

Mein Beckenboden Tagebuch

Von:

Monat:



Hallo und willkommen in deinem Beckenboden-Tagebuch!

Ich heiße Sophie und dieses Tagebuch ist mein Geschenk an dich, weil ich hoffe, dass es dir gut tun und dich neu mit deinem Beckenboden verbinden wird. Denn dieser wundersame Bereich aus Muskel- und Faszienewebe verdient deine besondere Aufmerksamkeit. Mehr als alles andere ist es der Beckenboden, der deinen Körper zusammenhält und der täglich geradezu Außerordentliches leistet.

Ich habe mich seit längerem der Arbeit rund um den Beckenboden verschrieben und unterrichte Yoga mit einem speziellen Fokus auf dem Beckenboden. Mit meiner Anleitung lernen Frauen, ihren Beckenboden durch Yoga neu zu fühlen, zu trainieren und auch gezielt zu entspannen.

Dieses Tagebuch kann dich dabei unterstützen, dich – ergänzend zu einem meiner (Online-) Kurse oder auch in Eigenregie – auf Spurensuche in Richtung Beckenboden zu begeben und viel Neues oder Erhellendes über dich und deinen Körper zu erfahren. Ich wünsche dir dabei ganz viel Freude!

Mein Yoga-Weg / Ausbildung

- Seit 2007** ~ 15 Jahre aktive Yogapraxis, davon die längste Zeit ausgebildet im Iyengar Yoga, einem Yogastil, bei dem es sehr auf die korrekte Ausführung und Haltung („Alignment“) ankommt.
- 2019** Begonnene Ausbildung zum „Definite Yoga Teacher“ bei Stefan Rolf Paff. 2020 Abbruch aufgrund der Corona-Krise.
- 2020/21** Ausbildung zur Beckenbodenyoga-Lehrerin bei Sarah Lucke.
- 2021/22** Ausbildung zur Restore your Core® Trainerin bei Lauren Ohayon.
- Seit 2022** Ausbildung zur BDY-zertifizierten Yogalehrerin bei Martin Henniger.

Inhalt

Über das Beckenboden Tagebuch • 4

Woher die Idee kam...

Wozu das Beckenboden Tagebuch gut ist...

Wie das Beckenboden Tagebuch funktioniert...

Welche Schlüsse du aus deinen Notizen ziehen kannst...

Dein Tagebuch • 10

Vorlagen zum Ausfüllen für 30 Tage

Aha! • 40

Deine Auswertung

Legende

Übungen • 50

Woher die Idee kam...

Wann hast du das letzte Mal ein Tagebuch geführt? Als Teenager vielleicht? So geht es mir jedenfalls. Aber dies hier ist eine etwas andere Art von Tagebuch. Ein Tagebuch nämlich, das dich mehr mit deinem Beckenboden verbinden soll.

Mir kam die Idee dazu aus meinem eigenen Bedürfnis heraus. Während meiner Ausbildung zur Beckenbodenyoga-Lehrerin habe ich erfahren dürfen, wie wohltuend und erkenntnisreich es für mich ist, wenn ich mich ganz tief und (so gut wie) täglich mit meinem Beckenboden verbinde. Aus dem bewussten Erspüren heraus konnte ich viel besser Übungen aussuchen und machen, die meinem Körper genau das gaben, was er zum jeweiligen Zeitpunkt brauchte.

Nachdem dann im Anschluss an die Ausbildung mein drittes Baby geboren, meine Rückbildung abgeschlossen und der Alltag zurückgekehrt war, hatte ich die tägliche bewusste Beschäftigung mit meinem Beckenboden etwas aus den Augen verloren. Natürlich fließt er trotzdem in meine tägliche Yogapraxis ein, aber das ganz fokussierte Fühlen, Fragen, Nachhorchen blieb etwas auf der Strecke.

Also habe ich mich gefragt: Was kann mir dabei helfen, wieder zurück zu einem achtsamen Umgang mit meinem Beckenboden zu finden? Und wie so oft ist das Zauberwort: Routine! Und die finde ich am besten, wenn ich mir täglich ein paar Minuten Zeit nehme – am besten mit einem immer gleichen Muster, das mir hilft, dranzubleiben. Genau dafür habe ich dieses Beckenboden Tagebuch entwickelt!

Und weil es für mich so gut funktioniert, gebe ich es gerne weiter an dich. Ich hoffe, es hilft dir ebenfalls dabei, deinen Beckenboden besser kennenzulernen und deinen Alltag oder dein Training an die Bedürfnisse deines Beckenbodens anzupassen!

Wozu das Beckenboden Tagebuch gut ist...

Warum solltest du dich überhaupt einmal täglich mit deinem Beckenboden verbinden? Die kurze Antwort ist: Weil es dir einfach gut tun wird! Die lange Antwort liefert dir die Begründung, warum es dir gut tun wird:

Dein Beckenboden ist dein Körperzentrum. Er schützt und stützt deine Organe, er hält dich aufrecht, er steht in Verbindung mit deiner Wirbelsäule, deiner Bauchmuskulatur, deinen Beinen und Füßen.

Dein Beckenboden tut jeden Tag so viel für dich: Er ist ganz schön stark, kann aber auch richtig toll nachgeben (z.B. auf der Toilette). In absoluter Höchstform ist dein Beckenboden dann, wenn er richtig „saftig“ und flexibel ist.

Du wirst aber bestimmt schon mal gemerkt haben, dass dein Beckenboden nicht immer in dieser Höchstform ist. In stressigen Lebensphasen, zyklusbedingt oder auch nach einschneidenden Erlebnissen wie einer Schwangerschaft oder Geburt kann sich der Beckenboden plötzlich ganz anders anfühlen und verhalten.

Das Beckenboden Tagebuch kann dir dabei helfen, herauszufinden, welche Ereignisse, Lebenslagen oder Alltagstätigkeiten in deinem Beckenboden welche Reaktionen wecken. Das nimmt dir zum einen ganz viel Unsicherheit, die entstehen kann, wenn du nur die Reaktion wahrnimmst (z.B. einen schmerzenden Beckenboden oder eine leichte Inkontinenz), aber nicht feststellen kannst, warum das nun passiert.

Zum anderen hilft dir die bewusste Beschäftigung mit deinem Beckenboden, direkt dagegen steuern zu können. Anhand deiner Gefühle und Wahrnehmungen kannst du viel besser Übungen aussuchen, die dir und deinem Beckenboden sofort gut tun werden!

Wie das Beckenboden Tagebuch funktioniert...

Das Beckenboden Tagebuch für dich zu nutzen, ist ganz einfach und braucht nur wenige Minuten täglich. Der beste Zeitpunkt zum Ausfüllen sind die Abendstunden, da du dann einen ganzen Tag mit deinem Beckenboden verbracht hast und direkt die aktuellen Gefühle und Wahrnehmungen notieren kannst.

Mein Tipp ist, dass du auch aus dem Zeitpunkt des Ausfüllens eine Routine machst, also z.B. jeden Tag vor dem Abendessen oder nach der Tageschau. Falls du Kinder hast und in einer Beziehung lebst, bitte deine/n Partner/in, dir für diese paar Minuten pro Tag den Rücken frei zu halten, damit du dich wirklich konzentrieren kannst.

Bevor du dich ans Ausfüllen machst, setze dich für mindestens eine Minute entspannt hin, z.B. auf einen eher harten Stuhl oder im Schneidersitz auf ein festes Kissen. Spüre dabei deine beiden Sitzbeinhöcker schwer werden, lass dein Steißbein entspannt nach unten sinken und achte auf eine aufgerichtete Wirbelsäule.

Spüre so für eine Minute in deinen Beckenbereich hinein. Dein Beckenboden ist die waagrecht angeordnete Muskel-Faszien-Gruppe, die zwischen deinen Sitzbeinhöckern, deinem Schambein und deinem Steißbein aufgespannt ist. Spüre genau nach: wie fühlt dein Beckenboden sich gerade an?

Denke dabei auch an den Verlauf des Tages: welche Empfindungen hast du den Tag über gehabt? Hast du deinen Beckenboden quasi gar nicht bemerkt? Oder gab es Momente, in denen du ihn besonders gespürt hast – angenehm oder auch unangenehm?

Und dann geht es ans Ausfüllen! Nutze dazu die Legende am Ende des Tagebuchs. Nach wenigen Tagen wirst du sie wahrscheinlich gar nicht mehr brauchen.

Welche Schlüsse du aus deinen Notizen ziehen kannst...

Das Beckenboden Tagebuch ist **dein** persönliches Instrument, um deinen Beckenboden besser kennenzulernen, dich mit ihm zu verbinden – und ihm am Ende auch etwas Gutes zu tun.

Auf meiner Website krafruheliebe.de findest du Übungen, mit denen du gerne sofort starten kannst. Zum Beispiel so: Du hast gerade notiert, dass du heute einen ziehenden Schmerz oder ein latentes Schmerzgefühl im Beckenboden empfunden hast? Dann ruft dein Beckenboden nach Entspannung! Schau dir direkt eine meiner Entspannungsübungen an und gönne deinem Beckenboden ein paar Minuten angeleitete Pause.

Oder so: Du hast soeben aufgeschrieben, dass dein Beckenboden sich heute richtig super und in seiner Kraft anfühlt? Dann nutze doch eine meiner aktivierenden Übungsvorschläge und lass deinen Beckenboden ein bisschen arbeiten, für noch mehr Kraft und Stärke!

Mit der Zeit wirst du ein tolles Gespür dafür entwickeln, was dein Beckenboden – je nach Zyklustag, Alltagsbelastung oder emotionalem Befinden – braucht.

Gebündeltes Wissen in Theorie und Praxis vermittele ich dir auch gerne in meinen Kursen und Workshops. Welche Angebote es gerade gibt, siehst du auf

krafruheliebe.de

Jetzt wünsche ich dir aber erst mal viel Freude beim Entdecken deines Beckenbodens mit deinem Beckenboden Tagebuch!

Deine  Sophie
von KraftRuheLiebe
Beckenbodenyoga

Dein Tagebuch

Tag 1

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Keines! :)
- Schweregefühl
- „Offenes“ Gefühl
- Schmerzen/Muskeltatertgefühl
- Drang-Inkontinenz
- Belastungs-Inkontinenz
- Nachtröpfeln
- „Pipi-Problem“
- „Schwache Mitte“-Gefühl
- Unterbauchschmerzen
- Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 2

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Keines! :)
- Schweregefühl
- „Offenes“ Gefühl
- Schmerzen/Muskeltatertgefühl
- Drang-Inkontinenz
- Belastungs-Inkontinenz
- Nachtröpfeln
- „Pipi-Problem“
- „Schwache Mitte“-Gefühl
- Unterbauchschmerzen
- Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 3

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Keines! :)
- Schweregefühl
- „Offenes“ Gefühl
- Schmerzen/Muskeltatertgefühl
- Drang-Inkontinenz
- Belastungs-Inkontinenz
- Nachtröpfeln
- „Pipi-Problem“
- „Schwache Mitte“-Gefühl
- Unterbauchschmerzen
- Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 4

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Keines! :)
- Schweregefühl
- „Offenes“ Gefühl
- Schmerzen/Muskeltatertgefühl
- Drang-Inkontinenz
- Belastungs-Inkontinenz
- Nachtröpfeln
- „Pipi-Problem“
- „Schwache Mitte“-Gefühl
- Unterbauchschmerzen
- Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 5

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Keines! :)
- Schweregefühl
- „Offenes“ Gefühl
- Schmerzen/Muskeltatertgefühl
- Drang-Inkontinenz
- Belastungs-Inkontinenz
- Nachtröpfeln
- „Pipi-Problem“
- „Schwache Mitte“-Gefühl
- Unterbauchschmerzen
- Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 6

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Keines! :)
- Schweregefühl
- „Offenes“ Gefühl
- Schmerzen/Muskeltatertgefühl
- Drang-Inkontinenz
- Belastungs-Inkontinenz
- Nachtröpfeln
- „Pipi-Problem“
- „Schwache Mitte“-Gefühl
- Unterbauchschmerzen
- Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 7

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Radio buttons for symptoms: Keines! :, Schweregefühl, „Offenes“ Gefühl, Schmerzen/Muskeltatertgefühl, Drang-Inkontinenz, Belastungs-Inkontinenz, Nachtröpfeln, „Pipi-Problem“, „Schwache Mitte“-Gefühl, Unterbauchschmerzen, Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 8

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Radio buttons for symptoms: Keines! :, Schweregefühl, „Offenes“ Gefühl, Schmerzen/Muskeltatertgefühl, Drang-Inkontinenz, Belastungs-Inkontinenz, Nachtröpfeln, „Pipi-Problem“, „Schwache Mitte“-Gefühl, Unterbauchschmerzen, Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 9

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Keines! :)
- Schweregefühl
- „Offenes“ Gefühl
- Schmerzen/Muskeltatertgefühl
- Drang-Inkontinenz
- Belastungs-Inkontinenz
- Nachtröpfeln
- „Pipi-Problem“
- „Schwache Mitte“-Gefühl
- Unterbauchschmerzen
- Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 10

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Keines! :)
- Schweregefühl
- „Offenes“ Gefühl
- Schmerzen/Muskeltatertgefühl
- Drang-Inkontinenz
- Belastungs-Inkontinenz
- Nachtröpfeln
- „Pipi-Problem“
- „Schwache Mitte“-Gefühl
- Unterbauchschmerzen
- Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 11

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Radio buttons for symptoms: Keines! :, Schweregefühl, „Offenes“ Gefühl, Schmerzen/Muskeltatertgefühl, Drang-Inkontinenz, Belastungs-Inkontinenz, Nachtröpfeln, „Pipi-Problem“, „Schwache Mitte“-Gefühl, Unterbauchschmerzen, Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 12

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Radio buttons for symptoms: Keines! :, Schweregefühl, „Offenes“ Gefühl, Schmerzen/Muskeltatertgefühl, Drang-Inkontinenz, Belastungs-Inkontinenz, Nachtröpfeln, „Pipi-Problem“, „Schwache Mitte“-Gefühl, Unterbauchschmerzen, Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 13

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Radio button options for symptoms like 'Keines!', 'Schweregefühl', '„Offenes“ Gefühl', etc.

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 14

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Radio button options for symptoms like 'Keines!', 'Schweregefühl', '„Offenes“ Gefühl', etc.

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 15

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Radio button options for symptoms like 'Keines!', 'Schweregefühl', 'Schmerzen/Muskelerkatergefühl', etc.

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 16

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Radio button options for symptoms like 'Keines!', 'Schweregefühl', 'Schmerzen/Muskelerkatergefühl', etc.

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 17

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Radio buttons for symptoms: Keines! :, Schweregefühl, „Offenes“ Gefühl, Schmerzen/Muskelerkatergefühl, Drang-Inkontinenz, Belastungs-Inkontinenz, Nachtröpfeln, „Pipi-Problem“, „Schwache Mitte“-Gefühl, Unterbauchschmerzen, Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 18

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Radio buttons for symptoms: Keines! :, Schweregefühl, „Offenes“ Gefühl, Schmerzen/Muskelerkatergefühl, Drang-Inkontinenz, Belastungs-Inkontinenz, Nachtröpfeln, „Pipi-Problem“, „Schwache Mitte“-Gefühl, Unterbauchschmerzen, Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 19

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Keines! :)
- Schweregefühl
- „Offenes“ Gefühl
- Schmerzen/Muskelerkatergefühl
- Drang-Inkontinenz
- Belastungs-Inkontinenz
- Nachtröpfeln
- „Pipi-Problem“
- „Schwache Mitte“-Gefühl
- Unterbauchschmerzen
- Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 20

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Keines! :)
- Schweregefühl
- „Offenes“ Gefühl
- Schmerzen/Muskelerkatergefühl
- Drang-Inkontinenz
- Belastungs-Inkontinenz
- Nachtröpfeln
- „Pipi-Problem“
- „Schwache Mitte“-Gefühl
- Unterbauchschmerzen
- Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 21

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Radio buttons for symptoms: Keines! :, Schweregefühl, „Offenes“ Gefühl, Schmerzen/Muskeltatertgefühl, Drang-Inkontinenz, Belastungs-Inkontinenz, Nachtröpfeln, „Pipi-Problem“, „Schwache Mitte“-Gefühl, Unterbauchschmerzen, Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 22

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Radio buttons for symptoms: Keines! :, Schweregefühl, „Offenes“ Gefühl, Schmerzen/Muskeltatertgefühl, Drang-Inkontinenz, Belastungs-Inkontinenz, Nachtröpfeln, „Pipi-Problem“, „Schwache Mitte“-Gefühl, Unterbauchschmerzen, Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 23

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Keines! :)
- Schweregefühl
- „Offenes“ Gefühl
- Schmerzen/Muskeltatertgefühl
- Drang-Inkontinenz
- Belastungs-Inkontinenz
- Nachtröpfeln
- „Pipi-Problem“
- „Schwache Mitte“-Gefühl
- Unterbauchschmerzen
- Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 24

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Keines! :)
- Schweregefühl
- „Offenes“ Gefühl
- Schmerzen/Muskeltatertgefühl
- Drang-Inkontinenz
- Belastungs-Inkontinenz
- Nachtröpfeln
- „Pipi-Problem“
- „Schwache Mitte“-Gefühl
- Unterbauchschmerzen
- Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag
25

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Keines! :)
- Schweregefühl
- „Offenes“ Gefühl
- Schmerzen/Muskelerkatergefühl
- Drang-Inkontinenz
- Belastungs-Inkontinenz
- Nachtröpfeln
- „Pipi-Problem“
- „Schwache Mitte“-Gefühl
- Unterbauchschmerzen
- Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag
26

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Keines! :)
- Schweregefühl
- „Offenes“ Gefühl
- Schmerzen/Muskelerkatergefühl
- Drang-Inkontinenz
- Belastungs-Inkontinenz
- Nachtröpfeln
- „Pipi-Problem“
- „Schwache Mitte“-Gefühl
- Unterbauchschmerzen
- Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 27

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Keines! :)
- Schweregefühl
- „Offenes“ Gefühl
- Schmerzen/Muskeltatertgefühl
- Drang-Inkontinenz
- Belastungs-Inkontinenz
- Nachtröpfeln
- „Pipi-Problem“
- „Schwache Mitte“-Gefühl
- Unterbauchschmerzen
- Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 28

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Keines! :)
- Schweregefühl
- „Offenes“ Gefühl
- Schmerzen/Muskeltatertgefühl
- Drang-Inkontinenz
- Belastungs-Inkontinenz
- Nachtröpfeln
- „Pipi-Problem“
- „Schwache Mitte“-Gefühl
- Unterbauchschmerzen
- Unwohlsein/Schmerzen beim Sex

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 29

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Radio button options for symptoms like 'Keines!', 'Schweregefühl', '„Offenes“ Gefühl', etc.

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Tag 30

Wochentag, Datum:

Zyklustag:

Periodenblutung:



Mein Gefühlszustand ist heute:



Mein Energielevel ist heute:



Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

- Radio button options for symptoms like 'Keines!', 'Schweregefühl', '„Offenes“ Gefühl', etc.

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Übungen/ Yogapraxis/ Training:

Deine Auswertung

Herzlichen Glückwunsch! Du hast einen ganzen Monat lang deinen Beckenboden beobachtet, dich mit ihm verbunden und vielleicht auch die ein oder andere Übung gemacht. Was hast du nun über dich und deinen Beckenboden Neues gelernt? Hier ist Platz für deine persönliche Auswertung. Orientiere dich dabei gerne an den folgenden Fragen oder schnapp dir ein leeres Blatt und schreibe einfach selbst drauflos!

**Wie fühlte sich dein Beckenboden die meiste Zeit an?
Welchen „Grundzustand“ kannst du beschreiben?**

Welche Beckenbodensymptome sind besonders oft aufgetreten?

Welche „Ausreißer“ gab es im Beckenbodenempfinden und konntest du sie mit bestimmten Ereignissen/emotionalen Situationen/Zyklus in Verbindung bringen?

Konntest du grundsätzlich einen Zusammenhang zwischen Zyklus und Beckenbodenempfinden herstellen? Wenn ja, inwiefern?

Welche Übungen haben dir geholfen?

Welche Ziele hast du für die Zukunft in Bezug zu deinem Beckenboden und deiner Körperwahrnehmung?

Hier ist noch Platz für sonstige Notizen, Ideen und Gedanken:

Legende

Heute ist Zyklustag: _____

→ Warum ist das wichtig?

Dein Beckenboden verändert sich im Rhythmus deines Zyklus. In Richtung deiner Periode, also zum Ende der zweiten Zyklushälfte, wird der Beckenboden eher weich und nachgiebig, um mit Beginn des neuen Zyklus das Periodenblut abfließen zu lassen. Nach der Periode und in Richtung Zyklusmitte steht dein Beckenboden eher „im Saft“ und in seiner Kraft. Rund um den Eisprung fühlen wir uns meist am stärksten und energiege-ladensten.

Wie sich dein Beckenboden anfühlt, kann also auch maßgeblich mit deinem Zyklus zusammenhängen und du kannst darauf achten, kräftigende Übungen vor allem in Zyklusphasen zu legen, in denen dein Beckenboden in seiner Kraft steht – und entspannende, wenn dein Beckenboden zyklus-bedingt danach verlangt.

Gut zu wissen: Der Zyklus beginnt immer mit Tag 1 der Periodenblutung. Ein durchschnittlicher Zyklus liegt bei 28 Tagen, aber auch deutlich kürzere oder längere Zyklen sind normal. Der Eisprung findet etwa in der Mitte des Zyklus statt, bei einem 28-Tage-Zyklus also rund um den 14. Tag.

Periodenblutung:



Starke Blutung



normale Blutung



leichte Blutung

→ Warum ist das wichtig?

Gerade zu Beginn der Periode fühlt sich der Beckenboden oft weich und nachgiebig an oder bereitet sogar Schmerzen. Die Periodenblutung ist ein guter Anlass, den Beckenboden zu schonen und zu entspannen.

Mein Gefühlszustand ist heute:



geradezu
euphorisch



gut gelaunt /
zufrieden



neutral /
geht so



erschöpft



traurig



wütend /
leicht reizbar

→ Warum ist das wichtig?

Der Beckenboden ist spirituell gesehen das Tor zu deinen ursprünglichsten Bedürfnissen und Emotionen. Im Beckenboden liegt das Wurzelchakra, ein Energiezentrum, das dir ganz viel Stabilität und Sicherheit schenkt – aber nur, wenn deine Grundbedürfnisse gestillt sind und dein Körper und deine Seele gut mit der Erde verbunden sind.

Auch wenn du vielleicht gar nicht an so etwas glaubst, wirst du vielleicht trotzdem merken, dass dein Beckenboden und deine Emotionen in einer engen Wechselbeziehung stehen. Heißt: wenn dein Beckenboden aus der Balance ist, wirkt sich das oft auch auf dein Gefühlsleben aus. Und umgekehrt kann ein aus der Balance geratenes Gefühlsleben sich negativ auf den Beckenboden auswirken.

Mein Energielevel ist heute:



zum Bäume ausreißen



OK / ausreichend



mittelmäßig /
könnte besser sein



mies / kaum
vorhanden

→ Warum ist das wichtig?

Dein Energielevel korreliert mit deinem Zyklus und auch mit deinem Beckenboden. An einem energiegeladenen Tag wirst du dich wahrscheinlich auch stark im Beckenboden fühlen und kannst kräftigende Übungen machen, wenn du Lust hast. An einem eher schlappen Tag wird sich auch dein Beckenboden eher über Ruhe und Schonung freuen – entspannende Übungen sind dann top.

Mein Beckenboden fühlt sich heute im Großen und Ganzen:



stark und flexibel



OK / neutral



schwach



verspannt

→ Warum ist das wichtig?

Das erste Grundgefühl zu deinem Beckenboden sagt dir schon meist ganz gut, was dir heute besonders gut tun würde. Ein sich schwach oder verspannt anführender Beckenboden freut sich über Ruhe oder entspannende Übungen. Ein in seiner Kraft stehender Beckenboden oder immerhin ein Beckenboden, der sich über den Tag nicht negativ gemeldet hat, ist auch bereit für aktivierende Übungen.

Mögliche Beckenbodensymptome, die ich heute gespürt habe:

Keines! :)

Dein Beckenboden fühlt sich heute neutral oder sogar richtig kraftvoll und flexibel an. Ein toller Tag!

Schweregefühl

Dein Beckenboden fühlt sich schwer an, evtl. hast du auch ein Fremdkörpergefühl in der Vagina.

„Offenes“ Gefühl

Du hast das Gefühl, nach unten nicht gut „geschlossen“ oder geschützt zu sein.

Schmerzen/Muskelkatergefühl

Du hast ein Schmerzgefühl im Beckenboden, evtl. fühlt sich der Schmerz wie ein leichter oder auch schwererer Muskelkater an. Oft ist es ein eher ziehender Schmerz, aber auch andere Formen von Schmerz sind möglich.

Drang-Inkontinenz

Du hattest heute mindestens einmal Schwierigkeiten, rechtzeitig zum Klo zu kommen. Evtl. sind schon ein paar Tröpfchen in die Hose gegangen, bevor du die Toilette erreicht hast.

Belastungs-Inkontinenz

Beim Husten, Niesen, Lachen, Springen oder Heben hattest du heute Schwierigkeiten, den Urin zurückzuhalten. Evtl. sind sogar ein paar Tröpfchen in die Hose gegangen.

Nachtröpfeln

Nach dem Pipimachen sind noch ein paar Tropfen in die Hose gegangen.

„Pipi-Problem“

Das Gefühl, die Blase nicht schnell oder nicht vollständig entleeren zu können

„Schwache Mitte“-Gefühl	Deine Bauchmuskulatur fühlt sich geschwächt an, du hast das Gefühl, in der Körpermitte nicht richtig geschützt zu sein.
Unterbauchschmerzen	Ziehen im unteren Bauch (kann auch mit Periodenschmerz zusammenhängen)
Unwohlsein/Schmerzen beim Sex	Ein verspanntes Gefühl beim oder nach dem Sex bis hin zu richtigem Schmerzempfinden

Sonstige Empfindungen im Beckenboden und im restlichen Körper:

An dieser Stelle in deinem Beckenboden Tagebuch ist Platz für alle weiteren Gefühle und Wahrnehmungen, die du in deinem Beckenboden, aber auch in deinem restlichen Körper wahrgenommen hast. Z.B. Kribbeln, Gefühl von Stärke und Kraft, aber auch Rücken- und sonstige Schmerzen (in welchem Bereich?), Verspannungen usw.

Notizen zu meinem heutigen Tagespensum:

Was hat dich und deinen Beckenboden heute besonders gefordert? Was hat dich gefreut? Was hat dich gestresst? Welche Tätigkeiten, aber auch welche emotionalen Aspekte könnten Auswirkung auf deinen Beckenboden gehabt haben?

Übungen/Yogapraxis/Training:

Hier kannst du notieren, welche Übungen du heute gemacht hast – idealerweise in Abstimmung zu deinem heutigen Beckenbodenempfinden. Nutze dazu gerne meine Übungsanregungen auf kraftruheliebe.de!



Wichtig! Wie gehst du damit um, wenn du vermehrt Beckenboden- oder andere Symptome feststellst?

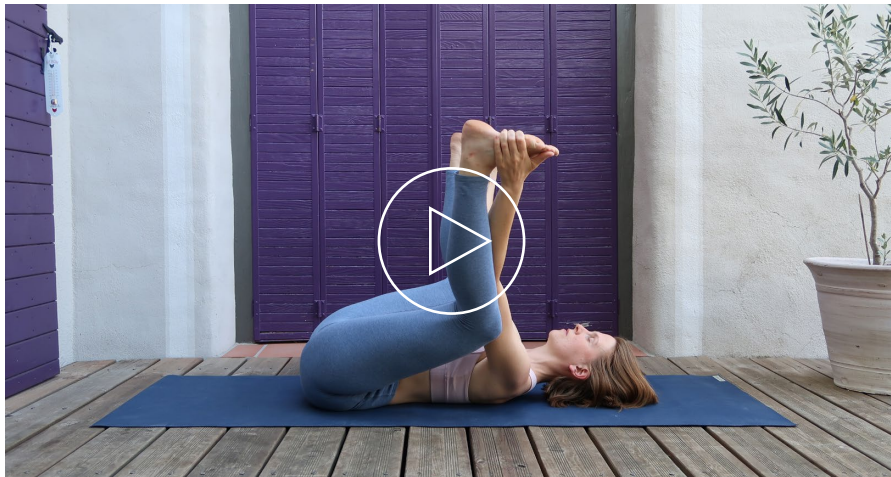
Von einem leichten Ziehen im Beckenboden über unspezifische Rückenschmerzen bis hin zu einer belastenden Inkontinenz – Symptome rund um den Beckenboden und die Körpermittemuskulatur („Core“) sind immer ein Zeichen dafür, dass irgendeine Balance in deinem Körper aus dem Lot geraten ist.

Solltest du während deiner Tagebuchaufzeichnungen feststellen, dass du häufiger Symptome notierst, wirst du bestimmt motiviert sein, etwas daran zu ändern. Das geht am besten durch ein darauf abgestimmtes Ganzkörpertraining!

Als ausgebildete Beckenbodenyoga-Lehrerin und Restore your Core Trainerin kann ich dir dabei helfen, eine neue und beckenbodenfreundliche Balance in deinen Körper zu bringen. Informationen zu meiner Arbeit und aktuelle Infos zu Kursen, Workshops und Trainings findest du auf kraftruheliebe.de.

Übungen

Auf meiner Website findest du eine wachsende Anzahl an Übungsideen, die ich dir kostenlos zur Verfügung stelle. Von entspannenden bis aktivierenden Übungen – du findest bestimmt etwas, was dich und deinen Beckenboden direkt in Bewegung bringt!



Entspannende Übungen für deinen Beckenboden:

kraftruheliebe.de/tag/entspannung/



Kräftigende Übungen für deinen Beckenboden:

kraftruheliebe.de/tag/kraeftigung/

Lust auf Beckenbodenyoga?

Aktuelle Kurse und Workshops


Ich unterrichte im westlichen Ruhrgebiet (Essen und Umgebung) und online. Meine aktuellen Angebote findest du hier: kraftruheliebe.de/kurse

Der KraftRuheLiebe Newsletter

Noch mehr Wissen und Anregungen rund ums Thema Beckenboden verschicke ich über meinen Newsletter, den du hier abonnieren kannst: kraftruheliebe.de/newsletter

Folge mir

 [/kraftruheliebe_beckenbodenyoga](https://www.instagram.com/kraftruheliebe_beckenbodenyoga)

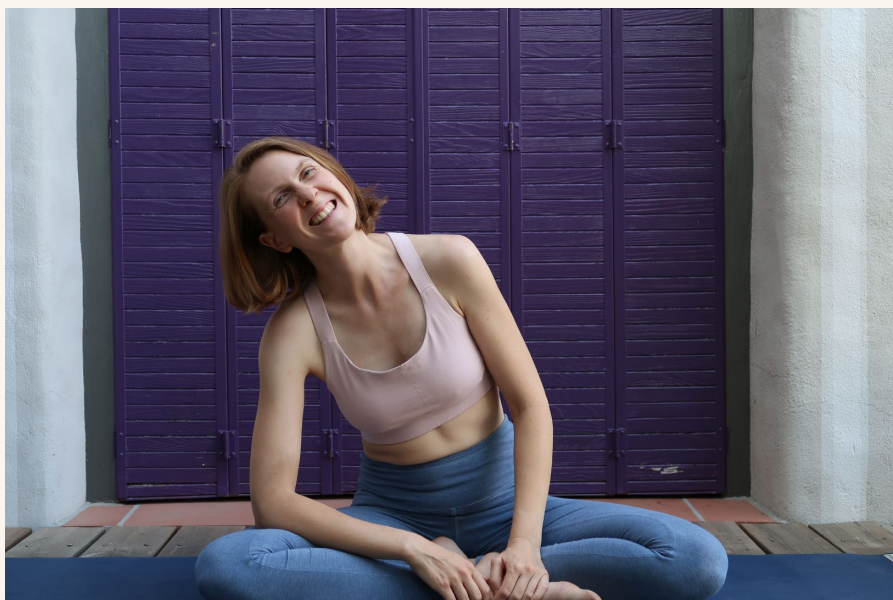
 [/KraftRuheLiebe](https://www.facebook.com/KraftRuheLiebe)

 [/kraft_ruhe_liebe](https://www.pinterest.com/kraft_ruhe_liebe)

Impressum

© 2022 Anna Sophie Pietsch | KraftRuheLiebe Beckenbodenyoga | kraftruheliebe.de

Das Beckenboden Tagebuch, einschließlich all seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung der Autorin ist unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



Danke, dass du das Beckenboden Tagebuch genutzt hast!

Bei Fragen und Anregungen schreib mir gerne eine E-Mail an:
sophie@kraftruheliebe.de

Du gibst selbst Kurse oder arbeitest mit Frauen (z.B. als Hebamme, Doula, Physiotherapeutin oder Bewegungslehrerin) und würdest das Beckenboden Tagebuch gerne unter deinen Klientinnen verteilen? Melde dich bei mir!



Anna Sophie Pietsch
kraftruheliebe.de