Was möchte ich jetzt loslassen? Welche Vision darf entstehen?



# Zyklus-Basics



## Phase 2: Follikelphase

Mit dem Ende der Periode wechselt dein Zyklus in die Follikelphase, dem **inneren Frühling**. Das Hormon Östrogen steigt langsam an, und dein Körper baut eine neue Gebärmutterschleimhaut auf.

Die Follikelphase wird mit dem **zunehmenden Mond** in Verbindung gebracht. Der Mond wird langsam wieder sichtbar.

Die Natur erwacht zum Leben, die Pflanzen beginnen zu sprießen, und alles beginnt zu wachsen.

**Zeitpunkt:** Tag 6 bis 11

**Wahrnehmung:** Deine Energie kehrt langsam zurück, du wirst wieder aktiver, möchtest dich mit Menschen treffen und hast Lust auf Unternehmungen.

**Qualitäten:** Potentiale entfalten; Aufbau und Expansion; Neugier und Entdeckungslust; Spielen

**Herausforderungen:** Vorschnell handeln; Sich unter Druck fühlen; Müdigkeit; Abgelenkt sein

**Möglichkeiten:** Jetzt ist die Zeit für Neubeginn, Wachstum und Kreativität. Plane Projekte und setze deinen Fokus.

**Reflektions-Frage:** Was möchte ich in diesem Zyklus in meinem Leben zum Blühen bringen?

# Zyklus-Basics



## Phase 3: Eisprung

Die Eisprungphase beschreibt die Mitte des Zyklus und die vier bis fünf Tage der Fruchtbarkeit einer Frau. Du bist im **inneren Sommer** angekommen. Das Hormon Östrogen befindet sich auf dem Höchststand.

Der Eisprung wird mit dem **Vollmond** in Verbindung gebracht. Der Mond steht in seiner vollen Strahlkraft und erhellt den Nachthimmel.

Die Natur steht in voller Blüte, und du kannst überall die Fülle wahrnehmen.

**Zeitpunkt:** Tag 12 bis 17

**Wahrnehmung:** Du sprühst vor Energie, fühlst dich weiblich, sexy und kraftvoll. Du bist abenteuerlustig, aktiv und fühlst dich wohl in deinem Körper.

**Qualitäten:** Unbesiegbarkeit; Produktivität; Expansion; Verbindung und Kommunikation; Genuss

**Herausforderungen:** Zu allem "Ja" sagen; Leichtfertig werden; im Rampenlicht stehen; Chancen verstreichen lassen

**Möglichkeiten:** Du offen und verbindest dich mit deinen Mitmenschen. Projekte bringst du jetzt in die Umsetzung. Kreative Ideen entfalten sich.

**Reflektions-Frage:** Wie kann ich meine Energie mit der Welt und mit anderen teilen? Welcher Sache widme ich meine schöpferische Kraft?

# Zyklus-Basics



## Phase 4: Lutealphase

In der Lutealphase befindest du dich im **inneren Herbst**. Östrogen fällt ab, und Progesteron übernimmt jetzt die Führung. Du beginnst, dich zurückzuziehen.

Der **abnehmende Mond** beschreibt perfekt den Zustand in der zweiten Zyklushälfte. In der Natur kannst du beobachten, wie die Ernte eingefahren wird und die Bäume ihre Blätter fallen lassen. Es kehrt langsam wieder Ruhe ein.

**Zeitpunkt:** Tag 18 bis 28

**Wahrnehmung:** Deine Energie nimmt langsam ab. Deine Bedürfnisse sind nun Ruhe und Ordnung. Es zeigen sich viele Gedanken, die sortiert werden dürfen.

**Qualitäten:** Gedanklicher Tiefgang; Zielorientierung; Überprüfen; Entscheidungen treffen; Organisieren; Die Dinge beim Namen nennen

**Herausforderungen:** Gefühl von Verletzlichkeit; Selbstzweifel; Wahrheiten aussprechen; Zu viele Termine; Impulsives Handeln

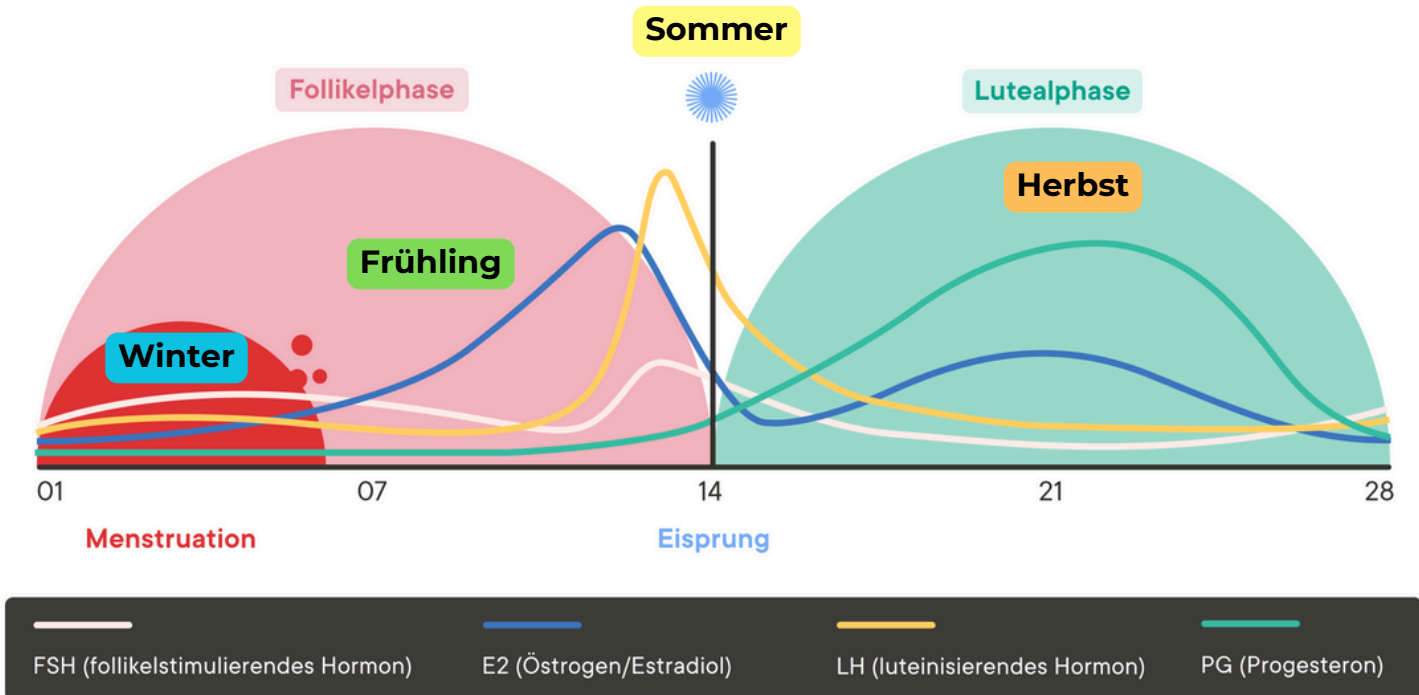
**Möglichkeiten:** Du bringst Projekte zum Abschluss und sorgst für Ordnung im Innen und Außen. Diese Phase eignet sich dafür mit deinem inneren Kind zu arbeiten.

**Reflektions-Frage:** Was kann ich noch abschließen? Was lerne ich aus diesem Zyklus? Womit bin ich unzufrieden? Was lasse ich los?



# Hormone im Zyklus

Im weiblichen Zyklus spielen folgende Hormone eine wichtige Rolle:



**ÖSTROGEN** ist das "weibliche Hormon", denn es reguliert den Menstruationszyklus.

**PROGESTERON** ist das "Schwangerschaftshormon", weil es wesentlich für die Unterstützung einer Schwangerschaft verantwortlich ist.

**FSH** ist wichtig für die Entwicklung der Eibläschen im Eierstock.

**LH** ist der Auslöser für dein Eisprung.

**Testosteron** ist für Libido, Knochendichte und Muskelwachstum verantwortlich.

# Reflektion

Wie fühlst du dich jetzt mit dem Wissen über den weiblichen Zyklus?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

nicht ausreichend  
informiert

sehr gut  
informiert

Was ist dein größtes AHA-Erlebnis mit dem Modell der vier Jahreszeiten?

Kannst du aus den vier Jahreszeiten Parallelen zu deinem Zyklus erkennen?

JA	NEIN
----	------

Was nimmst du aus dem Wissen über den weiblichen Zyklus für dich mit?

# Warum Zyklus- Beobachtung?

Den **eigenen Zyklus zu kennen** sowie um seine **Superkräfte** und **Gefahren** zu wissen, **macht es dir leichter, im Einklang** mit deinen **inneren vier Jahreszeiten** zu leben.

Du hast die Chance, **respektvoller, verständnisvoller** und **liebevoller** mit dir selbst zu sein!

Der weibliche Zyklus ist **ein Zeichen von Gesundheit**, wir sollten ihn zelebrieren und **nicht**, wie es den Meisten von uns beigebracht wurde, **als Hindernis** oder gar **Last an zu sehen**.

Durch die **Selbstbeobachtung** kommst du wieder **mehr und mehr mit dir in Verbindung**, lernst deine *Ressourcen und Kapazitäten an dein Energielevel anzupassen* und *nicht über deine Grenzen zu gehen*.

**Je länger du** deinen Zyklus **beobachtest**, desto **mehr Kontrolle erhältst du zurück** und kannst auch vorausschauend gut für dich sorgen, indem du deinen *Lifestyle*, deine *Bewegung* und auch deine *Ernährung* der jeweiligen Zyklusphase anpasst.

Du begibst dich auf eine Reise, deren Weg auch mal steinig werden kann.

**Gib dir die Zeit, die du brauchst, lass dich nicht entmutigen und gehe DEINEN ganz persönlichen Weg!**



# Good to Know

## **Sei geduldig mit dir:**

Zyklusbewusstsein ist **kein "I-know-overnight"-Ding**; es ist ein Prozess, es wird ein Lifestyle und es ist eine Reise zu dir selbst! Du wirst von Zyklus zu Zyklus mehr Erkenntnisse erlangen und gegebenenfalls Muster erkennen können. Erwarte nicht sofort zu viel, sondern taste dich Schritt für Schritt heran.

## **Übergangstage:**

Du fühlst dich im Rhythmus der inneren Jahreszeiten angekommen, und auf einmal geht **alles etwas stockender voran**. Du fühlst dich *erschöpft* oder *emotionaler* und insgesamt *intensiver in deinen Gefühlen*.

Die Übergangstage machen uns zu schaffen, weil wir von einer Jahreszeit in die Nächste übergehen. **Sei also auch an diesen Tagen liebevoll mit dir selbst!**

Bei einem 28-Tage-Zyklus liegen die Übergangstage in der Regel rund um die Tage 6, 12, 20 und 28.

## **Über den Zyklus:**

- Die Zykluslänge kann zwischen 21 und 35 Tagen variieren.
- Der Tag des Eisprungs kann ebenfalls variieren.
- Die Periode kann auch ohne Eisprung einsetzen.
- Mentaler und emotionaler Stress sowie exzessiver Sport beeinflussen den Zyklus.

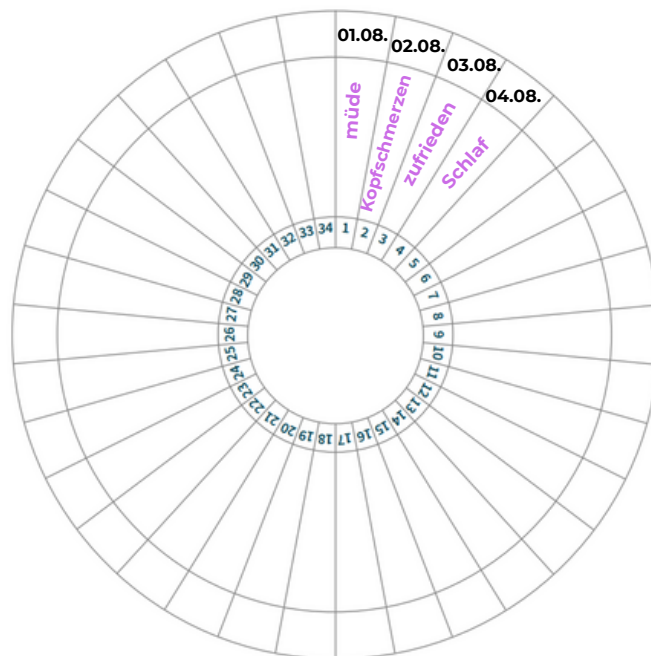
# Zyklus-Rad

## Erklärung und Anwendung:

Mit dem Zyklus-Rad kannst du ganz einfach einen Überblick über deinen Zyklus erhalten.

Mit **nur einem Wort** kannst du im Zyklus-Rad festhalten, wie du dich körperlich und emotional am jeweiligen Zyklustag gefühlt hast. Du kannst auch dein Bedürfnis nach bestimmten Dingen ergänzen.

Beispiel:



Neigt sich dein Zyklus dem Ende entgegen, kannst du für dich **drei Learnings** oder **Erkenntnisse** festhalten, die du im Laufe deines Zyklus erlebt oder erkannt hast.

# Zyklus-Rad

Deinen **körperlichen Zustand** kannst du aufzeichnen, indem du auf Folgendes achtest:

- Energielevel
- Schlafstörungen
- Libido
- Appetit
- Heißhunger
- Verdauungsprobleme
- Aufgeblähtheit
- Brustspannen
- Kopfschmerzen
- Rücken- oder andere körperliche Schmerzen
- Regelschmerzen
- Basaltemperatur
- Zervixschleim
- Position des Muttermunds

---

Deine **Emotionen** kannst du festhalten, wenn du auf Folgendes wahrnimmst:

- Friedlich
- Zerstreut
- Aufgedreht
- Geerdet
- Ruhelos
- Ängstlich
- Deprimiert
- Stabil
- Frustriert
- Verwirrt
- Wütend
- Ausgefüllt
- Gekränkt
- Eifersüchtig
- Aufgeregt
- Freudvoll
- Zweifelnd
- Stark
- Gut drauf
- Schwach
- Glücklich
- Traurig
- Genährt
- Zufrieden

---

Halte dein **Bedürfnis nach bestimmten Dingen** fest, beispielsweise:

- Essen
- Trinken
- Schlaf
- Gesellschaft und Gespräche
- Ruhe und Raum für sich
- Aktivität
- Hilfe
- Nähe und Intimität
- Kunst und Kultur
- ein heißes Bad
- Dinge, die dir wichtig sind

# Zyklus-Rad

Wenn du deine **Stimmung und Erfahrungen noch tiefgreifender ergründen** möchtest, können folgende Fragen hilfreich dafür sein:

- Welche Bedürfnisse hast du auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene und wie kannst du diese befriedigen?
- Was fühlt sich heute leicht an? Und was schwer?
- Wenn es eine Sache gäbe, die du heute verbessern kannst, welche wäre das?
- Wofür bist du heute dankbar?
- Welchen Grund hast du heute, stolz auf dich zu sein?
- Welche Unterstützung kannst du dir selbst in den einzelnen Phasen geben oder von anderen erbitten?
- Wie sprichst du heute mit dir selbst und wie sieht deine Beziehung zu dir aus?
- Wie sprichst du heute mit anderen und wie sieht die Beziehung zu ihnen aus?
- Bist du freundlich zu dir selbst, und wenn nicht, woran liegt es?
- Vor welchen Herausforderungen stehst du gerade?
- Was ist heute deine größte Angst und wie hängt sich mit deiner Zyklusphase zusammen?

Du findest nun auf den folgenden Seiten das Zyklus-Rad für die nächsten drei Monate. Möchtest du deinen Zyklus länger beobachten, drucke dir die Blätter einfach mehrfach aus.

## **Mein Tipp für dich:**

Für einen guten Überblick kannst du dir die guten und weniger guten Tage gerne mit unterschiedlichen Farben markieren. So kannst du eventuell ein Muster erkennen und vorausschauend für dich sorgen.

Ich wünsche dir viel Freude und viele wertvolle Erkenntnisse!

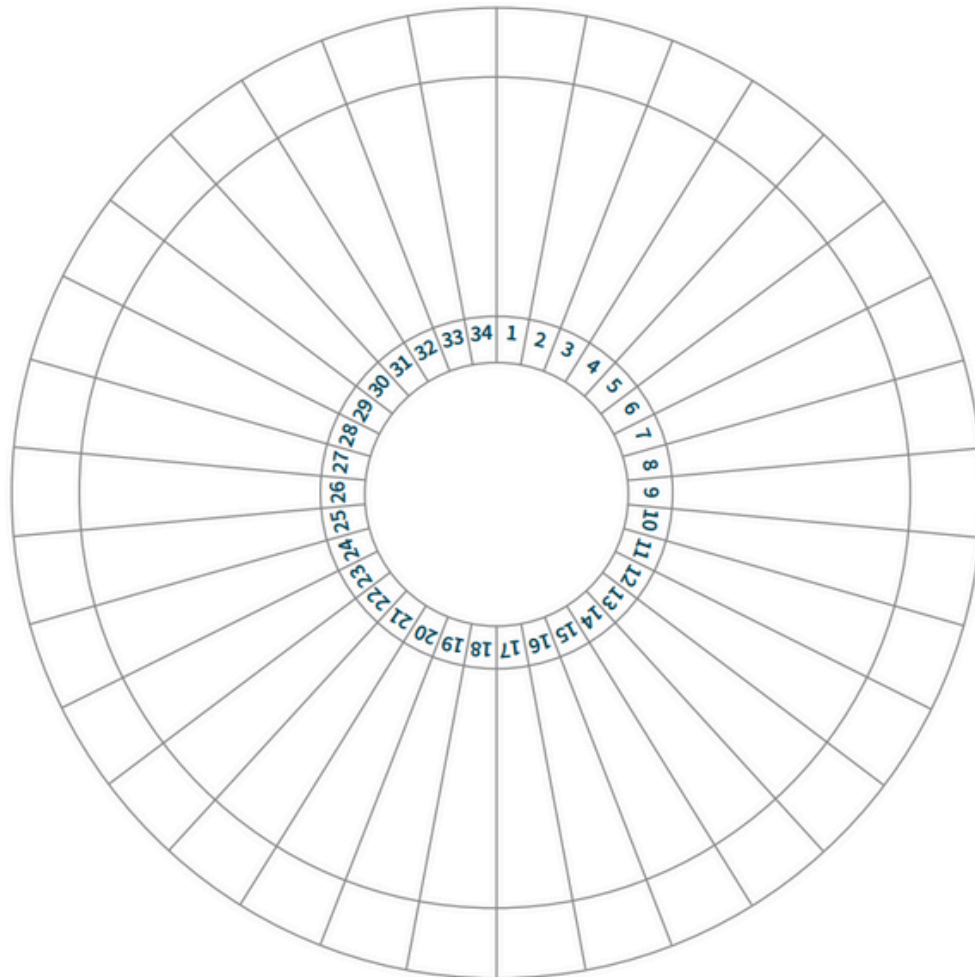
**Alles Liebe**

Eva



# Zyklus-Rad

Zeitraum:

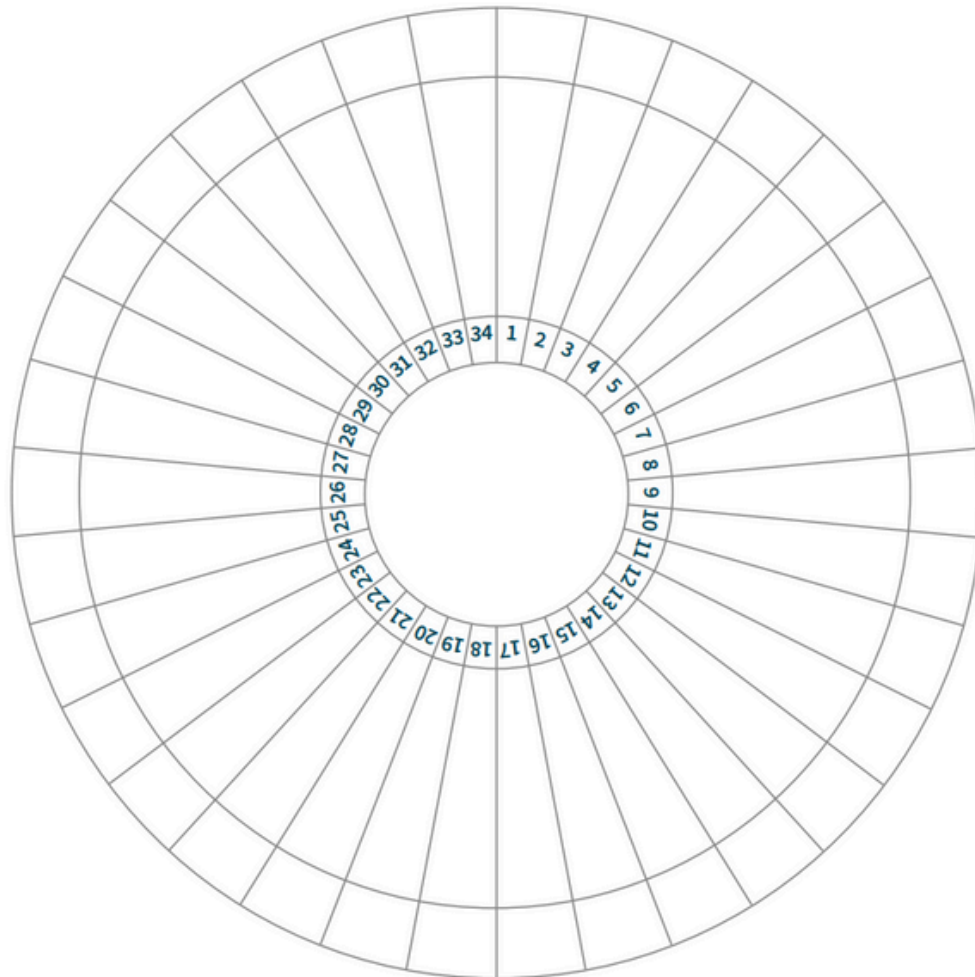


Welches sind deine **drei Learnings** aus deinem aktuellen Zyklus?

- 
- 
-

# Zyklus-Rad

Zeitraum:

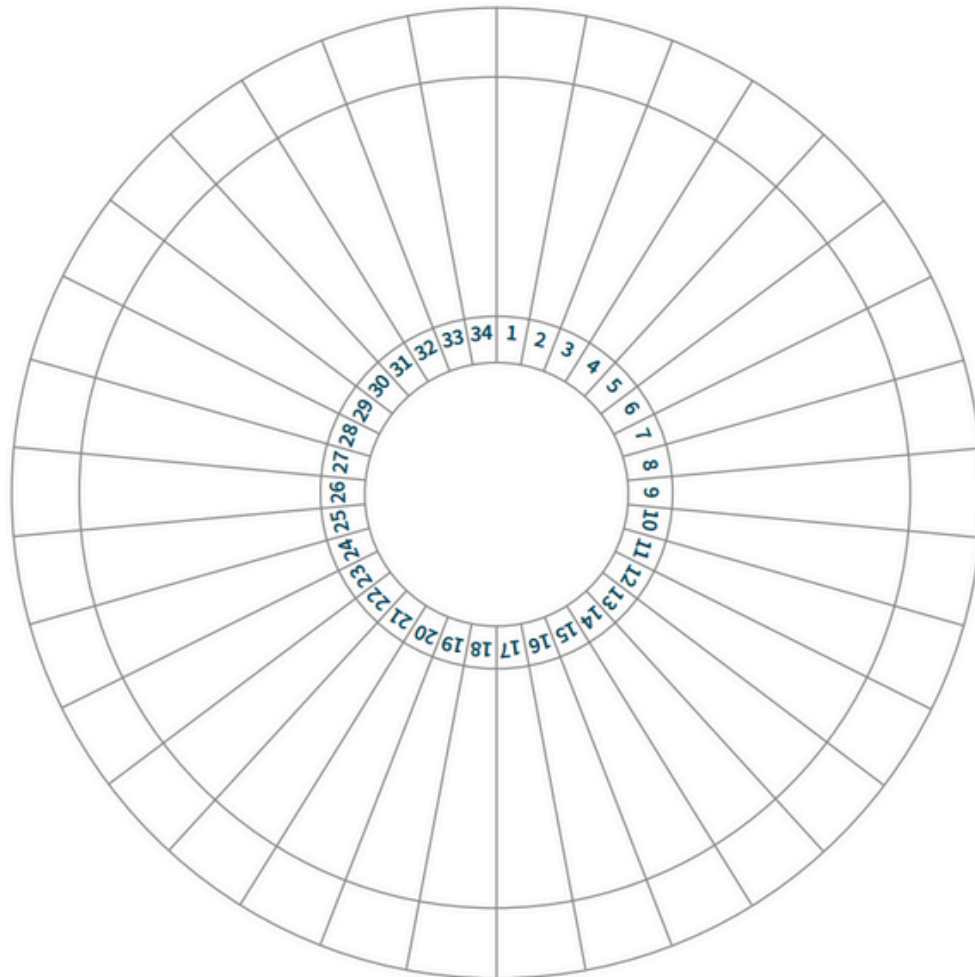


Welches sind deine **drei Learnings** aus deinem aktuellen Zyklus?

- 
- 
-

# Zyklus-Rad

Zeitraum:



Welches sind deine **drei Learnings** aus deinem aktuellen Zyklus?

- 
- 
-



# Hi, ich bin Eva

als **FEMALE Coach** begleite ich **bewusste Frauen** mit *PMS-Symptomen, Periodenschmerzen und intensiven Emotionen* durch **Körperbewusstsein und innere Verbindung** zu **emotionaler und hormoneller Balance** im Zyklus und den Wechseljahren.

In meiner Arbeit vereine ich **Erfahrungen und Expertise** aus den Bereichen **ganzheitliche Frauengesundheit, Ernährung, Darmgesundheit** und **mentale Gesundheit**.

Mit **FEMALE Yoga** und **-Massage** ergänze ich die **Körperarbeit** als wichtigen Baustein für die **emotionale Gesundheit**.

## Work with me!

- **individuelles 1:1 Mentoring**
- **Gruppenprogramme**
- **Onlinekurse**
- **Workshops**
- **Retreats**

### Kontakt:



@evamaria.koelker



kontakt@gesund-mit-eva.de



### Onlinekurs

**BalancedCycleFood**

*Genussvolle Ernährung für einen entspannten Zyklus!*

**SCAN ME!**

