

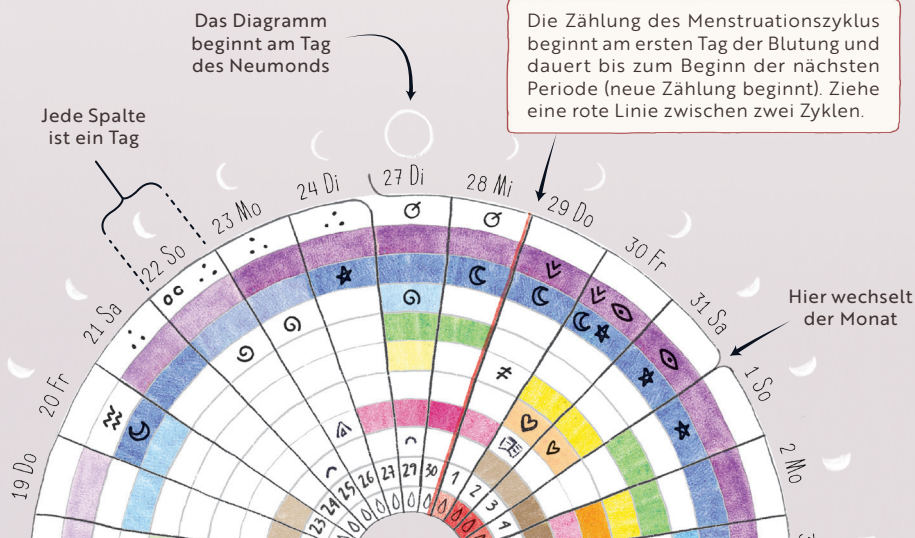
Das Monddiagramm

Das Monddiagramm ist ein offenes, individuell gestaltbares Werkzeug. Verwende Farben und Symbole – so bietet es in jedem Mondzyklus Raum, dich selbst zu erforschen. Im Mandala sind 12 (+1)* Diagramme mit den Mondzyklen eines Jahres; hier kannst du Rubriken erstellen und deine Lebensbereiche erfassen.

Indem wir regelmäßig zusammenfassend aufschreiben, was wir erleben und fühlen, ergibt sich eine Infografik, die unser Leben in jedem Zyklus anschaulich visualisiert. So können wir Muster und Beziehungen zwischen dem, was wir getan, und dem, was wir gefühlt haben, erkennen, unsere Gesundheit, Gewohnheiten und Vorsätze beobachten, Pläne im für uns passenden Rhythmus machen oder was immer im Moment sinnvoll ist. Menstruierende Menschen können ihren Zyklus verfolgen, um Muster und Potenziale zu erkennen und ihren Körper besser zu verstehen.

WO IST DER BEGINN UND WO DAS ENDE?

Das Mondmandala ist nach den Zyklen des Mondes gegliedert. **Ein Diagramm entspricht einem vollständigen Mondzyklus;** der alle Phasen (Neu-, zunehmender, Voll- und abnehmender Mond) durchläuft bis zum letzten Tag vor dem nächsten Neumond. Ein Mondzyklus hat 29 oder 30 Tage, ist jedoch nicht mit den Monaten des gregorianischen Kalenders synchronisiert, sodass ein Mondzyklus meist in einem Kalendermonat beginnt und im anderen endet.



UM LOSZULEGEN, ERSTELLE DIE TITEL FÜR DEIN LESEZEICHEN

Am Ende dieses Buches findest du ein Lesezeichen – unser Leitfaden für dein Selbststudium. Darauf schreibst du die Titel, die du für die Themen deiner Lernreise wählst.

WIE ERSTELLE ICH MEINE TITEL?

Dinge zu benennen hilft, sie zu sehen, mit ihnen umzugehen und aus ihnen zu lernen. Was in deinem Leben, deiner Persönlichkeit, deinen Gewohnheiten und Beziehungen möchtest du mit jedem neuen Mondzyklus beleuchten, pflegen, woraus über dich selbst lernen? Nutze Mandala und Diagramme und verbinde dich mit deinen Vorsätzen (Seite 37).

FARBEN UND SYMBOLE AM LESEZEICHEN

Definiere **Farben** für Gefühle und Emotionen, deren Stärke variiert. Male für jede Farbe das entsprechende Feld auf dem Lesezeichen aus und notiere die Bedeutung der Farbe. Verwende das ganze Jahr über die gleichen Farben, dann kannst du deine Diagramme leichter vergleichen.



Erstelle **Symbole**, um Handlungen, Gewohnheiten, Routinen, evtl. den Konsum eines Suchtmittels, körperliche Belange, Gefühle, Empfindungen oder Ereignisse zu vermerken. Deine Symbolbibliothek wird sich im Laufe des Jahres erweitern.



Das Mandala ist ein leerer Raum, den du nach deinen Bedürfnissen gestalten kannst. Wie jeder Mensch, so ist auch jedes Mandala einzigartig und es gibt nicht die eine richtige Art, es zu verwenden. Alles ist möglich: jedes oder nur einige der verfügbaren Felder auf dem Lesezeichen nutzen; jeden Tag körperliche, emotionale und geistige Aspekte beobachten (oder nur einen davon); das Thema deiner Selbstbeobachtung ändern, wann immer du das Bedürfnis danach verspürst; deine Organisation (Zeitpläne, Rhythmen, Essen, Schlaf) evaluieren; deine Fruchtbarkeit, dein Berufsleben, deine körperliche Gesundheit, deine Beziehung zur Natur usw. beobachten. Du kannst zunächst einen Entwurf erstellen, bevor du das Lesezeichen direkt beschreibst, oder du benutzt einen Bleistift. Hier kannst du auch ein neues Lesezeichen herunterladen: www.innenblume.com/lesezeichen



BEISPIELE FÜR TITEL ALS INSPIRATION FÜR DICH



KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Entdecke Zusammenhänge zwischen Gewohnheiten und deren Folgen für deine Gesundheit. Du kannst die gesammelten Informationen bei Bedarf an medizinische Fachkräfte (Ärztinnen, Therapeutinnen usw.), die dich betreuen, weitergeben, um genaue und frühzeitige Diagnosen zu erhalten.

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| • Halsschmerzen | • Lymphknotenschwellung |
| • Migräne | • Rückenschmerzen |
| • Husten | • taube Finger |
| • laufende Nase | • extreme Müdigkeit |
| • Fieber | • Verdauungsstörungen |
| • Schnupfen | • Aufgedunsenheit |
| • Übelkeit | • Durchfall |
| • Hautausschlag | • Verstopfung |

BEOBACHTUNG DES MENSTRUATIONSZYKLUS




- Krämpfe Stufe 1/2/3
- Blutklumpen
- Blutfarbe
- Zervixschleim
- Brustschmerzen
- Pickel
- Schmierblutung
- Eierstockziehen
- Gebärmutterhaltsstellung

BEOBACHTUNG DEINER SEXUELLEN GESUNDHEIT









- ungeschützter Sex
- geschützter Sex
- Selbstbefriedigung
- gelblicher Ausfluss
- Pilzinfektion
- Libido





BEOBSACHTUNG DER MENOPAUSE

-  Vaginaltrockenheit
-  Hitzewallungen
-  Selbstuntersuchung der Brust

GEWOHNHEITEN, DIE DU KULTIVIEREN MÖCHTEST

-  Meditation
-  Yoga
-  tanzen
-  lesen
-  Spaziergang in der Natur
-  wandern
-  Psychotherapiesitzung
-  sonnenbaden
-  gesundes Essen kochen
-  Massage
-  früh aufstehen

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- | | |
|---|---|
|  Traurigkeit |  Reizbarkeit |
|  Freude |  Besorgnis |
|  Schlaflosigkeit |  Panikattacken |
|  Ruhe |  Weinkrämpfe |
|  Trägheit |  Impulsivität |
|  Euphorie |  Stolz auf sich |
|  Isolation |  Mut zum Handeln |
|  Verwirrtheit |  Tatkraft |

KONSUM VON LEBENSMITTELN ODER BESONDEREN PFLANZEN

Zum Erkennen einer Unverträglichkeit, der Konsumhäufigkeit und von Zusammenhängen zwischen Konsum und körperlicher oder geistiger Gesundheit.






-  Kaffee
-  Alkohol
-  Tabak
-  Cannabis
-  Zucker
-  Mehl
-  Erdnüsse
-  Milchprodukte

GEWOHNHEITEN ODER VERHALTENSWEISEN, DIE DU ABLEGEN MÖCHTEST

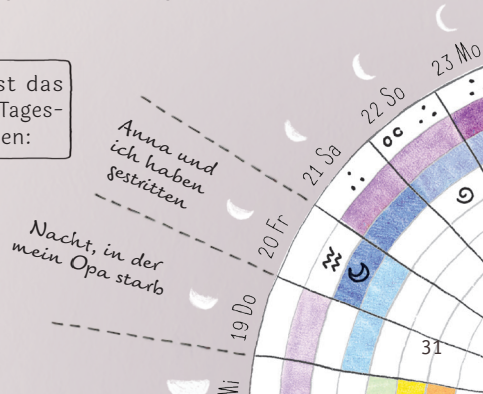
-  zu wenig Schlaf
-  zu viel Social Media/Handy
-  schlechte Ernährung
-  Lügen*

*Erstelle ein Symbol für das Lügen. Schreib es aber nicht in die Untertitel, wenn du denkst, es könnte jemand aufdecken. Wichtig ist, dass du dein Symbol kennst und es nutzt, damit du in der Lage bist, die Bedürfnisse hinter der Handlung und deren Folgen zu beobachten.

BESONDERE EREIGNISSE

-  wichtiger Traum
-  stressige Situation
-  Elternbesuch
-  Streit/Konflikt
-  schwimmen im Meer

oder du könntest das Ereignis über den Tagesabschnitt schreiben:



AUSFÜLLEN DER DIAGRAMME

Sobald du deine Titel erstellt hast, beginnt das Ausfüllen der Diagramme. Gehe täglich mit deinem Lesezeichen auf die Diagrammseite des aktuellen Mondzyklus, suche den jeweiligen Tag und lege das Lesezeichen so neben die Spalte, dass du die Kreise mit den Titeln ausrichtest. Frag dich, ob jeder dieser Aspekte, die du beobachten möchtest, vorkommt. Male jeden Kreis mehr oder weniger intensiv aus und/oder zeichne die Symbole, die dem entsprechen, was du im Laufe des Tages an dir selbst bemerkt hast.



3 - Deine Aufzeichnungen erneut ansehen

Nun kannst du als Forscherin deiner eigenen Prozesse Geschehenes bewerten und dein inneres Universum besser verstehen. Das Durchschauen deiner Aufzeichnungen verschafft dir einen Überblick. Du bemerkst Zusammenhänge zwischen Ereignissen und deinen Gefühlen. Du erkennst zyklische Muster (die sich während einer bestimmten Phase der Menstruation, des Mondes oder der Jahreszeiten wiederholen). Und du kannst Gewohnheiten oder Aspekte verfolgen, auf die du achten möchtest, um so im Einklang mit deinen Werten und Wünschen zu leben.

Hmm, seit ich bei Vollmond menstruiere, bin ich während meiner Periode viel besser gelaunt



Immer um den 14. Tag meines Zyklus herum fühle ich mich euphorisch



Ich habe die ganze Zeit über nichts in die Diagramme eingetragen. Ich weiss, dass ich zu abgelenkt war, zu viel Stress hatte, um mich darum zu kümmern



Schau, auch im letzten Frühjahr habe ich mich schwer verliebt!



Samstags war ich sehr traurig! Vielleicht, weil ich am Freitag zu viel getrunken habe



Wie interessant! Wieder habe ich eine Beziehung im Herbst beendet



Ah, diese Phase war wunderbar! Ich habe jeden Tag Yoga praktiziert und fühlte mich sehr gut!



Ich erinnere mich anscheinend bei zunehmendem Mond besser an Träume



Das Mondmandala ist ein Werkzeug. Benutze es, wenn du das Bedürfnis danach hast. Ruft der Zeitpunkt gerade nicht danach, ist das in Ordnung!

