

ONLINE-SUMMIT

Frau, Seele, Sinn

Dein persönliches Begleitheft

Wie du dieses Heft nutzt

Nimm dir am besten jeden Abend 10 bis 15 Minuten Zeit, um den jeweiligen Tag Revue passieren zu lassen. So kannst du die Informationen aus den Beiträgen noch einmal bewusst verarbeiten und herausfiltern, was für dich und deinen Weg jetzt von Bedeutung ist.

Du findest in diesem Begleitheft für jeden Tag:

- eine kompakte **Zusammenfassung**
- zentrale **Kernimpulse**
- **Reflexionsfragen** zur Vertiefung
- sowie eine kleine **Übung**, um vom Kopf ins Herz zu kommen

Tipp:

Du kannst dir für die Reflexionsfragen gerne Zeit zum Nachdenken nehmen, du kannst sie aber auch ganz spontan aus dem Bauch heraus beantworten. Manchmal reicht vielleicht auch nur ein Wort oder ein kurzer Gedanke, den du dir dazu notieren möchtest. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch, sondern nur das, was in diesem Moment für dich wichtig ist.

TAG 1:

Hormone & Weiblicher Zyklus

ZUSAMMENFASSUNG

Tag 1 legt das Fundament. Die Experten dieses Tages machen deutlich: Hormonstörungen bei Frauen sind viel häufiger als anerkannt, viel häufiger fehl-diagnostiziert und viel häufiger behandelbar, als viele glauben.

Der erste und wichtigste Schritt ist: Wissen. Zu wissen, was ein Hormon überhaupt ist und was nicht. Zu verstehen, warum bioidentisch und synthetisch grundlegend verschieden sind. Und zu erkennen, dass Symptome wie Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder Haarausfall keine unvermeidliche Begleiterscheinung des Lebens sind, sondern Botschaften des Körpers, die gelesen und verstanden werden wollen.

KERNIMPULSE

1. Normwerte zeigen, ab wann ein Mangel diagnostizierbar ist und nicht, ab wann du wirklich gesund bist.
2. Was oft als »Hormon« gilt, ist keines. Bioidentisch (chemisch identisch mit körpereigenen Hormonen) und synthetisch (künstlich veränderte Moleküle, die der Körper so nie produziert) sind nicht dasselbe. Und dieser Unterschied erklärt vieles.
3. Progesteron ist das Basishormon. Es kommt immer zuerst.
4. Histamin ist kein Feind, sondern ein Bote. Wer ihn bekämpft, bekämpft die Botschaft.
5. Aufklärung ist keine Option. Sie ist Grundlage.



TAG 1: Hormone & Weiblicher Zyklus

REFLEXIONSFRAGEN

Welche eine, zentrale Erkenntnis nimmst du dir von Tag 1 mit?

Was hat dich heute besonders berührt, überrascht oder auch zum Nachdenken gebracht?

Was hast du heute über deinen Körper, deinen Zyklus oder dein Hormonsystem gelernt?



TAG 1: Hormone & Weiblicher Zyklus

REFLEXIONSFRAGEN

Gibt es Symptome, die dich schon länger begleiten und auf die du noch keine wirkliche Antwort gefunden hast?

Hast du zu diesen Symptomen bereits Befunde oder eine Diagnose erhalten – und hast du diese damals hinterfragt, oder einfach so angenommen?

Wo braucht es vielleicht noch mehr Informationen? Was möchtest du noch besser verstehen, um dir selbst ein klareres Bild über deine Beschwerden zu verschaffen?

TAG 1:

Hormone & Weiblicher Zyklus

ÜBUNG

»Körper-Check-in«

Wir sind es gewohnt, unseren Körper funktionieren zu lassen. Doch ihm wirklich zuhören? Das tun wir selten.

Diese kurze Übung ist dafür da, den Botschaften deines Körpers Raum zu geben. Nicht zu bewerten, zu analysieren oder zu diagnostizieren. Sondern einfach nur wahrzunehmen, was sich hier und jetzt in deinem Körper zeigt.

Je öfter du in eine bewusste Verbindung mit deinem Körper gehst, desto feiner wirst du auch in deiner Wahrnehmung. Dadurch verändert sich automatisch auch die Qualität der Fragen, die du stellst – und die Antworten, die dein Körper dir gibt. Du wirst zum informierten Gesprächspartner, der nicht nur Wissen und Informationen im Außen sucht, sondern auch seine eigene Körperweisheit erkundet.

So verbindest du verschiedene Informationsebenen und kannst dir ein umfassendes Bild davon schaffen, was dein Körper dir zeigen möchte.

Die Übung

Nimm dir 5 bis 10 Minuten an einem ruhigen Ort. Schließe die Augen, atme dreimal tief ein und aus.

Dann scanne deinen Körper von innen: Wo fühlst du Spannung? Wo Leichtigkeit? Wo Enge? Wo Wärme?

Erlaube dir, einfach mal nur zu spüren. Still zu werden. Nichts zu analysieren.

Dann öffne die Augen und schreibe intuitiv auf. Kurz und ohne viel nachzudenken: Welche Empfindungen (körperlich, emotional, energetisch), Gedanken oder auch Botschaften kamen auf?

Erlaube dir, immer wieder in diese bewusste Verbindung mit deinem Körper zu gehen und so den Dialog und deine Beziehung mit ihm zu stärken.

TAG 2: Körper als Kompass: Trauma, Psyche, Selbstheilung

ZUSAMMENFASSUNG

Tag 2 beschäftigt sich mit dem, was unterhalb der Oberfläche liegt. In den Schichten, die wir nicht im Spiegel sehen, aber die täglich unser Erleben beeinflussen.

In diesen Schichten finden wir Erinnerungen. Helle, wie auch Dunklere. Das Wort Trauma fällt in diesem Zusammenhang immer öfter, wird jedoch genauso oft auch missverstanden.


Die Experten von Tag 2 machen deutlich: Trauma ist nicht das äußere Ereignis, sondern das **innere Erleben**.

Was das Nervensystem einmal überfordert hat, speichert es. Als Gedanke, als Emotion, als Körpersymptom, oder auch als komplettes Reaktionsmuster. Gehirn, Immunsystem und Hormonsystem sprechen hierbei dieselbe Sprache. Was die Seele bewegt, bewegt den Körper – und umgekehrt.

Tag 2 lädt dich ein, die Sprache deines Körpers neu zu lernen. Nicht mit dem Ziel, alles aufzuarbeiten. Sondern mit dem Ziel, wirklich zuzuhören.

KERNIMPULSE

1. Der Körper vergisst nichts. Er speichert oft, was die Seele selbst nicht tragen konnte.
2. Trauma ist nicht das Ereignis. Es ist das, was innerlich nicht bewältigt werden konnte.
3. Dasselbe Erlebnis kann für die eine Person traumatisch sein, für die andere nicht. Je nachdem, welche Bewältigungsressourcen in dem Moment zur Verfügung standen.
4. Gehirn, Hormonsystem und Immunsystem sprechen dieselbe Sprache. Was die Seele bewegt, bewegt den Körper.
5. Viele chronische Beschwerden haben traumatische Wurzeln, die nie als solche erkannt wurden. Der erste Schritt: die Verbindung zwischen Symptom und traumatischem Erlebnis herstellen.




*TAG 2:
Körper als Kompass: Trauma, Psyche,
Selbstheilung*

REFLEXIONSFRAGEN

Welche eine, zentrale Erkenntnis nimmst du dir von Tag 2 mit?

Was hat dich heute besonders berührt, überrascht oder auch zum Nachdenken gebracht?

Gibt es Situationen in deinem Leben, in denen du unverhältnismäßig stark reagierst – z.B. mit Panik, übermäßigem Rückzug oder starker körperlicher Anspannung? Wenn ja, welche?



*TAG 2:
Körper als Kompass: Trauma, Psyche,
Selbstheilung*

REFLEXIONSFRAGEN

Was erzählt dein Körper in diesen Momenten? Wo trägt er etwas – z.B. eine alte Erinnerung, eine Angst oder auch eine Schuld – das noch nicht wirklich gehört wurde?

Wenn du dich schwach und verletzlich fühlst – wie gehst du damit um? Wie kannst du deinen eigenen Wunden wohlwollend begegnen? Beispielsweise mit Mitgefühl, Verständnis, oder auch Respekt vor deiner eigenen Geschichte und dem, was du bewältigt hast? Vielleicht aber auch einer gewissen Neugierde und Offenheit deiner eigenen Tiefe gegenüber?

TAG 2: Körper als Kompass: Trauma, Psyche, Selbstheilung

ÜBUNG

Dem Muster auf die Spur

Viele unserer stärksten Reaktionen haben eine Geschichte, einen Grund. Sie sind keine belanglosen Überreaktionen, sondern alte Schutzstrategien, die zu einem früheren Zeitpunkt oft überlebensnotwendig waren.

Diese Übung hilft dir, ein konkretes Muster in deinem Leben sichtbar zu machen, ohne es sofort erklären oder auflösen zu müssen. Allein das Hinschauen ist bereits ein erster Schritt.

Die Übung

1. Denk an eine Reaktion, die dich in letzter Zeit selbst überrascht hat – wo du deutlich stärker reagiert hast, als die Situation es eigentlich verlangt hätte.
2. Beschreibe kurz: Was ist passiert? Was war der Auslöser? Wie hast du reagiert? Welche Gefühle oder Gedanken kamen hoch?
3. Trete nun innerlich einen Schritt zurück und versuche einen Blick »von oben« auf das Geschehen zu werfen: Was könnte hinter deiner Reaktion stecken? Gibt es Situationen, in denen du ähnlich reagierst? Was haben all diese Situationen gemein?
4. Schreibe einen Satz, der beginnt mit: »*Wenn ich so reagiere, versuche ich mich eigentlich zu schützen vor ...*«
5. Wie möchtest du dir selbst in solchen Situationen zukünftig begegnen?

TAG 3: *Bewusstsein & Intuition: Weiblichkeit, Lust, Identität*

ZUSAMMENFASSUNG

Tag 3 stellt die vielleicht persönlichste Frage des Summits: Wer bist du? Wer bist du wirklich? Nicht die Rolle, die du spielst. Nicht die Erwartungen, die du erfüllst. Nicht die Version von dir, die immer funktioniert.

Die Experten vom heutigen Tag beleuchten die Themen Würde, Identität, Lust und Beziehung und machen deutlich, wie eng alles miteinander verwoben ist: Wer liebevoll mit sich umgeht, ist nicht mehr verführbar. Wer Lust als etwas begreift, das Pflege braucht, hört auf, darauf zu warten, dass sie von allein kommt. Und wer erkennt, welche Rollen er wirklich lebt und welche er nur übernommen hat, macht den ersten Schritt zu einem selbstbestimmten, würdevollen Leben.

KERNIMPULSE

1. Würde ist keine Eigenschaft, die man hat oder nicht hat. Sie ist eine tägliche Entscheidung. Ein klares JA zu sich selbst.
2. Wer seine eigene Würde kennt und lebt, lässt sich nicht mehr kaufen, abhängig machen oder in Angst halten.
3. Lust will gepflegt werden. Sie entsteht nicht von selbst, wenn die Verliebtheit endet.
4. Hormone beeinflussen nicht nur den Körper. Sie prägen auch Liebe, Partnerwahl und Beziehungsdynamik.
5. Liebe hebt Illusionen der Trennung auf und verbindet auf allen Ebenen.

*TAG 3:
Bewusstsein & Intuition: Weiblichkeit, Lust, Identität*

REFLEXIONSFRAGEN

Welche eine, zentrale Erkenntnis nimmst du dir von Tag 3 mit?

Was hat dich heute besonders berührt, überrascht oder auch zum Nachdenken gebracht?

Hast du das Gefühl, wirklich das Leben zu leben, das deinem Wesen entspricht – oder wo versuchst du noch, Rollen und Erwartungen zu erfüllen, die vom Außen kommen?



*TAG 3:
Bewusstsein & Intuition: Weiblichkeit, Lust, Identität*

REFLEXIONSFRAGEN

Was bedeutet »Würde« für dich ganz konkret im Alltag – z.B. in deinen Beziehungen, in der Arbeit, in der Art wie du sprichst oder auch wie du dich bewegst?

Wo gibt es in deinen Beziehungen unausgesprochene Erwartungen oder Muster, die du spürst, aber noch nie konkret benannt hast?

TAG 3:

Bewusstsein & Intuition: Weiblichkeit, Lust, Identität

ÜBUNG

Rollen-Check

Wir tragen oft viele Rollen gleichzeitig und verlieren dabei leicht die Verbindung zu dem, wer wir in Wahrheit sind.

Diese Übung macht deine Rollen sichtbar, ohne sie zu bewerten. Denn es geht nicht darum, deine Rollen und dein Leben komplett umzuwerfen. Es geht darum, dich selbst bewusster in diesen Rollen wahrzunehmen.

Rollen sind am Ende auch ein wunderschöner Teil deines Lebens. Du kannst dich darin selbst ausprobieren, entdecken und unterschiedliche Seiten in dir zum Vorschein bringen. Sei es in der Rolle einer Mutter, einer Chefin, einer guten Freundin.

Die Frage ist daher nicht, welche Rollen richtig oder falsch sind, sondern: Aus welchem Bewusstsein heraus lebst du deine Rollen? Lebst du sie als einen authentischen Teil deiner eigenen Geschichte? Oder lebst du sie, weil sie dir einst übergestülpt wurden? Erfüllt dich deine Rolle, oder lässt sie dich innerlich leer zurück?

Die Übung

1. Nimm ein leeres Blatt Papier und schreibe deinen Namen in die Mitte.
2. Drum herum notierst du nun alle Rollen, die du gerade lebst – Mutter, Kollegin, Tochter, Partnerin, Freundin, Expertin usw., so viele du findest.
3. Geh Rolle für Rolle durch und markiere:
 - Diese Rolle fühlt sich authentisch an.
 - Diese Rolle fühlt sich fremd an (ich erfülle sie, aber sie erfüllt mich nicht wirklich).
 - Dieser Rolle stehe ich zwiegespalten gegenüber.
4. Füge nun noch Rollen hinzu, die du gerne einmal leben würdest. Beispielsweise die Rolle einer Beraterin, einer Sportlerin oder auch einer Berühmtheit – lass deiner Vorstellung freien Lauf!
Diese Rolle würde ich gerne einmal leben.
5. Gibt es Rollen, die du noch bewusster oder aus einer neuen Haltung heraus leben möchtest? Oder auch welche, die du hinter dir lassen möchtest?
6. Betrachte nun abschließend das Gesamtbild – ohne Urteil, ohne Wertung. Kannst du darin ein dynamisches Gefüge erkennen? Vielleicht sogar eine Art Kunstwerk deiner Seele, die sich in diesem Leben unterschiedlich erfahren und ausprobieren möchte?

TAG 4:

Sinn, Spiritualität, das Unsichtbare

ZUSAMMENFASSUNG

Tag 4 öffnet den Blick nach innen und nach oben zugleich. Es geht nicht mehr nur um den Körper und die Psyche, sondern um eine tiefere Ebene: Was trägt dieses Leben? Was ist sein Sinn?

Die Experten dieses Tages kommen aus sehr unterschiedlichen Traditionen – Veda, Buddhismus, Theologie, Quantenphysik – und sprechen dennoch von demselben: dass das Leben eine Richtung hat, dass Absicht zählt, dass Verwandlung in jedem Moment möglich ist.

Tag 4 lädt dich ein, mit offenen Händen zu halten, was du noch nicht vollständig verstehst und zeitgleich trotzdem zu spüren, was es in dir bewegt.

KERNIMPULSE

1. Das Leben erinnert sich – auch dann, wenn wir es vergessen haben.
2. Kein Schicksal ist endgültig. Was der Geist vorgibt, antwortet der Körper.
3. Veränderung heißt: Die Umstände sollen anders sein. Verwandlung heißt: Ich werde anders. Nur das Zweite ist der eigentliche Weg.
4. Gutes Karma entsteht nicht durch äußere Taten, sondern durch die Herzshaltung, aus der sie kommen.
5. 95 Prozent der Realität sind nicht messbar. Das Unsichtbare ist deshalb aber nicht weniger wirklich.



TAG 4:
Sinn, Spiritualität, das Unsichtbare

REFLEXIONSFRAGEN

Welche eine, zentrale Erkenntnis nimmst du dir von Tag 4 mit?

Was hat dich heute besonders berührt, überrascht oder auch zum Nachdenken gebracht?

Was in deinem Leben möchte sich gerade wirklich verwandeln – tief aus deinem Inneren heraus?



*TAG 4:
Sinn, Spiritualität, das Unsichtbare*

REFLEXIONSFRAGEN

Wenn Absicht wichtiger ist als Handlung: Wo in deinem Leben möchtest du bewusster aus einer Herzenshaltung heraus leben?

Was wäre, wenn alles, was dir im Leben »passiert ist«, einen tieferen Sinn trägt – inwiefern würde sich deine Sicht auf bestimmte Ereignisse und das Leben als Ganzes verändern?

TAG 4: Sinn, Spiritualität, das Unsichtbare

ÜBUNG

Abschluss: Brief an dich selbst

Wir denken fast ausschließlich daran, was wir anders haben wollen im Leben und selten daran, wer wir hier und jetzt sein wollen. Dieser Brief kehrt die Perspektive um. Er richtet den Blick nicht auf Aufgaben und Ziele, sondern auf das, was du jetzt bist und lebst.

Dieser Brief muss nicht lang sein. Es können ein paar wenige Zeilen sein, die dich kurz aus dem Alltag heraustreten lassen, um dein Leben mit etwas Abstand zu betrachten. Und manchmal mit überraschender Klarheit darüber, was wirklich zählt.

Selbst dies ist eine Form von Absicht: Du schreibst auf, wer du sein möchtest – hier und jetzt, ohne dass sich erst im Außen etwas verändern muss – und damit fängt echte Verwandlung an.

Die Übung

Nimm dir 15 Minuten Zeit. Ganz in Ruhe und nur für dich selbst. Schreibe nun ein paar Zeilen an die Version von dir, die du JETZT sein und leben möchtest. Nicht in einem Jahr, nicht in 5, nicht in 10 Jahren. Sondern JETZT.

Schreibe in dem Bewusstsein, ...

- Dass dieses JETZT genau richtig ist, so wie es ist.
- Dass alle Erfahrungen darin genau richtig sind, so wie sie sind.
- Dass alle Umstände darin genau richtig sind, so wie sie sind.
- Dass selbst Herausforderungen ein wichtiger und wertvoller Teil deines Weges und deines Wachstums sind.
- Dass es nichts gibt, das du verändern musst. Nichts, gegen das du kämpfen musst.
- Dass sich aber alles auch jederzeit wandeln kann. In dem Moment, in dem du dich selbst wandelst. Aus dem Herzen heraus.

Schreibe auf, wie es sich anfühlt, bedingungslos JA zu sagen. Zu dir, zu anderen, zu der Welt. So, wie sie jetzt ist.

Wer bist du, wenn du dein Herz öffnest? Wie fühlst du dich? Wie siehst du dich? Wie trittst du nach außen – auf der Arbeit, in deinen Beziehungen, in der Welt?

Erkenne: Die Entscheidung, wer du sein und wie du dich fühlen möchtest, und wie du selbst widrigen Umständen oder Herausforderungen begegnest, liegt ganz allein bei dir.

Und genau hier liegt deine Macht verborgen. In dir. In deinem Sein. In deinem offenen Herzen.