

ZYKLUS POWER.

mit Franzi Ruhnau



DEIN ZYKLUS ALS KOMPASS Liebe, Leben, Arbeit

hi@zykluspower.de | @zykluspower_ | www.zykluspower.de



WARUM ZYKLUS TRACKING?

Es ist völlig normal, dass sich deine Stimmung täglich ändert. Diese Vielfalt ist deine Stärke. Dein Menstruationszyklus ist dein Lebenskompass.

Und das Tracken, also Aufzeichnen deines Zyklus ist wirklich simpel. Im Vergleich zu anderen neuen Gewohnheiten hast du ziemlich wenig Barrieren bei der Umsetzung (im Vergleich zu mehr Sport, weniger Scrollen usw.).

Zyklus Tracking hat mein Leben und meine Ehe gerettet. Es ist aus meiner Sicht wirklich **DAS** Tool, wenn es um eine hilfreiche und gesunde Veränderung in deinem Leben gehen soll.

Zyklusachtsamkeit ist die easy neue Gewohnheit schlecht hin. **60 Sekunden am Tag** investieren. Anfangen, dranbleiben, umsetzen – positive Veränderungen kannst du rasch bemerken. Eine Minute am Tag (z.B. beim Zähneputzen oder Warten auf die U-Bahn) lässt sich einfach umsetzen. Deinen Menstruationszyklus zu verfolgen und dir dessen bewusst zu sein, ist der Gamechanger für Selbstfürsorge und Selbstverwirklichung und auch noch for free.

Wenn du deine Emotionen, Erfahrungen und kognitiven Fähigkeiten aufzeichnest, wirst du nicht nur deine Superpowers und Herausforderungen im Zyklus entdecken, sondern in der Lage sein für bestimmte Tage sehr genauer Voraussagen zu treffen.

Das Zyklus Tracking fördert deine Körperkompetenz – sprich, dein Gespür für den eigenen Körper – und das hat einen entscheidenden Einfluss auf dein Selbstwertgefühl und deine mentale Gesundheit.

Aus meiner Sicht ist Zyklusbewusstsein das am meisten unterschätzte Tool für seelisches Wohlbefinden.

Give it a try. It's free and fun! :)





BASICS ZUM ZYKLUS

Bevor wir uns jetzt ans Zyklus Tracking machen, lass uns noch ein paar Basics definieren.

Der Menstruationszyklus bezieht sich auf die Zeitspanne zwischen dem Beginn einer Periode und dem Beginn der nächsten. Die Zykluslänge kann zwischen 21 und 36 Tagen variieren. Alles in dieser Rahmen kann "normal" sein. Wir sind alle unterschiedlich. Der klassische 28 Tage Zyklus ist NICHT das non plus ultra.

Wie betrachte ich den Zyklus?

In der Medizin wird der Zyklus in zwei Phasen eingeteilt. Die Follikelphase ist die erste Hälfte des Zyklus (erster Tag der Blutung bis zum Eisprung). Die zweite Hälfte des Zyklus, die Lutealphase, beginnt mit dem Eisprung und geht bis zum Einsetzen deiner nächsten Menstruationsblutung.

Tag 1 deines Zyklus ist immer der erste Tag, an dem du deine Periode hast und eindeutig Blutest. Die Menstruation ist die Zeit der Blutung. Der Eisprung ist die Freisetzung einer Eizelle und findet normalerweise etwa 14 Tage vor Beginn der Periode statt. Die Dauer der Lutealphase ist festgelegt und beträgt etwa 12-16 Tage (im Durchschnitt 14).

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass in der ersten Zyklushälfte deine Energie tendenziell ansteigt (gemeinsam mit den Hormonen, insbesondere Östrogen) und in der zweiten Zyklushälfte absinkt (auch gemeinsam mit den Hormonen, hier ist Progesteron dominant).

Und dann gibt es noch das **Modell der inneren Jahreszeiten**, was von den Gründerinnen der Red School in die Welt gebracht wurde. Dieses Modell unterteilt den Zyklus in vier Phasen:

- Menstruation = innerer Winter
- Follikelphase = innerer Frühling
- Ovulation = innerer Sommer
- Lutealphase = innerer Herbst

Was es genau damit auf sich hat, lernst du in meinen Workshops.





WOMIT TRACKE ICH DEN ZYKLUS?



Zum Tracken kannst du verwenden:

- Dein Notizbuch
- Dein Handy (ggf. auf einer App)
- Eine Excel Liste
- Das Zyklusrad aus dieser Datei
- Dein Bullet Journal
- ...

WELCHE METHODE IST DIE RICHTIGE FÜR MICH?



Dein Zyklus Check-in kann von 15 Sekunden bis 15 Minuten dauern. Je nach dem, wo du gerade steckst und wie viel Lust und Bedürfnis du hast, deine Gefühle und dein Befinden niederzuschreiben.

Das Zyklusrad in diesem PDF bietet dir eine elegante Möglichkeit, deinen Zyklus auf einen gesamten Blick zu erfassen.

Du kannst Kopien davon in dein Notizbuch kleben um daneben z.B. ausführlichere Notizen zu machen. Genauso kannst du das Zyklusrad auch in A4 oder A3 ausdrucken und an die Wand hängen.

Fühl dich frei, auch über die vorgegebenen Linien hinauszuschreiben.
;-)

Du könntest auch eine Excel Tabelle mit den Tagen des Zyklus auf der linken Seite erstellen, sodass jeder Zyklus eine eigene Spalte hat. Oder noch mehrere Spalten hinzufügen mit weiteren Kategorien, die du tracken möchtest. Das charmante an dieser Variante ist: du kannst die Zyklustage leicht vergleichen, nebeneinander legen und so besonders gut Muster und Veränderungen erkennen.



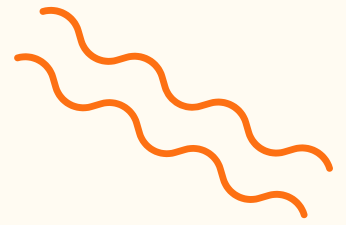


TOP TIPPS FÜR DEIN ZYKLUS TRACKING:



- **Dein Zyklus ist DEIN Zyklus.** Vergleiche dich nicht mit anderen, unsere Erfahrungen sind sehr individuell.
- **Mach dir keinen Kopf um die perfekte Methode,** fang einfach mit dem Tracking an. Es wird sich beim Machen entwickeln und finden.
- **Don't fool yourself.** Für die ersten drei Monate empfehle ich dir, deine Daten nur zu sammeln und nicht mit dem Zyklus vorher zu vergleichen. Das kann dazu führen, dass du dich selbst austrickst und beeinflusst. Versuch es gemeinsam mit unserem Freund BOB zu machen: Beobachten ohne zu bewerten. Nutze dein Zyklustracking um Neugierde und Interesse zu kultivieren.
- **Bleib analog, zumindest am Anfang.** Auch wenn eine App für dich das liebste Tool wäre, versuche die ersten 3 Zyklen die du trackst, das Zyklusrad aus diesem PDF und ein Notizbuch zu verwenden. So lernst du dich, deinen Körper und deinen Zyklus von innen heraus und ohne die Einschränkungen und vorgegebenen Kategorien einer App kennen





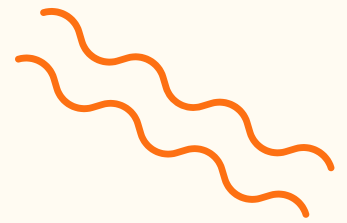
DEIN ZYKLUSRAD

Checke mit dir und deinem Zyklus ein. Wie fühlst du dich heute **körperlich, mental und emotional**?

Versuche für jeden Bereich ein Wort zu finden und trage es in die entsprechende Spalte ein. Die Listen mit Gefühlen auf den nächsten Seiten helfen dir dabei.

A circular form divided into 30 segments, numbered 1 to 30, for tracking daily cycle data. The segments are arranged in a circle, with numbers 1 through 30 around the perimeter. Each segment is a wedge shape pointing towards the center. The numbers are: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.





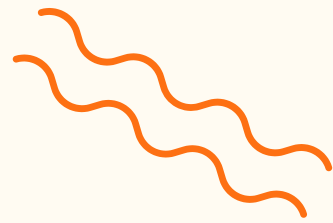
GEFÜHLE, WENN DEINE BEDÜRFNISSE EHER ERFÜLLT SIND:

aktiv
allverbunden
amüsiert
aufmerksam
ausgeglichen
ausgelassen
beeindruckt
begeistert
berührt
dankbar
enthusiastisch
entspannt
entzückt
erfüllt
erleichtert/unbeschwert
erwartungsvoll
fasziniert
frei
freudig erregt
friedlich
froh
fröhlich
geborgen

gelassen/geduldig
gespannt
glücklich
glücklichselig
heiter
im Vertrauen
interessiert
klar
kraftvoll
leicht
liebepoll
lustig
mit mir eins
motiviert
mutig
neugierig
optimistisch
ruhig
sanft
voller Liebe
satt
selig
sicher/geschützt

sorglos
still
stolz
tapfer
übermütig
unbekümmert
verwundert
voller (Vor-)Freude
voller Energie
wach
warm
zärtlich
zufrieden
zuversichtlich





GEFÜHLE, WENN DEINE BEDÜRFNISSE EHER NICHT ERFÜLLT SIND:

alarmiert
angespannt
ängstlich/voller Angst
antriebslos
apathisch
ärgerlich
aufgeregt/ außer sich
ausgelaugt
bedrückt
befangen
belastet
beschämt
besorgt
bestürzt/betroffen
bitter
deprimiert
desinteressiert
distanziert
durcheinander
eifersüchtig/neidisch
einsam
elend
empfinde Ekel
empört/ entsetzt

enttäuscht
erregt
erschöpft
erschreckt
frustriert
furchtsam
gelähmt
gelangweilt
gleichgültig
hilflos
hoffnungslos
irritiert
kalt
krank
lethargisch
Lustlos/ohne Elan
melancholisch
müde
nervös
ohnmächtig
panisch
sauer
schlaff
schuldig

süchtig
traurig
überlastet
unbehaglich
uneins mit mir
ungeduldig
unglücklich
unruhig
unwohl
unter Druck
unzufrieden
verbittert
verloren
verspannt
verwirrt
verwundert
verzagt
verzweifelt
voller Groll
wütend
zappelig
zerrissen
zögerlich
zornig





UND WAS IST MIT APPS?

Auf dem Markt gibt es unendlich viele Apps und für manche ist das Tracken mit einer App die Beste Variante.

Grundsätzlich sage ich: **Das beste Tracking ist das, was du machst.** Probier dich aus, experimentiere mit verschiedenen Tools und nimm dann das, was für DICH funktioniert.

Und wenn du eine App verwenden willst, dann nimm eine, die deine Daten nicht verkauft. Ich mag folgende Apps: Clue, Read your body (gibt's nur als Bezahlversion) und HERMAID.

Trotzdem mein Tipp: **Nutze gerade für die ersten 3 Zyklen die du trackst, das Zyklusrad aus diesem PDF und ein Notizbuch.** So lernst du dich, deinen Körper und deinen Zyklus ohne die Einschränkungen und vorgegebenen Kategorien einer App kennen.

NOCH FRAGEN?

Die Fragen kommen oft erst beim Machen. Melde dich gern bei mir mit deinen Fragen und Herausforderungen.

Schreib mir bei Insta oder kontaktiere mich über meine Website www.zykluspower.de.

Ich freue mich von dir zu hören.

Lot's of love & Zyklus Power
deine Franzi

