

YVE NICOLE MOHNFELD

# WIEDER ICH - SANFTE BALANCE IM WANDEL



© Yve Nicole Mohnfeld

WWW.YVE-MOHNFELD.COM



# HALLO!

Ich bin Autorin aus Leidenschaft. Seit einigen Jahren teile ich mein Wissen über mentale Gesundheit, das Nervensystem und ganzheitliche Körperarbeit in meinen Texten. Zwei Bücher habe ich bereits veröffentlicht – weitere sind schon in Arbeit :). Zudem schreibe ich aktuell als freie Autorin für ein Online-Frauenmagazin.

Alles, worüber ich schreibe, basiert auf fundiertem Fachwissen und praktischer Erfahrung. Seit sechs Jahren begleite ich Frauen auf ihrem Weg zu mehr Körperbewusstsein, Gesundheit und innerer Balance. Als ausgebildete Entspannungspädagogin und zertifizierte Qigong-Lehrerin verbinde ich westliche Methoden wie Übungen aus der Atemtherapie mit fernöstlicher Weisheit der TCM.

Ein weiteres großes Herzensanliegen, das ich auch selbst täglich praktiziere, ist das Heilströmen – eine alte japanische Kunst, die das Energiesystem harmonisiert und das Wohlbefinden stärkt. Mit meinen Büchern und Impulsen möchte ich dich inspirieren, dir selbst mit mehr Achtsamkeit, Leichtigkeit und Selbstfürsorge zu begegnen.

*Yve Nicole*

# / SELBSTFÜRSORGE

## Selbstfürsorge – deine tägliche Grundlage für innere Balance

Selbstfürsorge wird oft als etwas „Zusätzliches“ betrachtet, als etwas, das man macht, wenn Zeit übrig ist. Doch gerade im hormonellen und emotionalen Wandel ist sie weit mehr als das: Sie ist eine grundlegende Voraussetzung dafür, dass dein Körper überhaupt in Balance kommen kann.

Nur wenn dein Körper sich sicher fühlt, kann er Stress abbauen, Hormone regulieren, Verspannungen lösen und innere Ruhe zulassen. Sicherheit ist das biologische Fundament, auf dem Heilung entsteht – und Selbstfürsorge ist der Weg dorthin.

Dabei geht es nicht um große Rituale oder perfekte Routinen. Es geht um kleine, liebevolle Momente, in denen du deinem Nervensystem zeigst:

„Du musst nichts leisten. Du darfst einfach sein.“

Ein sanfter Atemzug, ein Augenblick der Stille, eine weiche Berührung, eine kurze Entspannungsübung – all das sind kleine Impulse, die deinem Körper helfen, von Anspannung in Entspannung zu wechseln. Mit jeder noch so kleinen Geste schenkst du deinem System ein Stück Sicherheit zurück.



Im Laufe der Zeit baut sich dadurch eine neue innere Stabilität auf. Die tägliche Selbstfürsorge wird nicht nur zu einem Ritual, sondern zu einem Ort, an den du immer wieder zurückkehren kannst – ein Ort, der dich stärkt, schützt und daran erinnert, wie gut es sich anfühlt, liebevoll mit dir selbst zu sein.

Selbstfürsorge ist also kein Luxus.

Sie ist der Schlüssel, der die Tür zu deinem Wohlbefinden öffnet.



# ROUTINEN

## Warum kleine Routinen so viel bewirken

Studien zeigen, dass schon kleine, regelmäßige Morgen- und Abendroutinen einen großen Einfluss auf dein Wohlbefinden haben können. Bereits 15 Minuten täglich reichen aus, um deine Gesundheit, Konzentration und vor allem deine Schlafqualität spürbar zu verbessern. Menschen, die solche Rituale über mehrere Wochen praktizieren, berichten von mehr Gelassenheit, größerer Lebensfreude, mehr innerer Stärke und deutlich weniger Ängsten. Auch dein Körper reagiert: Eine sanfte Routine unterstützt die hormonelle und emotionale Balance, beruhigt dein Nervensystem und kann dadurch deine Stimmung stabilisieren. Es sind die kleinen, liebevollen Momente – täglich wiederholt –, die langfristig eine große Veränderung in dir bewirken.

# GESUNDE ROUTINEN

- Eine 5-Minuten-Atem- oder Entspannungsmeditation, um Nervensystem & Hormone sanft zu beruhigen
- Schreibe in ein Journal, um Gedanken zu ordnen und emotionale Stabilität zu stärken
- Ein warmes Getränk achtsam genießen (Tee, Wasser, Kaffee...) – ein Moment der Erdung für Körper & Geist
- Ein kleiner Spaziergang für frische Luft und Klarheit
- Drei einfache Qigong- oder Yogaübungen, die Energiefluss und hormonelle Balance unterstützen
- Eine einfache Atemübung zur Beruhigung bei Hitzewallungen, Unruhe oder innerem Druck
- Ein kurzer Bodyscan, um Verspannungen wahrzunehmen und loszulassen
- Ein Moment der Stille, um Reizüberflutung zu verringern und innere Ruhe zu stärken
- Ein paar Seiten in einem inspirierenden Buch lesen, um den Geist zu nähren und Abstand zum Alltag zu finden
- Ein paar Minuten Musik hören, die dich beruhigt, tröstet oder verbindet
- Malen, Zeichnen oder kreatives Schreiben, um Stress zu lösen und die intuitive Seite zu stärken
- Eine liebevolle Gesichtsmassage, die das Nervensystem beruhigt und das Körpergefühl stärkt
- Eine Selbstberührungsübung oder Heilströmen, um Wärme, Sicherheit und Halt im eigenen Körper zu spüren

WAS MÖCHTEST DU AUSPROBIEREN?

# EINEN MOMENT LANG FÜHLEN

Dein Raum für Emotionen  
Nimm dir ein paar Atemzüge Zeit.

Es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“.  
Nur Ehrlichkeit, Weichheit und deine innere Stimme.

1. Was fühle ich gerade wirklich?  
(Beschreibe es in deinen eigenen Worten.)

---

---

---

2. Wo spüre ich dieses Gefühl in meinem Körper?  
(Brust? Bauch? Hals? Schultern?)

---

---

---

3. Was bräuchte ich gerade, damit es mir ein wenig besser geht?  
(Ruhe? Atem? Bewegung? Abstand? Nähe?)

---

---

---



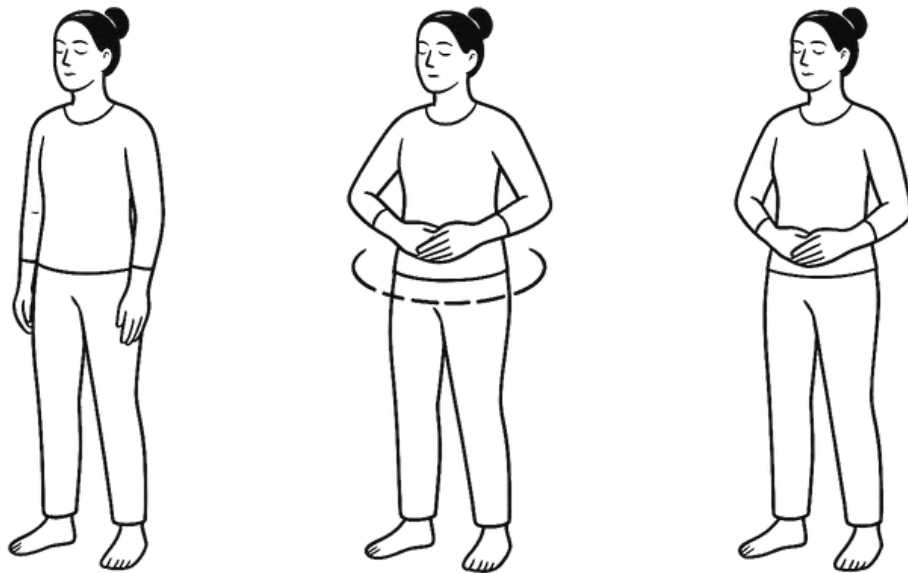
## Qigong-Übung: Das Becken kreisen

Diese einfache Qigong-Übung wirkt besonders wohltuend, wenn du die Verbindung zu dir selbst, deinem Körper, verloren hast.

Sie beruhigt, laut der TCM, dein Nervensystem, stärkt die Nieren- und Hormonenergie und schenkt dir ein Gefühl von innerer Stabilität, Erdung und Sicherheit. Viele Frauen beschreiben, dass sie sich während und nach der Übung verbundener mit sich und ihrer Weiblichkeit fühlen.

Ein paar Minuten reichen, um deinem Körper zu zeigen:  
„Ich liebe und achte mich selbst.“

## Übung “Das Becken kreisen”



Du stehst hüftbreit, die Knie leicht gebeugt, die Schultern entspannt. Lege beide Hände sanft übereinander auf deinen Unterbauch – mittig auf deinen Nabel. Atme ruhig ein und aus und beginne dann, dein Becken ganz langsam und sanft im Uhrzeigersinn zu kreisen. Nach 8 Wiederholungen gegen den Uhrzeigersinn kreisen. 8 Mal wiederholen.

Die Bewegung ist anfangs klein und wird zunehmend etwas größer - höre auf dein Körpergefühl. Spüre, wie unter deinen Händen nach und nach Wärme entsteht.

# Übung “Die Nierenatmung”



Die Nierenatmung beruhigt dein Nervensystem, entspannt den unteren Rücken und stärkt die Nierenenergie (Jing) – wichtig für Vitalität und hormonelle Balance. Lege die Hände auf den Bauch und atme sanft ein. Lass den Atem Schritt für Schritt weiterwandern:

- zuerst in den Bauch, für mehrere Atemzüge
- dann in die Flanken, für mehrere Atemzüge
- weiter in den unteren Rücken, für mehrere Atemzüge
- und schließlich in die Nieren – stell dir vor, wie sie sich mit jeder Einatmung sanft ausdehnen und mit der Ausatmung wieder kleiner werden.

Du kannst die Hände jeweils an die Bereiche legen, in die du hinein atmest. Das hilft deinem Körper, den Atem leichter zu spüren und dorthin zu lenken.

Diese Übung schenkt dir Wärme, Ruhe und ein Gefühl von innerer Sicherheit.



## Japanisches Heilströmen

Japanisches Heilströmen, auch bekannt als Jin Shin Jyutsu, ist eine alte Kunst der liebevollen Selbstberührung. Mit den Händen hältst du bestimmte Punkte am Körper – die sogenannten Sicherheitsenergieschlösser –, die wie kleine Türöffner wirken.

Durch diese sanfte, achtsame Berührung beruhigt sich das Nervensystem, der Atem wird ruhiger und der Energiefluss im Körper beginnt sich wieder zu harmonisieren.

Heilströmen hilft dabei, innere Anspannung zu lösen und die natürliche Selbstheilungskraft zu unterstützen. Viele Frauen erleben dadurch mehr Gelassenheit, innere Stabilität und eine wohltuende Balance.

Das Besondere: Du kannst diese Methode jederzeit anwenden – ob zuhause, unterwegs oder zwischendurch im Alltag. Ein paar Minuten reichen oft aus, um wieder mehr Ruhe, Halt und Verbindung zu dir selbst zu spüren.

## Sicherheitsenergieschloss 22



Lage:

SES 22 liegt unter dem Schlüsselbein, direkt seitlich neben dem Brustbein.

Das Energieschloss 22 öffnet den Brustraum, vertieft die Atmung und beruhigt das Nervensystem. Da Atmung und Hormonsystem eng zusammenarbeiten, wirkt SES 22 besonders ausgleichend bei Stress, emotionalen Belastungen, Ängsten und hormonellen Schwankungen.

Anwendung:

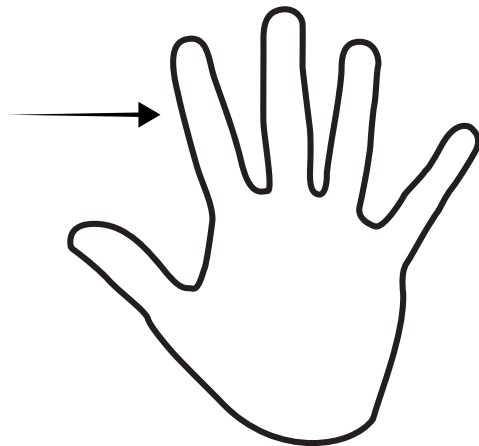
Lege beide Hände sanft unter das Schlüsselbein, halte die Punkte ohne Druck und atme ruhig weiter. Ströme drei bis fünf Minuten.

# Halte deinen Zeigefinger

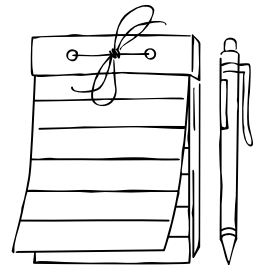
Um in Phasen innerer Unruhe und aufkeimender Ängste sanft entgegenzuwirken, bietet das Heilströmen mit dem Halten des Zeigefingers eine kraftvolle Unterstützung zur emotionalen Selbsthilfe.

Im japanischen Heilströmen steht der Zeigefinger in direkter Verbindung zu Emotionen wie Angst, Unruhe und Unsicherheit.

Umschließe hierfür einfach einen Zeigefinger locker mit der anderen Hand und verweile ohne Druck in dieser Position, bis du ein sanftes Pulsieren spürst oder merkst, wie dein Atem tiefer und ruhiger fließt. Diese einfache Übung signalisiert deinem Nervensystem Sicherheit, unterstützt das Loslassen von tiefsitzenden Spannungen und fördert ein Gefühl von tiefem Vertrauen und innerer Stabilität im Alltag.



# Abschluss-Affirmationen



- Ich vertraue meinem Körper und seinem Rhythmus.
- Ich begegne mir selbst mit Sanftheit und Geduld.
- In jedem bewussten Atemzug, in jeder kleinen Bewegung, finde ich zurück zu meiner inneren Balance.
- Meine hormonelle und emotionale Veränderung ist kein Verlust – sie ist ein Übergang in eine neue, kraftvolle Form von Weiblichkeit.



# KONTAKT

0151- 40 36 29 86

[kontakt@yve-mohnfeld.com](mailto:kontakt@yve-mohnfeld.com)

[www.yve-mohnfeld.com](http://www.yve-mohnfeld.com)

[blog.yve-mohnfeld.com](http://blog.yve-mohnfeld.com)

 [INSTAGRAM](#)

