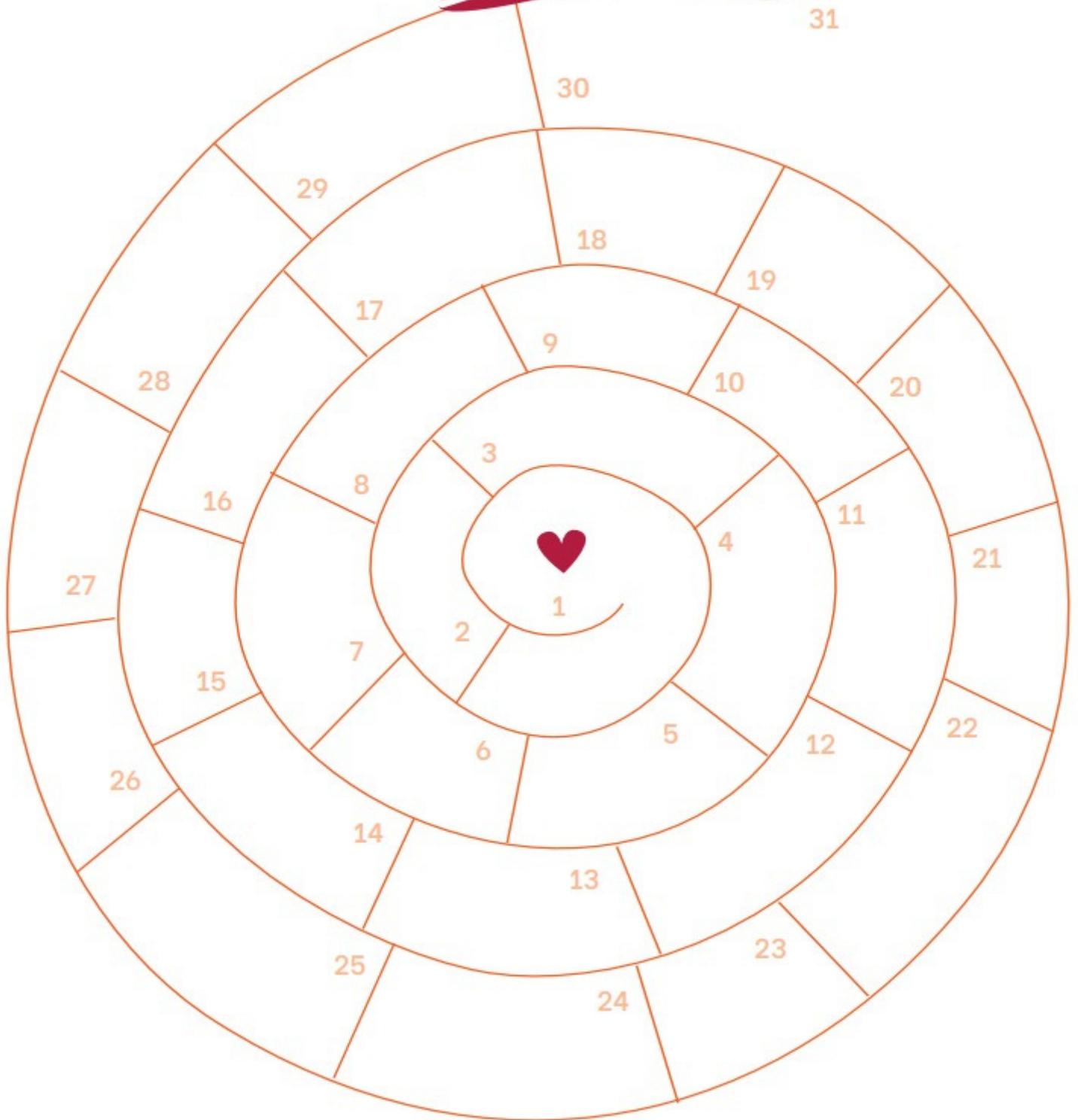


mein
Zyklus



Anleitung zur Zyklus-Aufzeichnung

Jede Zyklusphase hat Stärken und Vorteile. Kurz vor der Menstruation fühlen wir uns anders, als um den Eisprung herum – durch das Aufzeichnen lernst du, dich und deinen Körper besser kennen, du wirst wiederkehrende Situationen entdecken und einer bestimmten Zyklusphase zuordnen können. Das bringt viel Klarheit und eine Menge Aha-Erlebnisse.

Ausfüllen – Beginnend mit dem 1sten Tag der Menstruation notiere täglich zwei bis drei Stichwörter, die dein Befinden am besten beschreiben. Das kann körperlich sein, aber auch emotional: Gedanken, Gefühle, Träumereien, Sorgen, Kontaktfreudigkeit, Essgewohnheiten, Gesundheit, Schlaf,...

Auswerten – Beginne mit jeder neuen Menstruation das Ausfüllen einer neuen Zyklus-Spirale. Nach einigen Monaten wirst du Parallelen entdecken. Wiederholungen, die immer zu einer bestimmten Zeit in deinem Zyklus auftreten. Das ist enorm aufschlussreich und hilft dir, mit deinem ganz eigenen Rhythmus zu gehen.



Ausrichten – Du kannst z.B. feststellen, dass du immer um den Zyklustag 22 besonders kreative Ideen hast, um Zyklustag 11 unermüdlich und freudvoll arbeitest. Zu anderen Zeiten brauchst du vielleicht besonders viel Ruhe, möchtest niemanden treffen oder machst dir viele Gedanken.

Nun kannst du deinen Alltag nach deinen Bedürfnissen ausrichten. Das klappt vermutlich nicht immer, aber wenn du weißt, wann im Monat du längere Pausen brauchst, lassen sie sich besser einplanen. Wenn du weißt, wann du besonders kommunikativ bist, kannst du berufliche und private Treffen auf diese Tage legen.

Jede von uns ist anders. Zyklische Wesen funktionieren nicht linear. Es lohnt sich hinzuschauen!

Anmerkung: unsere Zyklus-Spirale bietet 31 Felder, denn kaum ein Menstruations-Zyklus ist exakt 28 Tage lang. Deiner kann kürzer, oder auch länger sein.

Besuche uns für mehr Zyklus-Wissen und Aha-Momente!