

DAS GEHEIMNIS DER WEIBLICHEN KRAFT

Leben im Einklang mit dem Zyklus



Friedensreich

HALLO VON HERZEN!



Schön, dass du dir die Zeit nimmst, um den Zyklus der Frau kennen und verstehen zu lernen. Auf den nächsten Seiten wirst du alle wichtigen Fakten rund um den Ablauf des Zyklusses sehen. Dabei arbeiten wir mit dem anschaulichen Modell der vier Jahreszeiten. Nach vielen Jahren des Zusammenlebens haben wir für uns als Paar festgestellt, dass es an der Zeit ist, unser Leben im Einklang mit dem weiblichen Zyklus zu gestalten. Jetzt, wo wir dies tun, können wir sagen, dass es uns bereichert, den Alltag leichter macht und uns einander noch tiefer verstehen lässt. Der Raum für Missverständnisse hat sich minimiert, und dafür ist Verständnis und Fürsorge eingezogen. Am Ende des Guides haben wir noch wichtige Punkte zusammengefasst, die uns das Zusammenleben freudvoll und harmonisch gestalten lassen.

Wir wünschen dir viel Freude!

Frida und Benjamin,
Gründer des Friedensreichs.

Ihr Lieben,

Vorab möchte ich ein paar grundlegende Dinge mit euch teilen.

Alles, was ihr hier lest, dient für euch als Inspiration.

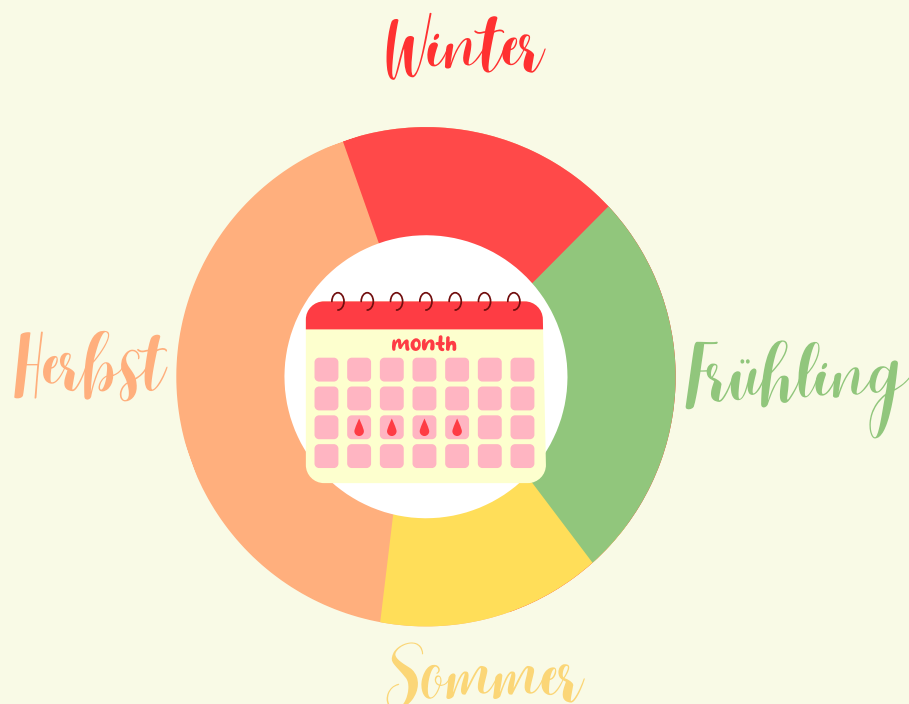
Wie überall im Leben geht es nicht um sofortige Perfektion. Viel wichtiger ist es, in das Wissen reinzuspüren und Schritt für Schritt die Dinge umzusetzen und in den Alltag zu integrieren, die für dich/euch stimmig und machbar sind.

Wir haben auch mit einigen Elementen gestartet und sind mit der Zeit reingewachsen. Viele Dinge bauen aufeinander auf und machen so den nächsten Schritt wieder möglich.

Im Folgenden gehe ich von einem Zyklus von 28 Tagen aus. Das entspricht dem natürlichen Mondzyklus, mit dem wir Frauen verbunden sind. Dennoch gibt es viele Formen von Zyklen, und es gibt einen Rahmen von 24-32 Tagen, bei dem die größere Mehrheit von einem gesunden Zyklus spricht. Ich habe an mir gemerkt, dass, je mehr ich wirklich wahrhaftig in meinem Rhythmus im Zyklus gelebt habe, mein Zyklus klarer wurde. Lasst dies für euch als Motivation sehen, in euren wahrhaftigen Rhythmus zu kommen.

Auch sind die Zeiträume von Frühling, Sommer, Herbst und Winter bei vielen Frauen individuell. Die einen haben einen "späten Eisprung", die anderen dafür wieder einen "langen Herbst". Je mehr ihr über den Zyklus erspürt und erfahrt, desto besser lernt ihr auch, mit ihm zu leben und zu planen.

Eure Frida



EINFÜHRUNG

Um ein tiefes Verständnis für den Zyklus der Frau aufzubauen, ist es uns wichtig, dir am Anfang ein paar grundlegende Dinge mit an die Hand zu geben.

LOS GEHT'S!

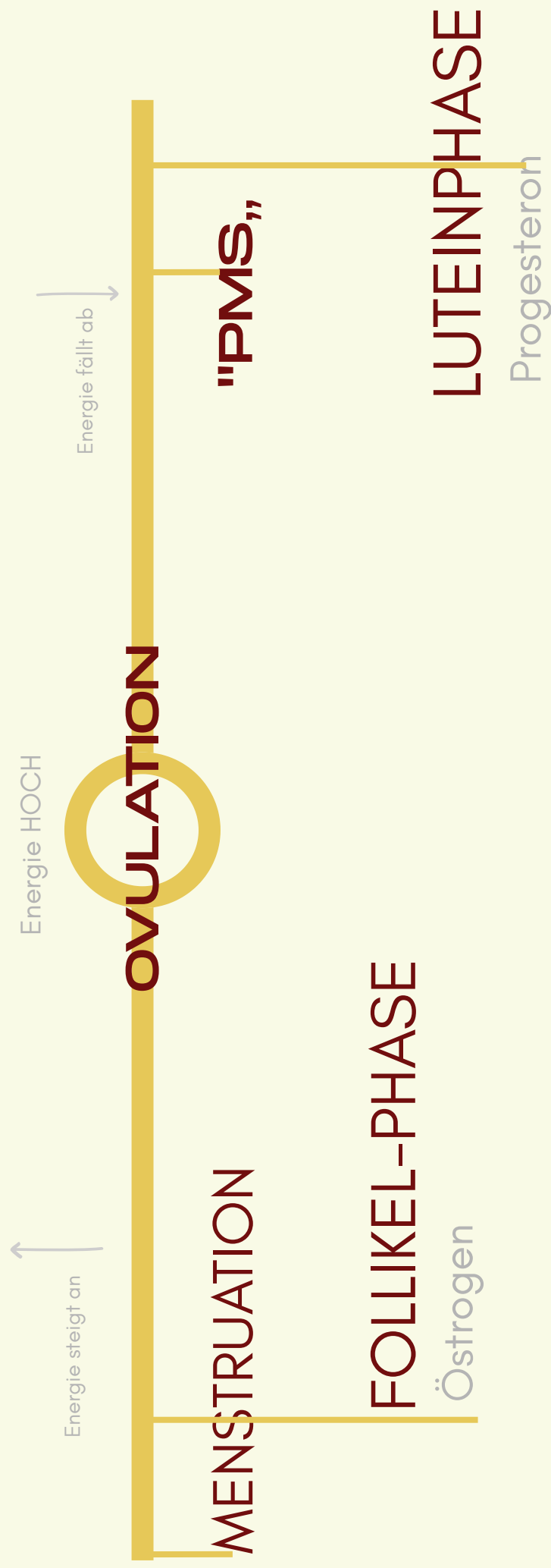
Im Leben und so auch im Zyklus befinden wir uns in verschiedenen Phasen, in denen wir unterschiedlich viel Kraft zur Verfügung haben. Das ist natürlich und kann auch in der Natur beobachtet werden. Nichts kann entstehen, ohne zu vergehen. Kein Ende ohne Anfang und umgekehrt. Diesen Zyklus finden wir in den Jahreszeiten.

Um in unsere eigene Kraft und Fluss zu kommen, ist es wichtig, auch die im Körper bestehenden Hormone kennenzulernen und zu verstehen.

DIE HAUPTHORMONE BEI DER FRAU SIND: ÖSTROGEN, OXITOCIN UND
PROGESTERON

DIE HAUPTHORMONE DES MANNES SIND: TESTOSTERON, DOPAMIN UND
MELATONIN

DER ZYKLUS



Ab dem 3. Tag des Zyklus beginnt die Energie zu steigen

WINTER

Die ersten Tage des Zyklus



DIE MENSTRUATION

[auch Blutung genannt]

Der Zyklus beginnt mit dem 1. Tag der Blutung

WIE FÜHLE ICH MICH?

- wenig Energie & Konzentration
- schläfrig
- meine Stimmung schwankt

In diesem Zeitraum möchte ich mit mir selbst alleine sein und diese Zeit nutzen, da ich jetzt besonders stark an mein höheres Selbst und die höheren Kräfte angebunden bin. Deshalb ziehe ich mich am liebsten zurück.

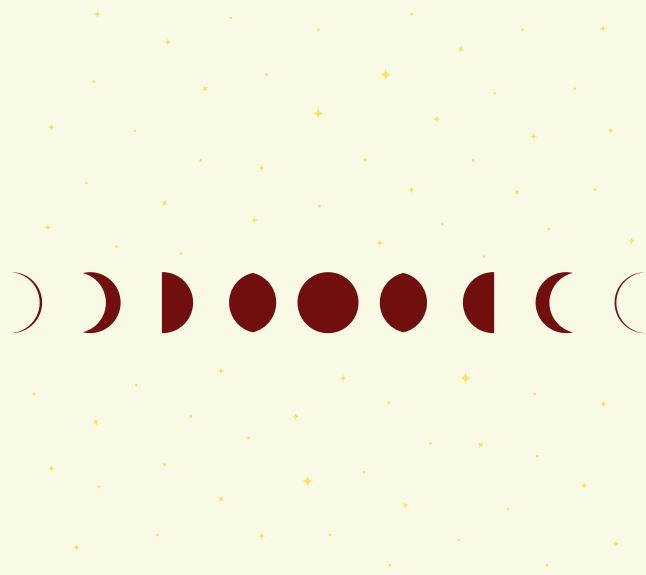
Mein Körper entgiftet auf vielen Ebenen, er lässt die alte Gebärmutter Schleimhaut los und schwemmt auch Toxine und Keime heraus.

*Das
brauche ich*

- Selbstliebe in Form von Pflege, Entspannung
- Ruhe, Wärme und Zeit alleine
- Wenig Kontakt mit unangenehmen Situationen und Begegnungen mit Menschen außerhalb der Familie stark reduziert

→ Frauen dürfen in der Zeit vor allem die Wärme von innen stärken. Dazu gehören:

- Essen kochen. Am besten sind wärmende Gerichte wie Suppen und z.B. Haferflockenbrei mit Beeren geeignet oder ein warmer Smoothie.
- Wärmflasche, Wollschal für den Bauch, Wolldecke...



Was kann ich als Mann tun:

- den Raum halten für ihre Zurückgezogenheit, sprich übernehme Alltagsarbeiten, die sonst die Frau macht.
- Wenn ihr Kinder habt, kümmere dich größtenteils um die Aufgaben, Routinen und Aufmerksamkeit.
- koche das Essen, Tee etc.

Frage deine Frau, was sie braucht, oder mache ihr das Angebot von z.B. einer Fußmassage, Kuscheln oder auch gemütlichen Spaziergängen.

FRÜHLING

ca. 3.– 10. Zyklustag



WIE FÜHLE ICH MICH?

- Ich habe viel Energie und Ausdauer.
- Ich bin aktiv und fit.
- Ich bin spontan, flexibel und leicht.
- Ich habe neue Ideen und Impulse.
- Ich starte neue Projekte.
- Ich bin emotional intelligent und konzentriert.
- Ich brauche weniger Schlaf.

*Das
brauche ich*

In diesem Zeitraum ist es gut, alles, was das Planerische, Strategische in unserem Leben betrifft, zu regeln. Alle wichtigen Termine, Meetings, Verhandlungen finden am besten in dieser Phase statt. Wir sind lösungsorientiert und wach.

SOMMER



ca. 10-14. Zylustag

OVULATION /EISPRUNG

[Fruchtbare Tage, sprich die Eizelle wird freigesetzt und kann befruchtet werden schon vor dem Eisprung, da Spermien bis zu 6 Tage überleben können]

WIE FÜHLE ICH MICH?

- Attraktiv und Strahlend
- Meine Energie ist am höchsten, sowie Ausdauer und Resilienz
- Libido ist am höchsten
- höchste Lebensfreude, Charisma und Magnetismus
- in Harmonie und Einklang mit mir selbst
- möglicherweise auch leicht reizbar, da die Hormone auf dem Höhepunkt sind (Temperamentvoll)

Hier können wir die
WICHTIGSTEN TERMINE
setzen, da wir in unserer
größten Schöpferkraft und
Energie sind.

Das brauche ich



WICHTIG!

Es ist wichtig, diese Energie umzusetzen. Das kann vielfältig aussehen, z.B. durch aktive Handlungen. Dazu gehören Sport, Wandern, Sauna und Ausflüge. Aber auch das Umsetzen eigener Herzensprojekte und Visionen ist wichtig. Dadurch kann unsere Lebensenergie fließen und wir sind im Fluss unserer Weiblichkeit. Setzen wir nicht um, kommt es im Körper zu Stau, was seelisch gesehen zu Frustration führt und körperlich unsere Hormone staut, wodurch auch PMS und Krämpfe entstehen können.





HERBST

ca. 15.-28. Zyklustag

LUTHEALPHASE

WIE FÜHLE ICH MICH?

- Energie sinkt langsam ab
- werde ruhiger
- stark auf Grenzen achten und Körper tief nähren
- bin offen und klar

*Das
brauche ich:* →

- stetig wieder mehr Schlaf, er wird tiefer
- Stress minimieren
- Routinen und Struktur
- Reflexion und Resümee
- Selbstpflege
- Klarheit, z.B. über Abläufe, Pläne sowie Kommunikation
- außerdem können wir am Anfang des Herbstes auch gut Wissen aufnehmen, da wir natürlich das für uns Wichtige herausfiltern

In dieser Phase ist es wichtig, offene Gespräche zu führen. Dinge, die uns bis jetzt im Zyklus gestört haben, wollen angesprochen werden, Abläufe optimiert und angefangene Projekte verbessert werden. So kommt es oft in dieser Phase vor, dass wir anfangen auszumisten, sortieren und umräumen wollen. Das alles ist ganz natürlich und hat mit den in unserem Körper wirkenden Hormonen zu tun. Gib diesen Impulsen ihren Raum und sprich Wünsche und Bedürfnisse für Hilfe offen an.

Was kann ich als Mann machen:

Klare Kommunikation ist wichtig. Dafür braucht es einen sicheren Raum und offene Ohren. Frage von dir aus, wie es deiner Frau geht, wo sie dich gerade braucht und ob du ihr etwas Gutes tun kannst. Oft ist eine Einladung, gemeinsam Zeit zu verbringen, schon Gold wert. Achtsamkeit und ruhige Klarheit sind hier gefragt.

WINTER

ca. 26.-28. Zyklustag

DIE LETZTEN TAGE VOR DER BLUTUNG

WIE FÜHLE ICH MICH?

- zurückgezogen, schläfrig, müde und leicht reizbar.
- Kräfte am Tiefpunkt
- die Hülle der letzten Wochen fällt und das Innere liegt offen
- Achtsamkeit und Ruhe und hält einen großen Schatz in sich.
- Wahrhaftig

„Deine Seele und dein Körper reden deutlich mit dir. Wo du sonst wegsehen konntest, ist nun Konfrontation.“

WICHTIG:

Plane diese Tage vor.

- Ausruhen
- Ruhige, sanfte Dinge machen, die du in deinem eigenen Tempo machen kannst
- Reinigen von Wohnung, Körper und Seele
- Gefühle, Themen, die bis jetzt nicht ihren Raum haben durften, kommen hoch und wollen angesehen werden

Das →
brauche ich

Hier ist nun keine Zeit für Meetings oder andere Dinge, die unseren Fokus und unsere Konzentration brauchen, da unsere Kräfte am Tiefpunkt sind.

WICHTIG: Plane im Voraus. Das ersetzt Kraft und führt zu weniger Überraschungen, für die du spontan keine Kraft und Lust haben wirst.

Du hältst einen großen Schatz in dir.

Wahrheit, nicht rosig verpackte schöne Worte und doch ehrlich.

Schaue und lausche genau hin, denn in dieser Phase ist es wichtig, offene Gespräche zu führen.

Verteile deine Aufgaben und frage um Hilfe. Wenn du die Köchin zu Hause bist, koche Suppen vor, bitte deinen Partner darum zu kochen oder kaufe dir nährnde Nahrung. Kreiere deine Räume so, dass du dich maximal wohlfühlst und dich entspannen kannst, sobald du zu Hause bist. Mache dich vor allem in dieser Zeit zur Priorität und handle nach deinen Bedürfnissen. Verständnis für dich selbst ist hierbei am wichtigsten. Gib dir Raum, deine Emotionen zu leben und loszulassen, schreibe Gedanken auf und sei sanft mit dir selbst.



FÜR DEN MANN

In dieser Zeit ist es besonders wichtig, dass du in dir ruhst und dir Zeit nimmst für die Dinge, die in eurer Partnerschaft stattfinden. Das kann ganz konkret bedeuten, dass du den Raum hältst, damit sich deine Frau für sich zurückziehen kann. Sei offen dafür, dass deine Frau ihre Ruhe möchte und sich trotzdem freut, wenn du da bist und sie unterstützt, ihren Rückzug zu leben und sanfte Begegnungen zu genießen. Fußmassagen, Tees und Co. können hier wahre Herzöffner sein.

Oft sind Frauen in dieser Zeit ungefiltert und sprechen impulsiv. Dabei ist es wichtig, als Mann zu verstehen, dass es für uns Frauen wichtig ist, die Dinge, die stören, zu benennen und Platz für Veränderung und Neues zu schaffen. Es hilft, diese Zeit als Lern- und Reflexionszeit zu wissen, um hinter harschen Worten die Botschaft hören zu wollen.

Diese Zeit könnte man auch die Zeit der Wahrheit und Prüfung nennen. Hier offenbaren sich Probleme, Themen und Emotionen, die angesprochen werden wollen. Der weibliche Organismus prüft sozusagen, ob er hier sicher ist und insofern Raum zum Wachstum gegeben ist.



DIE KRAFT LIEGT DARIN



DIE KRAFT DER FRAU LIEGT NUN DARIN

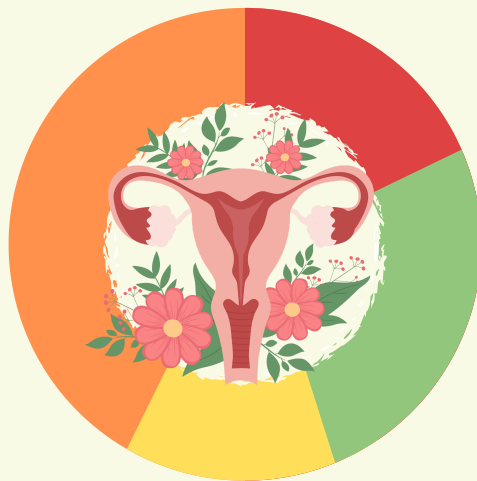
- Selbstverständnis: Du erkennst die Phasen als natürliche Rhythmen statt als Schwankungen.
- Selbstannahme: Ehre jede Phase – von Rückzug bis Blüte – alle sind gleich wertvoll.
- Intuition: Durch Achtsamkeit auf deinen Zyklus hörst du klarer die Stimme deines Körpers und Herzens und kannst dir folgen.
- Kreativität: Du nutzt die unterschiedlichen Energien jeder Phase bewusst für Ausdruck und Schöpfung.
- Grenzen: Du spürst, wann es Zeit für Rückzug ist, und stehst zu deinem Nein.
- Lebensfluss: Du arbeitest mit statt gegen deine innere Natur.
- Heilung: Zyklisches Bewusstsein löst alte Scham und trennt dich von gesellschaftlichen Erwartungen.
- Selbstführung: Du planst, lebst und liebst im Einklang mit deinem inneren Rhythmus.
- Magnetismus: In der Hingabe an deinen Zyklus erwacht deine natürliche Ausstrahlung und weibliche Kraft.
- Weisheit: Du wirst zu deinem eigenen Spiegel und dem der Natur – verbunden, rhythmisch, schöpferisch.

DIE KRAFT DES MANNES, WENN ER DAS ZYKLISCHE WISSEN DER FRAU INTEGRIERT

- Verständnis statt Bewertung: Du erkennst, dass der weibliche Zyklus kein Rätsel oder Stimmungsschwankung ist, sondern ein natürlicher Rhythmus mit tiefer Intelligenz.
- Empathie & Verbindung: Durch Verständnis wächst emotionale Nähe, Sicherheit und Vertrauen in der Partnerschaft.
- Innere Balance: Du lernst, zyklische Energien als Spiegel deiner eigenen inneren Rhythmen zu sehen.
- Bewusstes Miteinander: Du handelst nicht aus Reaktion, sondern aus Bewusstsein und Respekt.
- Gestärkte Männlichkeit: Statt Kontrolle entsteht eine ruhige, klare Präsenz – die wahre Stärke des Mannes.
- Kooperation statt Konkurrenz: Du erkennst, dass weibliche und männliche Energien sich ergänzen, nicht gegeneinander wirken.
- Tiefe Polarität: Das Verständnis des Zyklus vertieft sexuelle und energetische Verbindung.
- Führungsqualität: Ein Mann, der zyklische Prozesse versteht, führt mit Feingefühl, Timing und Weisheit.
- Ganzheit: Du integrierst in dir selbst das weibliche Prinzip – und wirst dadurch vollständiger, lebendiger, authentischer.

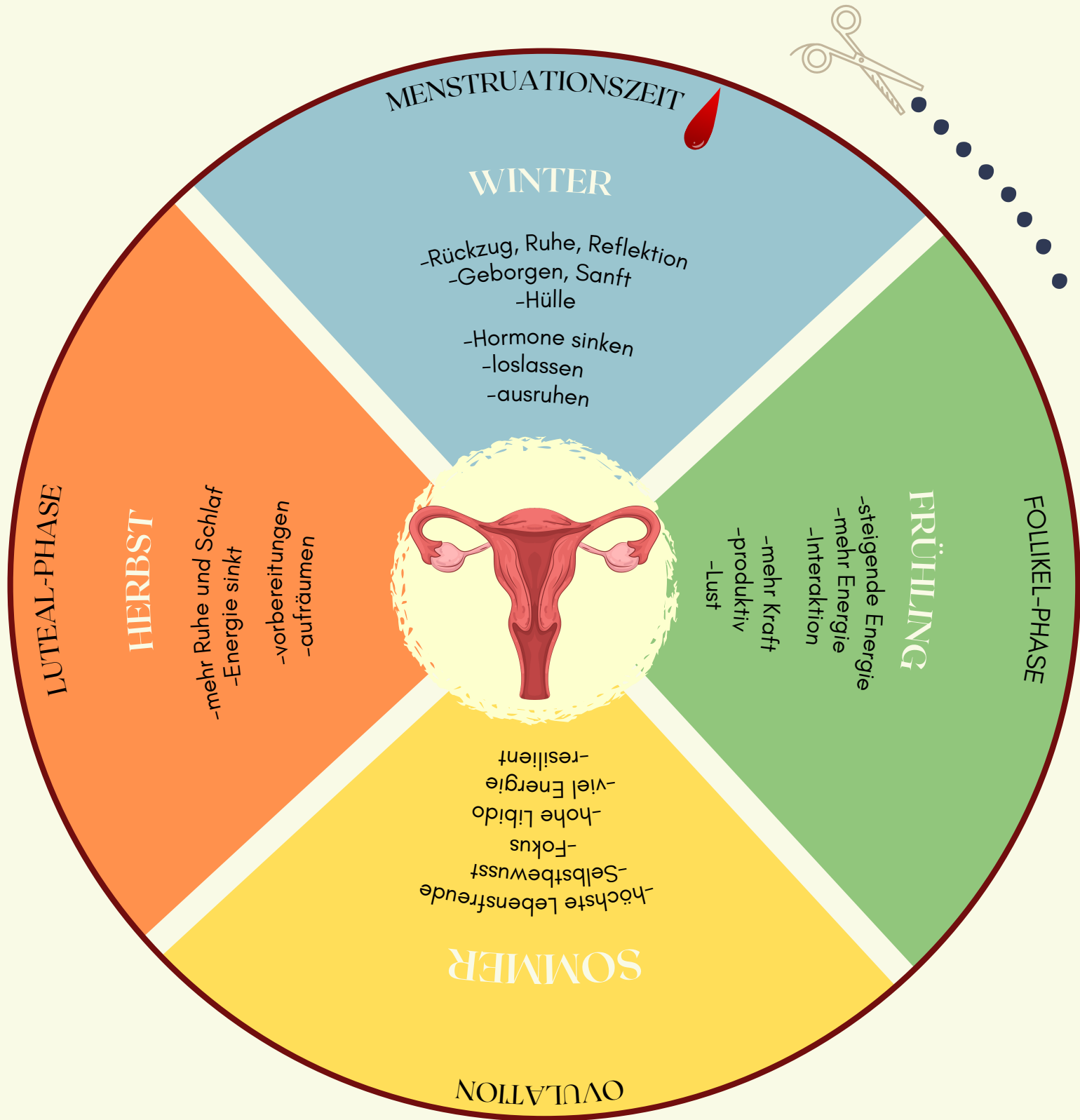
Hier seht ihr ein Diagramm, welches unsere vier Jahreszeiten bildlich darstellt. Dabei ist zu sehen, dass nicht alle vier Phasen gleich lang sind.

Nachdem ihr nun dieses Werk gelesen habt, geht es ans Umsetzen. Hierbei können euch verschiedene Tools helfen. Auf der nächsten Seite findest du ein Zyklusrad; darauf findest du alle Informationen aus diesem Werk kurz und knackig. Druck es dir aus und hänge es gern an den Arbeitsplatz, Kühlschrank etc.



Eine andere Möglichkeit ist auch, eine Zyklus-App zu nutzen. Diese hat den Vorteil, dass sie mit dem Partner gekoppelt sein kann, sodass dieser immer automatisch auf dem aktuellen Stand ist. Hier ist es jedoch wichtig, achtsam zu sein, um den Fokus nicht im Außen, der App, zu haben, sondern die Aufmerksamkeit auf das Innere zu legen, das besser als jede App mit dir kommuniziert und weiß, was du brauchst.

Der Zyklus



Ihr wundervollen Wesen,

Wie schön, dass du bis hierher dran
geblieben bist. 

Wenn du jetzt neugierig bist und mehr
darüber erfahren möchtest, wie eine
liebevolle Partnerschaft möglich ist dann
schau hier vorbei

 Heilige Beziehung





Wir danken von Herzen.

Frida und Benjamin,

liebendes Ehepaar und
Gründer des
Friedensreichs

