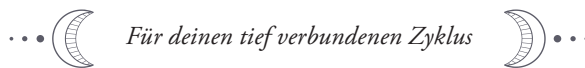


# URKRAFT DES MONDES



Jede Frau ist individuell und das gilt auch für ihren Zyklus. Schaut man zur Orientierung in die hilfreiche Literatur oder auf Webseiten dazu, scheinen gewisse Dinge gesetzt und für alle gleich gültig zu sein. Doch ist es wichtig, diese Informationen mit unserer eigenen Erfahrung abzugleichen. Aus meinem Buch weißt du aus dem Beispiel der „Herbstzeitlosen“ bereits, dass manche Blumen eben dann blühen, wenn andere noch nicht einmal Knospen haben oder einige bereits verblüht sind. Alles in der Natur hat seine individuelle Zeit, und da auch jede Frau – wie jedes Lebewesen – Teil der Natur ist, kann ihre eigene kraftvolle Zeit durchaus zu anderen „Jahreszeiten“ stattfinden, als es generell beschrieben wird.

**Mein Ansatz ist also, den Weg der Erfahrung und achtsamen Bewusstheit mit sich selbst einzuschlagen.**

**Frage dich entsprechend:**

- Zu welchen Zeiten erfahre ich mich wie?
- Wann habe ich viel Energie? Wann benötige ich eher meine Ruhe?
- Wann bin ich offen, empfänglich, inspiriert? Und wann fühle ich mich eher überladen von Eindrücken und sehne mich nach Rückzug?
- Welche Erfahrungen mache ich tatsächlich (jenseits von dem, was man allgemein als gegeben annimmt)?
- usw.

Bitte fühle dich daher ermutigt, eine Zeit lang deinen Monat nur in Verbindung mit dem Mondzyklus anzuschauen und dem nachzuspüren (hierzu verwende gern die Vorlage „Mondkalender“). Gehe dann dazu über, eine Zeit lang im Verlauf deines Monats dein Augenmerk nur auf deine Wahrnehmung in Verbindung mit deiner Mondzeit/deinem Menstruationszyklus zu legen (und verwende gern dafür die Vorlage „Zykluskalender“). Du kannst z.B. sechs Monate mit dem Mond verbunden schauen und dann weitere sechs Monate mit deiner Menstruation – und dann deine jeweiligen Erkenntnisse dazu nebeneinanderlegen. So wirst du erfahren, ob dich dein Menstruationszyklus (deine Mondzeit) mehr beeinflusst als der Mondzyklus am Firmament, ob beides womöglich in Einklang ist oder ob der Mond vielleicht sogar deutlich mehr Einfluss auf dich nimmt. Es kann zu einer spannenden Reise für dich werden.

## *Zu den beiden Kalendern*

Nutze diese gern als Inspiration und erweitere oder verändere sie beliebig, wenn deine Erfahrungen dies benötigen. Sie wurden mit Bedacht und Liebe für dich erstellt und laden dich auch dazu ein, eine ganz eigene Art der Symbolsprache für dich und deine Gefühle, Stimmungen, Traumzeiten, Energielevel, Rückzugsphasen etc. zu finden. Sie ermöglichen es dir ebenso, dich über Worte auszudrücken. Lass es freudvoll, leicht und kreativ sein.

**Schaue tief in dich und beantworte für dich die folgenden Fragen:**

- Welches Energielevel habe ich heute?
- Wie war mein Schlaf letzte Nacht? Traumlos oder sehr traumreich?
- Welche Gefühle/Stimmungen und auch Bedürfnisse herrschten vor?

Trage all das in das jeweilige Feld des Tages mit einem Symbol oder Begriff ein – all das, was dir auffällt und gerade wichtig ist.

Wähle für die **VIER JAHRESZEITEN** jeweils eine für dich passende Farbe für den Kreis im Zentrum des Rades, um die Färbung deiner Natur auszudrücken (wenn du die Vorlage auf den Monat bezogen in die Jahreszeiten aufteilst). Färbe dafür den innersten Ring des Rades ein, z.B. grün für den Frühling, gelb für den Sommer, orange/braun für den Herbst, hellblau/schwarz für den Winter.

Nutze den „**RAUM FÜR DEINE NOTIZEN**“, um deine Zusammenfassung des Monates zu vermerken. Du kannst auch eine besondere Begebenheit, die du näher ausführen magst, im obigen Rad durch ein \* kennzeichnen und den Raum für Notizen nutzen, um diese näher zu beschreiben. Fühle dich ganz frei.

Da die **ZYKLUSLÄNGE** einer Frau sehr stark variieren kann (21 bis 36 Tage wurden genannt), haben wir uns bemüht ein möglichst umfangreiches Zyklustracking zu erstellen und dennoch möglichst übersichtlich zu bleiben.

# MONDKALENDER



Gefühle

Energie

Mond

Jahreszeit

Datum

Raum für deine Notizen

---

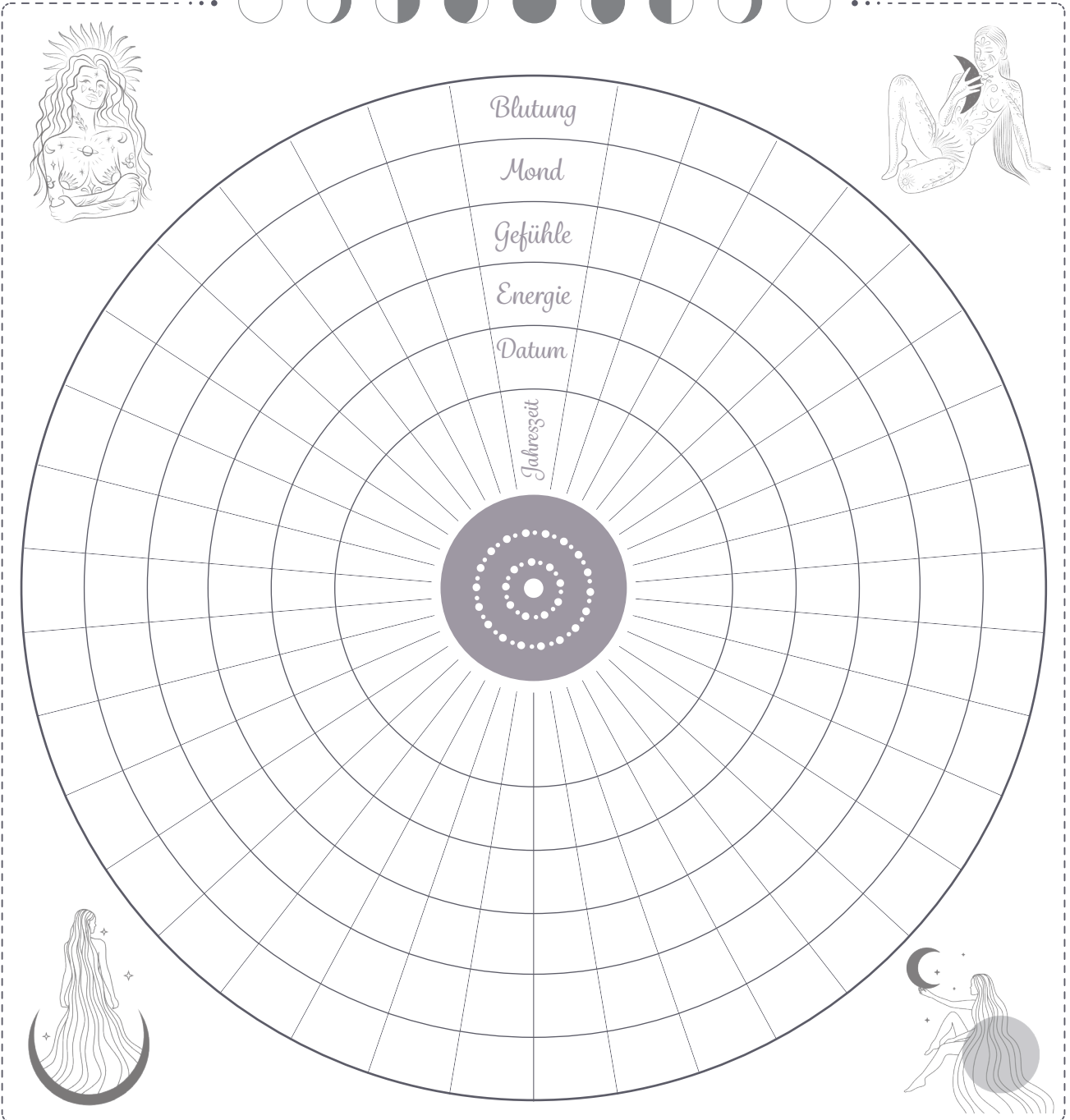
---

---

---

---

# ZYKLUSKALENDER



## Blutung

- ≈ Schmierblutung
- ♾ wenig
- ♾♾ mittel
- ♾♾♾ stark

## Raum für deine Notizen

---



---



---



---



---