

Becoming **HER** *workbook*

CONSTANTIA NEUMANN

Hi, schön das du da bist!

Ich bin Constantia. Ich weiß, wie es sich anfühlt, zu funktionieren ohne wirklich zu leben. Den eigenen Körper zu übergehen, sich selbst fremd zu sein, ohne zu wissen warum.

Und ich weiß, was es bedeutet, aufzuhören. Hinzuschauen. Den eigenen Rhythmus zu entdecken. Genau das möchte ich dir weitergeben.



Dieses Workbook ist das Ergebnis meiner eigenen Reise und meiner tiefen Überzeugung, dass jede Frau das Recht hat, sich selbst wirklich zu kennen. Ihren Körper. Ihren Zyklus. Ihre Kraft. Du bist nicht zu viel. Du bist nicht zu wenig. Du bist eine Frau, die noch nicht gelernt hat, in ihrer vollen Weiblichkeit zu leben. Das ändert sich jetzt.

Constantia Neumann

Was dich in diesem *Workbook* erwartet

Dieses Workbook ist kein Wohlfühl-Guide. Es ist ein Reset. Es wird nicht immer angenehm sein. Es wird Momente geben, in denen du nicht weiterschreiben willst. In denen du wegschauen willst. In denen du denkst: Das ist zu viel. Aber genau da liegt die Transformation.

In den folgenden Modulen wirst du dich selbst auf eine Weise kennenlernen, die die meisten Frauen nie bekommen. Du wirst verstehen, wie dein Körper wirklich funktioniert. Was dein Zyklus dir sagt. Wo du deine Energie verlierst und wie du aufhörst, gegen deine eigene Natur zu kämpfen. Du wirst lernen, warum du nicht für dieses System gemacht bist und was das bedeutet.

Du wirst verstehen, was wirklich passiert, wenn du Grenzen nicht setzt, und wie du aufhörst, das zuzulassen. Du wirst deinen Zyklus als das erkennen, was er ist: dein innerer Kompass, dein monatlicher Spiegel, dein stärkstes Werkzeug.

Jedes Modul enthält Wissen, Reflexionsfragen und Journaling-Übungen. Lies nicht einfach drüber hinweg. Nimm dir Zeit. Schreib. Fühl. Bleib dabei. Die Veränderung passiert nicht beim Lesen. Sie passiert beim ehrlichen Hinschauen.

Du brauchst dafür nichts weiter als dieses Workbook, einen Stift und die Bereitschaft, dir selbst wirklich zu begegnen.

Deine Workbook-Überblick

Dein Weg in deine weibliche Kraft — 10 Module, die alles verändern

0

Säulen der Weiblichkeit

Die drei Grundpfeiler deiner weiblichen Kraft — und warum sie das Fundament von allem sind.

1

Die Gebärmutter: Dein Ursprung

Verstehe dein kraftvollstes Organ, seine Energie, sein Wissen und was es wirklich über dich trägt.

2

Weibliche und männliche Energie: Das innere Gleichgewicht

Erkenne, wo du dich selbst verlierst, und lerne, beide Kräfte in dir bewusst zu leben.

3

Unabhängigkeit: Aus Fülle wählen

Warum finanzielle und emotionale Unabhängigkeit die Basis für jede echte Entscheidung in deinem Leben ist.

4

Körper als Anker: Zurück in deine Mitte

Dein Körper spricht pausenlos mit dir. Es ist Zeit, ihm wieder zuzuhören.

Deine Workbook-Überblick

Dein Weg in deine weibliche Kraft — 10 Module, die alles verändern

5

Grenzen: Deine Selbstachtung in Aktion

Warum fehlende Grenzen dich krank machen, deine Hormone stören und wie du ab heute aufhörst, dich selbst zu verraten.

6

Gegen den Strom

Das System wurde nicht für den weiblichen Körper gebaut. Hier erfährst du, warum, und wie du aufhörst, dagegen zu kämpfen.

7

Schlaf: Das unterschätzte Fundament

Warum Frauen mehr Schlaf brauchen als Männer und was chronischer Schlafmangel wirklich mit deinem Körper, deinen Hormonen und deinem Altern macht.

8

Die Pille: Was niemand dir erklärt hat

Die Wahrheit über synthetische Hormone, was sie mit deinem Gehirn, deiner Wahrnehmung und deiner Fruchtbarkeit machen.

9

Der Zyklus als heiliger Kreislauf

Vier Phasen. Vier innere Jahreszeiten. Ein Leben, das sich endlich nach dir anfühlt.

Deine Workbook-Überblick

Dein Weg in deine weibliche Kraft — 10 Module, die alles verändern

I.

Phase 1: Winter · Die Menstruation

Loslassen, reinigen, erneuern.
Die kraftvollste Ruhephase deines Monats.

II.

Phase 2: Frühling · Die Follikelphase

Aufbruch, Klarheit, Energie.
Die Phase, in der du unaufhaltsam bist.

III.

Phase 3: Sommer · Der Eisprung

Dein Höhepunkt.
Strahlend, verbunden, schöpferisch, ganz.

IV.

Phase 4: Herbst · Die Lutealphase

Der Spiegel deines Lebens.
Was hier hochkommt, hat seine Berechtigung.

10

Deine Partnerschaft im Spiegel des Zyklus

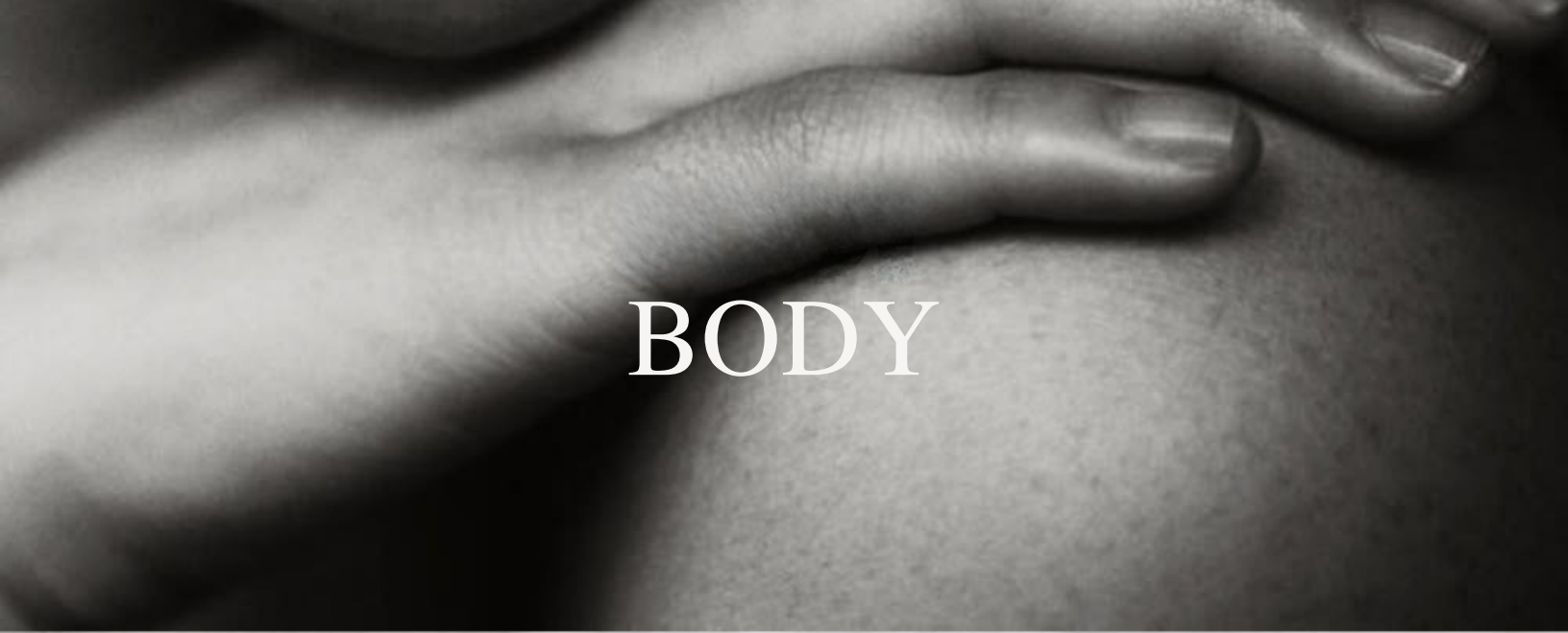
Wie dein Zyklus dir zeigt, ob dein Partner wirklich in der Lage ist, dich zu tragen.

Wo stehst du wirklich?

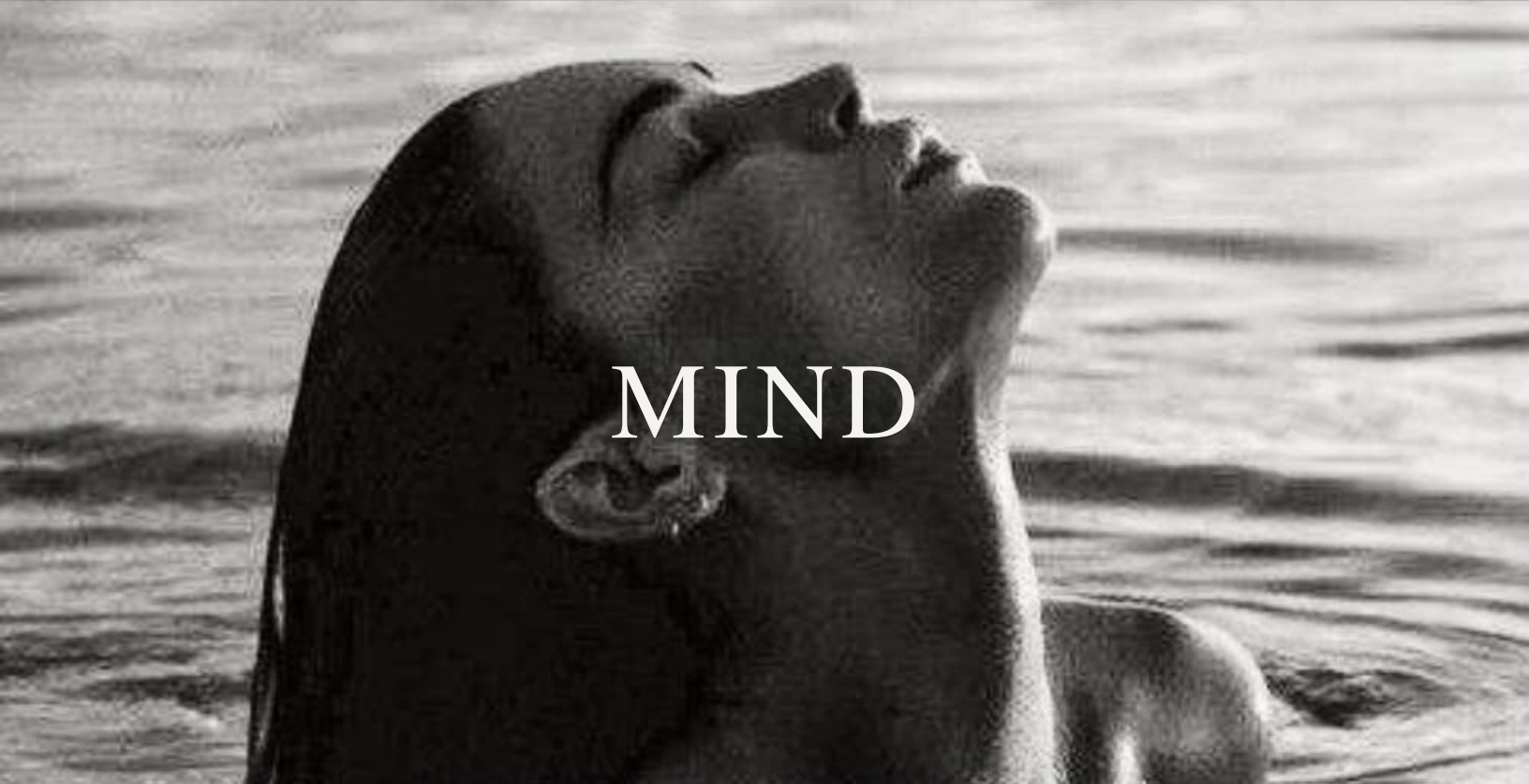
Bevor wir starten, lass uns ehrlich hinschauen: Wo stehst du gerade?

Kreuze **alle Aussagen** an, die auf dich zutreffen. Sei ehrlich.
Niemand sieht das außer dir.

- | | |
|---|---|
| ☐ Ich fühle mich emotional abhängig von anderen Menschen | ☐ Ich fühle mich erschöpft, kann aber nicht entspannen |
| ☐ Ich bin ständig im Kopf, nie im Körper | ☐ Ich suche ständig Bestätigung von außen |
| ☐ Ich wirke hart oder kontrollierend, will aber weich sein | ☐ Ich fühle mich getrennt von meiner Weiblichkeit |
| ☐ Ich ziehe immer wieder die "falschen" Menschen an | ☐ Ich bin immer "die Starke", aber innerlich am Limit |
| ☐ Ich sage Ja, obwohl ich Nein meine | ☐ Ich funktioniere, aber fühle mich nicht lebendig |
| ☐ Ich habe Angst, verletzlich zu sein | ☐ Ich vergleiche mich ständig mit anderen |
| ☐ Ich habe das Gefühl, nie genug zu sein | ☐ Ich fühle mich schuldig, wenn ich an mich denke |
| ☐ Ich definiere mich nur über meine Leistungen. | |



BODY



MIND



SOUL



Säulen der Weiblichkeit

1

**Empfangen &
Intuition**

2

**Schöpfung &
Kreativität**

3

**Anziehung &
Verkörperung**

Feminine Energie ist keine Ästhetik und keine Rolle, die man spielt. Sie ist keine Performance und kein Trend, den man sich aneignet, sondern eine innere Haltung, die verkörpert und gelebt wird.

Wahre weibliche Urkraft entsteht aus der Verbindung mit dem eigenen Körper, der Intuition und dem natürlichen Zyklus.

Sie wirkt von innen nach außen. Nicht umgekehrt.

Die drei Säulen, die du in diesem Workbook kennenlernen wirst, sind keine Konzepte. Sie sind Zustände, die du bereits in dir trägst. Dieses Workbook hilft dir, den Weg zurück zu finden.



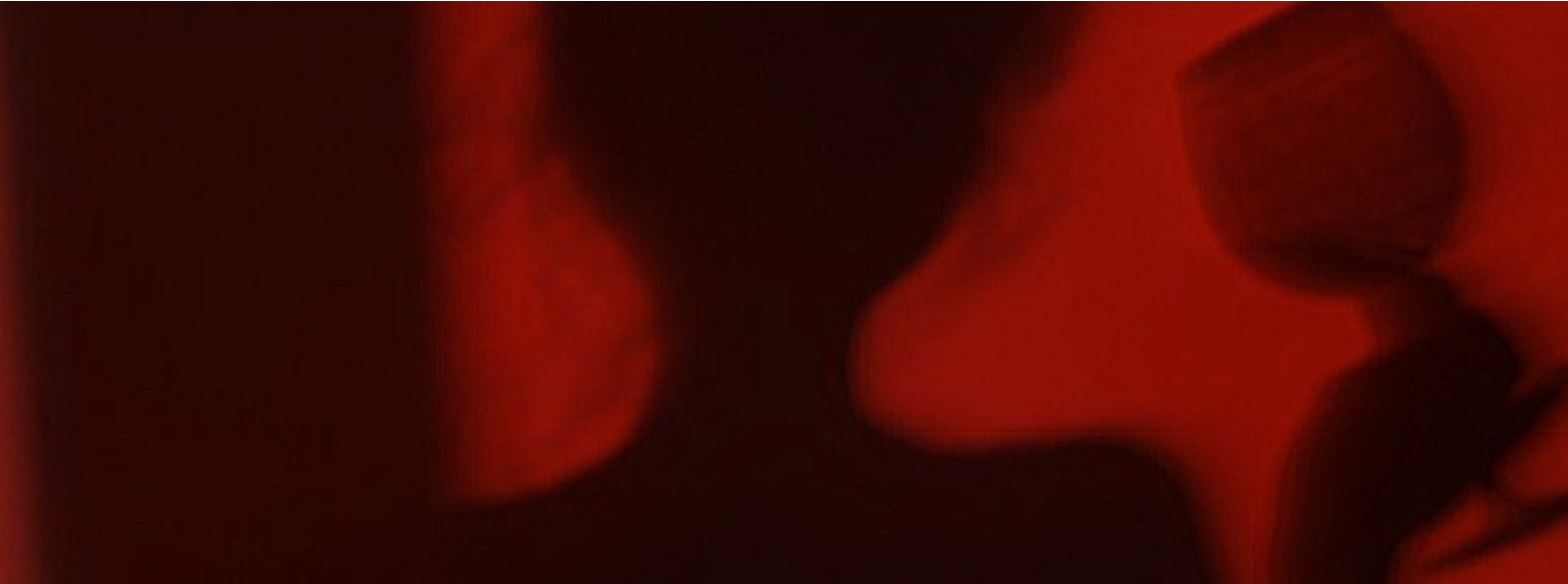
Empfangen & Intuition

Du bist trainiert zu leisten. Zu planen. Zu funktionieren. Doch weibliche
Urkraft entsteht nicht im permanenten Machen.
Sie entsteht im bewussten Sein.

Empfangen bedeutet, langsamer zu werden. In den Körper zu sinken.
Wahrzunehmen, statt zu kontrollieren. Es ist die Fähigkeit, der inneren
Führung mehr zu vertrauen als äußerem Druck. Deine Intuition spricht
leise, aber sie ist präziser als jede rationale Analyse.

Diese Säule steht für Intuition, Hingabe, Vertrauen, Präsenz und
Sensibilität. Ohne sie kippst du in Daueraktivität. Du funktionierst, aber
verlierst den Zugang zu dem, was dich wirklich ausmacht.
Du gibst, aber kannst nicht mehr annehmen.

Empfangen ist keine Passivität. Es ist Selbstvertrauen auf einer tieferen
Ebene. Es ist die Entscheidung, dir selbst wieder zuzuhören.



Schöpfung & Kreativität

Weibliche Urkraft ist schöpferisch. Und damit ist weit mehr gemeint
als Mutterschaft.

Es geht um die Fähigkeit, aus dem Inneren heraus Realität zu formen.
Ideen zu gebären. Visionen zu manifestieren. Räume zu erschaffen.

Beziehungen bewusst zu gestalten.

Schönheit in die Welt zu bringen.

Schöpfung ist die Kraft, die aus Chaos Klarheit entstehen lässt. Aus
Schmerz Wachstum. Aus einer inneren Vision gelebte Wirklichkeit.

Wenn diese Säule blockiert ist, entsteht Leere. Du funktionierst, aber
du gestaltest nicht. Du lebst, aber du erschaffst nicht bewusst.

Schöpferische Energie bedeutet nicht, künstlerisch tätig zu sein. Sie
bedeutet, dein Leben aktiv aus deiner inneren Wahrheit heraus zu
formen. Du bist nicht hier, um nur zu reagieren oder zu konsumieren.

Du bist hier, um zu erschaffen.

Und in dem Moment, in dem du diese Verantwortung annimmst, trittst
du in deine weibliche Kraft.



Anziehung & Verkörperung

Wahre Anziehung entsteht nicht durch Sichtbarkeit, Lautstärke oder strategisches Auftreten. Sie entsteht durch **innere Klarheit und verkörperte Wahrheit**. Durch die bewusste Entscheidung, nichts mehr darzustellen – sondern zu sein.

Menschen reagieren nicht auf Perfektion, sondern auf Echtheit. Wenn du deine Emotionen fühlst, statt sie zu kontrollieren, wenn du deine Sinnlichkeit integrierst, statt sie abzuschwächen, wenn du **deinen Wert kennst und klare Grenzen hältst**, verändert sich deine Ausstrahlung. Du wirst ruhig. Geerdet. Unerschütterlich.

Anziehung geschieht nicht, indem du sie erzwingst oder Dingen hinterherjagst, die nicht für dich bestimmt sind. Sie entsteht, wenn du vollständig bei dir bist.

Anziehung ist kein Trick, kein Image, kein Konzept.
Sie ist das Resultat innerer Integrität.

Du ziehst nicht an, was du willst. Du ziehst an, was du bist.



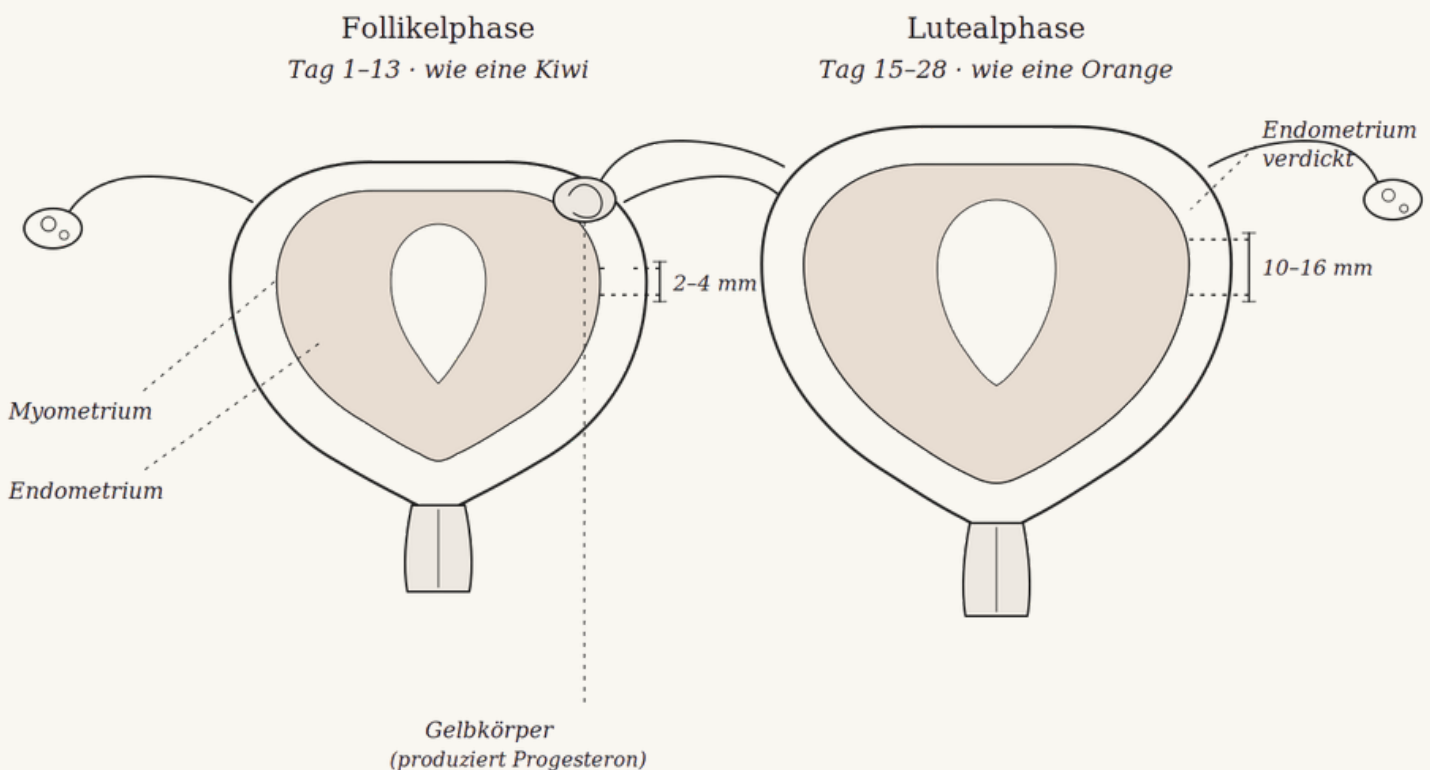
MODUL 1

Die Gebärmutter

Die Gebärmutter

Die Gebärmutter ist das zentrale Organ des weiblichen Fortpflanzungssystems, ein muskuläres Hohlorgan im kleinen Becken, ungefähr birnenförmig. Sie besteht aus drei Schichten: dem **Endometrium** (der inneren Schleimhaut, die sich monatlich auf- und abbaut), dem **Myometrium** (der kräftigen Muskelschicht, die während der Periode und der Geburt kontrahiert) und dem **Perimetrium** (der äußeren Hülle).

In ihrem Grundzustand ist sie etwa 7 bis 8 cm lang, 4 bis 5 cm breit und wiegt zwischen 50 und 80 Gramm, vergleichbar mit einer kleinen Kiwi. Monat für Monat durchläuft sie einen vollständigen Kreislauf: Sie baut auf, transformiert und lässt los.



Sie ist kein statisches Organ. Ihre Größe, ihr Gewicht und ihr Zustand verändern sich messbar im Verlauf des Zyklus und diese Veränderungen sind im Körper spürbar. Mehr dazu in den einzelnen Phasenkapiteln.

1.

Die Gebärmutter verändert ihre Größe & du spürst es

Was die wenigsten Frauen wissen: Die Gebärmutter ist kein statisches Organ. Ihre Größe und ihr Gewicht verändern sich messbar im Verlauf deines Zyklus und das hat direkte Auswirkungen auf deinen Körper, dein Gewicht und dein äußeres Erscheinungsbild.

In der ersten Zyklushälfte ist das Endometrium dünn, das Organ kompakt. Der Körper ist leicht, der Bauch flach, das Gewebe straff. Du bist in deiner klarsten, energetisch stärksten Form. Der Körper arbeitet effizient, ohne überschüssiges Gewebe aufzubauen. Nach dem Eisprung beginnt die zweite Zyklushälfte.

Die Gebärmutter Schleimhaut verdickt sich von etwa 2 bis 4 mm auf bis zu 10 bis 16 mm, eine Verdrei- bis Vervierfachung innerhalb weniger Wochen. Das Organ wird stärker durchblutet, nimmt an Volumen zu und erreicht kurz vor der Periode seine größte Ausdehnung.

In dieser Phase fühlt sich die Gebärmutter in ihrer Größe eher wie eine reife Kiwi an, spürbar voller, schwerer, präsenter. Zusätzlich reagiert der Körper auf den Hormonwechsel, indem er Wasser einlagert. **1 bis 3 kg**

Gewichtszunahme in dieser Phase sind rein physiologisch, kein Fett, keine schlechte Ernährung, sondern Gewebewasser, das der Körper gezielt aufbaut.

Das Ergebnis: Dein Bauch wirkt voller, die Taille weniger definiert, das Körpergefühl schwerer. Das ist keine Einbildung. Das ist Biologie. Dein Körper tut exakt das, wofür er gebaut ist.

Mit dem Einsetzen der Periode stößt die Gebärmutter die aufgebaute Schleimhaut ab, kontrahiert aktiv und kehrt schrittweise zu ihrer Ausgangsgröße zurück. Das Gewicht normalisiert sich, der Bauch wird wieder flacher.





1.

Uraltes Wissen

In frühen Kulturen weltweit wurde die Gebärmutter niemals auf ihre biologische Funktion reduziert. Sie war kein reines Fortpflanzungsorgan. Sie war Schöpferkraft. Ursprung. Zentrum.

Wissen aus Mesopotamien, Ägypten, den Anden und Sibirien beschreibt sie als Instrument der Wahrnehmung, als einen Ort, der spürt, weiß und empfängt, was der Verstand allein nicht erfassen kann.

In alten Überlieferungen wird die Gebärmutter mit Augen dargestellt. Sie kann sehen.

Im Tantra gilt sie als Sitz der **Shakti**, der weiblichen Urkraft, die das gesamte Leben einer Frau speist. Im Taoismus wird der weibliche Unterleib als das **Ozean-Qi-Zentrum** bezeichnet, das Meer der Lebensenergie, aus dem heraus eine Frau schöpft, erschafft und heilt.

Sie ist das zweite dritte Auge: Verbindet sich eine Frau mit ihr, schärft sich die Wahrnehmung und ein eigenes inneres Kraftfeld entsteht.

Dieses Wissen ist kein Mythos. Es ist das Ergebnis jahrtausenderalter Beobachtung des weiblichen Körpers, lange bevor es Wissenschaft im modernen Sinne gab.

Die Gebärmutter speichert emotionale Erfahrungen, aus diesem Leben, aus früheren Generationen, aus vergangenen Beziehungen. Emotionen, die nicht vollständig verarbeitet wurden, hinterlassen Spuren im Gewebe.

Die Epigenetik und Traumaforschung haben damit begonnen, genau das zu belegen: Unser Körper erinnert sich.

DAS WAR ERST DER ANFANG



Was du gerade gelesen hast, ist ein kleiner Ausschnitt aus dem Becoming Her Workbook. Nur ein paar Seiten – und trotzdem hast du vielleicht schon etwas über deinen Körper erfahren, das dir in all den Jahren nie jemand erklärt hat. Das ist genau der Punkt.

**JETZT DAS WORKBOOK
HOLEN**

Im vollständigen Workbook wartet weit mehr: 10 Module, die dir zeigen, wie dein Körper wirklich funktioniert – wie Schlaf ihn beeinflusst, was die Pille in dir verändert hat, wie sich deine Gebärmutter im Zyklus wandelt, wie männliche und weibliche Energie in dir zusammenspielen und vieles mehr. Dazu Reflexionsfragen und Journaling-Seiten, die das Wissen zu deinem Wissen machen.

Constantia Neumann

@constant1ia @constantia.xx
the-confidenceclub.com

