

# ZYKLUSRAD

Das Zyklusrad dient Dir und Deinem Umfeld als Unterstützung und zur Inspiration, um Deinen Zugang zur Weiblichkeit besser kennenzulernen und zu aktivieren.

## MENSTRUATION

**FÜR DICH** WINTER/ERDE  
**INNENSCHAU/ ALTE WEISE, STERBENDE:**  
 Einkehr, Ruhe, Stille; verbringe möglichst Zeit alleine  
 Loslassen, Tod  
 Reinigung  
 Selbstliebe  
 Kraft tanken, möglichst wenig Arbeit  
 sanfte, dehnende Bewegungen  
 ALTE WEISE, STERBENDE

**FÜR DEIN UMFELD:**  
 Kannst Du ihr Zeit freiräumen?  
 Hab Verständnis, dass sie Ruhe braucht und sich zurückzieht.  
 Möchtest Du ihr etwas Gutes tun?  
 (Suppe kochen, Wärmflasche bringen, Erledigungen übernehmen,...)

## GELBKÖRPERPHASE

**FÜR DICH** HERBST/WASSER  
**INTEGRATION/HEILERIN:**  
 Reflexion  
 Kreativität  
 Transformation  
 Heilung  
 Vollendung  
 Dankbarkeit

**FÜR DEIN UMFELD:**  
 Kurz vor der Menstruation sind die intensivsten, emotionalsten Tage im Monat für sie.  
 Sie gerne für sie da. Ihre Emotionalität ist natürlich - sei für sie da und biete ihr Unterstützung, sie einfach zu halten.

## FOLLIKELPHASE

**FÜR DICH** FRÜHLING/LUFT  
**INSPIRATION**  
**JUNGFRAU/MÄDCHEN:**  
 Neuorientierung  
 mehr Energie  
 Geburt  
 Aufblühen  
 Ideen, Projekte planen  
 sich der Welt zeigen  
 sanfte bis viel Bewegung

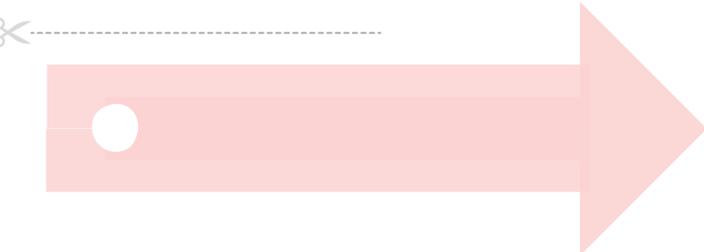
**FÜR DEIN UMFELD:**  
 Sie hat wieder mehr Energie und Kraft.  
 Es könnte sich für dich wie ein überraschender Sonnenschein nach dem Regen anfühlen.

## SOMMER/FEUER

**FÜR DICH** KREATION/SCHÖPFERIN  
**MUTTER, MACHTVOLLE:**  
 Anziehung, nach außen gehen  
 Versorgung  
 Manifestation  
 höchste körperliche Energie  
 Fruchtbarkeit  
 Sichtbar sein  
 Entscheidungen treffen  
 Umsetzung

**FÜR DEIN UMFELD:**  
 Hier kannst du sie besonders gut um Hilfe bitten  
 Gute Zeit für Umsetzungen wie Projekte, Vorhaben, Partys, Umzug,...  
 Möglicherweise hat sie so viel Energie, dass sie auch Explosiv sein kann und die Energie wie ein Gewitter ausbricht.

## EISPRUNG



www.besocreation.de

Der weibliche Schossraum  
ist der Zugang  
zu purer Lebenskraft und Schöpfermacht.

## ANLEITUNG ZUR ANWENDUNG DES ZYKLUSRAD

1. SCHRITT: DRUCKE DAS ZYKLUSRAD AUS
2. SCHRITT: KLEBE PAPPKARTON/BASTELKARTON DAHINTER
3. SCHRITT: SCHNEIDE DAS ZYKLUSRAD UND DEN ROSAFARBENEN PFEIL AN DEN VORGEGEBENEN LINIEN AUS
4. SCHRITT: BESORGE DIR EINE GOLDENE MUSTERBEUTELKLAMMER AUS DEM BASTELLADEN O KREIRE ETWAS ZUR ZWECKENTFREMUNG
5. SCHRITT: MACHE MIT EINER NADEL, EINER SCHERE ODER EINEM MESSER (VOM KÖRPER WEG) EIN LOCH IN DIE MITTE DES RADES SOWIE IN DEN PFEIL AN DER JEWEILS VORGESEHENEN STELLE
6. SCHRITT: KLEMME DIE KLAMMER IN DEN PFEIL UND DANN IN DAS RAD
7. SCHRITT: BESORGE DIR EINE BEFESTIGUNG UND BRINGE DAS RAD GUT SICHTBAR IN DEINER WOHNUNG AN; SO DASS ES FÜR ALLE SICHTBAR IST (IM BADEZIMMER IST AUCH TOLL)
8. SCHRITT: ACHE DARAUF, WIE DU IN DER JEWEILIGEN PHASE FÜR DICH SORGST SOWIE AUCH, WAS DIE PHASE FÜR DEIN UMFELD BEDEUTET
9. SCHRITT: BEOBACHTE DEINE EMOTIONEN, DEINEN KÖRPER, DEINE WEIBLICHKEIT UND NOTIERE GERNE DEINE BEOBACHTUNGEN
10. SCHRITT: GENIESSE DEIN ZYKLISCHES SEIN UND DEINE WEIBLICHKEIT



[www.besocreation.de](http://www.besocreation.de)

## WAS GESCHIEHT BIOLOGISCH WÄHREND DEM WEIBLICHEN ZYKLUS?

Jeden Monat reift eine Eizelle heran. Die Gebärmutter Schleimhaut bereitet sich währenddessen auf das Einnistern einer befruchteten Eizelle vor. In der Mitte des Zyklus kommt es dann zur Eisprung. Diese Phasen werden von Hormonen gesteuert und laufen ganz automatisch ab.

### FRÜHLING / FOLLIKELPHASE

- beginnt mit dem Tag der Blutung und ist vor dem Eisprung
- der Östrogen- und Progesteronspiegel sinkt, Symptome wie Krämpfe, Kopfschmerzen, Aufgebläht sein, schmerzende Brüste, etc. können auftreten
- die Eierstöcke bereiten sich auf den Eisprung vor
- durch den follikelstimulierenden Hormonanstieg reifen Follikel/Eibläschen an; jeder Follikel enthält ein Ei - sobald der Spiegel der follikelstimulierenden Hormone wieder sinkt, reift nur ein Follikel weiter, der Östrogen erzeugt
- die Gebärmutter Schleimhaut baut sich auf, um sich für die Einnistung einer befruchteten Eizelle vorzubereiten

### SOMMER / EISPRUNG / OVULATIONSPHASE

- Luteinisierende Hormone regen den Eisprung an, der nach etwa zwei Wochen stattfindet.
- Der Follikel platzt im Eierstock, die Eizelle wandert nun zur Gebärmutter

### HERBST/ GELBKÖRPERPHASE/ LUTEALPHASE

- Der Spiegel an luteinisierenden und follikelstimulierenden Hormonen sinkt
- Der Follikel, aus dem die Eizelle kommt, wird zum Gelbkörper, der Progesteron ausschüttet und somit den Progesteronspiegel ansteigt
- Kommt es zu keiner Befruchtung sinkt er wieder; der Gelbkörper bildet sich zurück, das Ei stirbt ab und wird rückabsorbiert
- Die Gebärmutter Schleimhaut wird mit der nächsten Regelblutung abgestoßen und ein neuer Zyklus beginnt

### ZYKLUS

Es ist die Dunkelheit und Stille,  
die mich zum Innenhalten ruft,  
mich weit in meine Mitte bringt,  
dort wo mein Sein die Tiefe sucht.  
Nach einer Zeit der stillen Einkehr  
wird die Dunkelheit sich neigen,  
dann fordert mich das Leben auf,  
mutig neue Kraft zu zeigen.  
Gestärkt und voller Kraft geboren,  
geb ich mich dem Leben hin,  
das Weibliche will sich verschenken,  
entsprechend seinem Lebenssinn.  
Und wenn es langsam dunkel wird,  
dann lass ich los und werde still.  
Ich lass das Leben weiterfließen und höre,  
was es sagen will.



[www.besocreation.de](http://www.besocreation.de)

VERENA FLORI