

Wissen auf den Punkt gebracht.

 **30 MINUTEN**

# **Zyklusorientiertes Arbeiten**

---

Mandy Jochmann

**GABAL**

**30 Minuten**

# **Zyklusorientiertes Arbeiten**

---

Mandy Jochmann

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96740-525-5

Lektorat: Silke Martin, Kriftel, Laura Droße, Berlin  
Umschlaggestaltung: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)  
Umschlagkonzept: Buddelschiff, Stuttgart | [www.buddelschiff.de](http://www.buddelschiff.de)  
Autorinnenfoto: Laura Droße  
Satz und Layout: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Copyright © 2025 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155,  
D-63069 Offenbach, [info@gabal-verlag.de](mailto:info@gabal-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)  
[www.gabal-magazin.de](http://www.gabal-magazin.de)  
[www.facebook.com/gabalbuecher](https://www.facebook.com/gabalbuecher)  
[www.x.com/gabalbuecher](https://www.x.com/gabalbuecher)  
[www.instagram.com/gabalbuecher](https://www.instagram.com/gabalbuecher)

# Wissen auf den Punkt gebracht

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt zu dem Thema, das Sie besonders interessiert.
- **Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.**
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>6</b>
<b>1. Was ist zyklusorientiertes Arbeiten?.....</b>	<b>9</b>
Was bedeutet zyklusorientiertes Arbeiten – und was nicht? .....	10
Wen betrifft zyklusorientiertes Arbeiten? .....	14
Über die Bedeutung für unsere Arbeitswelt .....	17
<b>2. Den Menstruationszyklus verstehen .....</b>	<b>21</b>
Die Zyklusbasics.....	22
Phase 1: Follikelphase .....	27
Phase 2: Ovulationsphase .....	29
Phase 3: Lutealphase .....	32
Phase 4: Menstruation.....	36
<b>3. Von der Theorie in den Alltag: Zyklusorientiert leben</b>	<b>41</b>
Die 3-Schritte-Formel.....	42
Zyklustracking: Beobachte dich .....	44
Gute Rituale: Selbstfürsorge in jeder Zyklusphase ...	46
Stop ignoring! Zyklusbeschwerden verstehen .....	49
<b>4. Zyklus-Superkräfte im Arbeitsalltag für dich nutzen</b>	<b>55</b>
Phase 1: Lernen & Spielen .....	56
Phase 2: Lieben & Genießen .....	59
Phase 3: Kreativität & Intuition.....	62
Phase 4: Weisheit & Loslassen .....	65

<b>5. Next Step: Mit Zykluswissen die Arbeitswelt</b>	
<b>verändern .....</b>	<b>71</b>
Als Angestellte .....	72
In der Selbstständigkeit .....	75
Im Team.....	79
Zyklusfreundliche Unternehmenskultur fördern .....	82

<b>Nachwort: Passt der Menstruationszyklus in unsere Arbeitswelt? .....</b>	<b>88</b>
-----------------------------------------------------------------------------	-----------

<b>Fast Reader .....</b>	<b>90</b>
Die Autorin .....	94
Weiterführende Quellen .....	95
Register.....	96

### **Gendersensible Sprache & achtsame Selbstanwendung**

Um Räume zu öffnen und möglichst viele Menschen zu inkludieren, gendere ich mit Doppelpunkt, z. B. „Leser:innen“. Weil es für viele eine vertraute Bezeichnung ist, verwende ich auch gelegentlich den Begriff „Frau“. Natürlich ist mir bewusst: Nicht jede mit Gebärmutter geborene Person identifiziert sich als Frau und nicht jede Frau hat (noch) einen Zyklus. Wenn ich also von „Frauen“ spreche, meine ich alle Menschen, deren Körper zyklisch geprägt sind – unabhängig von Geschlechtsidentität, Lebensphase oder körperlicher Konstitution.

Die in diesem Buch vorgestellten Methoden und Impulse ersetzen keine professionelle psychotherapeutische Begleitung. Bitte gehe achtsam mit dir um und prüfe, ob du dich emotional stabil und bereit fühlst, dich mit inneren Anteilen auseinanderzusetzen. Sorge dafür, dass ausreichend Zeit und Raum zur Verfügung stehen, vor allem, wenn du allein damit arbeitest.

# Vorwort

***„Du kannst doch nicht die Hälfte des Monats leiden!“***

Dieser Satz traf mich wie ein Schlag und ließ mich nicht mehr los. Er war mein Weckruf.

Denn genau das tat ich: Ich litt. Monat für Monat. Kurz vor meiner Periode war ich müde, gereizt, voller Selbstzweifel, körperlich wie emotional am Limit. Mit der Blutung wurde es nicht besser: Krämpfe, Kopfschmerzen, Erschöpfung. Bis dahin dachte ich, das sei normal. Eben Teil des Frauseins.

Doch irgendwann konnte und wollte ich das nicht mehr glauben. Ich begann, Fragen zu stellen. Und öffnete damit eine Tür, von der ich nicht einmal wusste, dass es sie gibt. Ich entdeckte meinen Zyklus neu. Nicht als Störfaktor, den ich irgendwie „wegoptimieren“ wollte, sondern als kraftvollen inneren Kompass. Ich lernte: Ich bin nicht falsch – ich bin zyklisch. Ich bin nicht zu sensibel – ich bin verbunden mit meinem Körper und meinen Emotionen. Ich bin nicht schwach – ich bin kraftvoll, nur eben in Phasen.

Zyklusorientiertes Arbeiten hat mein Leben verändert. Ich verstand endlich, was in mir passiert. Und mit diesem Wissen begann ein neues Kapitel: Ich hörte auf, mich zu übergehen, mich anzupassen, und begann, mir selbst zuzuhören. Je mehr ich meinem Zyklus Raum gab, desto klarer wurde mein Weg. Ich erkannte: In meinem Schmerz lag meine Berufung.

Heute darf ich Frauen dabei begleiten, ihre eigene Kraft, ihre Wahrheit und ihren ganz persönlichen Rhythmus zu entdecken. Ich bestärke sie darin, mutig, selbstbewusst, und voller Vertrauen ihren Weg zu gehen.

Genau das wünsche ich auch dir: Dass du die Power deines Zyklus erkennst, beginnst, dir selbst zu vertrauen und deine Träume zu leben, egal, wo du gerade stehst oder was andere oder die Gesellschaft darüber denken oder meinen.

Dieses Buch ist eine Einladung und gleichermaßen dein Kompass, wenn du dich besser verstehen und wenn du gesünder und menschlicher leben und arbeiten möchtest. Und es ist ein Statement für eine neue Arbeitswelt, die zyklusfreundlich, selbstbestimmt und verbunden sein sollte.

Zykluswissen ist einfach revolutionär. Diese Revolution beginnt im Kleinen: in dir, in deinen Entscheidungen und deinem Alltag. Und sie hat die Kraft, die alles für dich, für dein Umfeld und für uns als Gesellschaft verändern kann.

Lass sie uns gemeinsam starten!

Deine Mandy

*Und ja, dieses Buch richtet sich unbedingt auch an Männer. Erst wenn wir gemeinsam den Zyklus verstehen, kann zyklusorientiertes Arbeiten zur gelebten Selbstverständlichkeit werden. Und davon profitieren wir alle. Tag für Tag, Phase für Phase.*

## **Was verändert sich, wenn wir im Rhythmus unseres Körpers arbeiten?**

Seite 10

---

## **Wie profitieren wir alle vom Zykluswissen?**

Seite 14

---

## **Warum wird der Zyklus aus der Arbeitswelt ausgeblendet?**

Seite 17

# 1. Was ist zyklusorientiertes Arbeiten?

Stell dir vor, Kinder wachsen mit dem Wissen auf, dass ihr Körper nicht jeden Tag gleich tickt, und im Bewusstsein, wie kraftvoll zyklisches Wissen ist. Sie lernen früh, gut für sich zu sorgen, sich mitzuteilen, wenn etwas zu viel ist, und auch mal anderen den Vortritt zu lassen.

Stell dir vor, wir würden offen über den Zyklus und die Menstruation sprechen. Im Büro. In der Schule. Am Esstisch. Auf Konferenzen. Nicht als Flüsterthema, sondern als selbstverständlichen Teil unseres Lebens. Stell dir vor, dein:e Chef:in fragt nicht nur, wie es um ein Projekt steht, sondern auch, was du brauchst, um im Flow zu arbeiten.

Zyklusorientiertes Arbeiten ist kein „Frauending“. Es ist die Rückbesinnung auf etwas Urmenschliches. Denn wir alle sind Teil der Natur. Genau wie sie bewegen auch wir uns in Wellen, Zyklen und Phasen. Diese Rhythmen zu (er-)kennen, zu respektieren und in unseren (Arbeits-)Alltag einzubinden, ist die Grundidee des zyklusorientierten Arbeitens.

In diesem Kapitel erfährst du, was zyklusorientiertes Arbeiten ist und warum es gerade jetzt ein so wegweisendes Thema für dich, dein Team, dein Unternehmen und die Zukunft ist. Und für eine Arbeitswelt, die menschlicher werden darf, ja muss. Schnell dich an!

## 1.1 Was bedeutet zyklusorientiertes Arbeiten – und was nicht?

Zyklusorientiertes Arbeiten ist kein geschützter Begriff. Er hat sich an der Schnittstelle gesellschaftlicher Bewegungen und neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und verbindet persönliche Selbstwahrnehmung mit einem neuen Verständnis von Arbeit, das sich an der natürlichen Dynamik des Körpers orientiert.

### **Zykluswissen im Aufwind: feministisch, wissenschaftlich, gesellschaftlich**

Seit den 1970er-Jahren holen feministische Strömungen die Menstruation aus der Tabuzone. Das Wissen um die zyklische Natur des weiblichen Körpers ist jedoch weitaus älter und weltweit in Heiltraditionen wie etwa bei Hildegard von Bingen oder in indigenen Kulturen fest verankert. Mit der Christianisierung und der patriarchal geprägten Wissenschaft wurde Zykluswissen verdrängt oder als irrational abgewertet.

Bis heute gilt der männliche Körper als medizinische Norm. Weibliche Körper sind in Studien systematisch unterrepräsentiert – das betrifft Diagnoseverfahren, Medikamentendosierungen und Behandlungsstandards. Kein Wunder also, dass Zyklusbesonderheiten wie unregelmäßige Zyklen, PCOS (polyzystisches Ovarialsyndrom) oder Endometriose häufig spät oder gar nicht erkannt oder lange nicht ernst genommen werden.

## **Neues Bewusstsein in Gesellschaft und Arbeitswelt**

Doch das Bewusstsein wächst. Immer mehr Stimmen fordern, zyklische Prozesse endlich mitzudenken. Spätestens seit dem Nobelpreis für Chronobiologie im Jahr 2017 ist klar: Der menschliche Körper folgt nicht nur einem 24-h-Rhythmus, sondern auch längeren biologischen Zyklen. Und auch wir Frauen selbst entdecken den Zyklus als unser Recht auf Selbstbestimmung, auf Lust und auf Fruchtbarkeit erneut. Wir lernen wieder, unseren Körper in all seinen Facetten zu feiern, sind stolz auf echte Verbundenheit mit uns selbst und verstehen Zykluswissen als einen fundamentalen Akt der Selbstermächtigung und gelebter Freiheit.

Mit dem gesellschaftlichen Wandel hin zu mehr Selbstverantwortung, Gesundheit und Diversität wächst auch das Interesse an zyklusfreundlichen Arbeitsmodellen.

Die Arbeit von Pionierinnen wie Miranda Gray, Maisie Hill, Lara Briden, Alexandra Pope und Sjanie Hugo Wurlitzer oder Dr. Miriam Stark zeigt: Zykluswissen ist kein Trend, sondern tief verwurzelt. Dr. Stark prägte in Deutschland den Begriff „Zyklusorientiertes Arbeiten & Leben“ maßgeblich.

„Zyklusorientiert zu arbeiten bedeutet, sich als ganzen Menschen mit zur Arbeit bringen zu dürfen.“

Dr. Miriam Stark

## **Eigene Bedürfnisse priorisieren**

Zyklusorientiertes Arbeiten bedeutet, die eigenen Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen, sie zu priorisieren und den Arbeitsalltag im Einklang damit zu gestalten. Es ist die radikale Einladung, dich mit allem, was du bist – Körper,

Emotionen, Energie und innere Rhythmen – , ernst zu nehmen.

### **Als Kompass fürs Leben**

Wenn du lernst, die Körpersprache deines Zyklus zu verstehen, wird er zum Kompass für Alltag, Arbeit und Leben und damit zu einer echten Ressource für Selbstführung, Kommunikation und kreative Gestaltung.

Die hormonellen Prozesse beeinflussen dabei auch deine Stimmung, Konzentration und Ausdruckskraft.

Wenn wir mehr mit dem Zyklus arbeiten, gestalten wir auch die Arbeitswelt nachhaltiger und menschenzentrierter. So entsteht etwas Neues: Du arbeitest nicht härter, sondern verbundener. Genau darin liegt ein bisher unterschätztes Potenzial für uns alle.

### **Was zyklusorientiertes Arbeiten nicht ist**

Zyklusorientiertes Arbeiten geht weit darüber hinaus, den Kalender neu zu sortieren oder nur nett zu dir zu sein, „wenn du mal wieder PMS hast“. Es geht um die Wiederverbindung mit einem Wissen, das über Jahrhunderte verdrängt, verlacht oder verteufelt wurde und das jetzt wieder in unsere Gesellschaft integriert und gelebt werden muss:

- ✗ Kein weiteres Tool, um noch effizienter zu funktionieren.
- ✗ Keine starre Methode mit Phasen-Checkliste.
- ✗ Keine Ausrede, sondern ein Impuls zu mehr Ehrlichkeit mit dir selbst.
- ✗ Kein Rückschritt, sondern ein Schritt in Richtung Selbstverantwortung.

Stattdessen:

- ✓ Du darfst leistungsfähig sein und dir Pausen gönnen.
- ✓ Du darfst ambitioniert sein und weich mit dir umgehen.
- ✓ Du darfst präsent sein und Zeiten haben, in denen du für dich bleibst.

### **Raus aus dem Funktionieren, rein ins Fühlen**

Wir alle sind dazu sozialisiert worden, möglichst gleichbleibend leistungsfähig zu sein. Vielleicht ist es darum eine Herausforderung, den Zyklus nicht als weitere Methode zur Effizienzsteigerung zu sehen. Er ist vor allem die Erinnerung, dass wir Lebewesen sind und keine Maschinen. Das macht uns dabei nicht weniger leistungsfähig, sondern vollständiger und lebendiger.

Wenn wir diesen natürlichen Wechsel anerkennen, entsteht eine neue Art von Arbeiten, die wirklich dir entspricht. Das ist ein echter Hebel für Wandel.

Zyklusorientiertes Arbeiten eröffnet dir diesen Zugang als kluge, kraftvolle Strategie für nachhaltige Selbstführung. Flow ist dann ein natürlicher Zustand, den du gezielt nutzen kannst. Er entsteht, wenn wir aufhören zu funktionieren und anfangen, uns zuzuhören.

**Zyklusorientiertes Arbeiten ist ein echter Perspektivwechsel, um Arbeit neu zu denken, und allem voran eine Haltung: Du nimmst deinen Körper ernst, verstehst deinen natürlichen Rhythmus und erlaubst dir, deine Arbeit achtsamer zu gestalten. Nicht um „besser zu funktionieren“, sondern um bewusster, gesünder und selbstbestimmter zu arbeiten.**

## 1.2 Wen betrifft zyklusorientiertes Arbeiten?

Zyklusorientiertes Arbeiten geht uns alle an. Für Menschen, die mit einer Gebärmutter geboren wurden, ist der Zyklus ein lebenslanger Teil ihres Lebens, unabhängig davon, ob sie aktuell menstruieren, schwanger sind, stillen, keine Gebärmutter mehr haben oder bereits in den Wechseljahren sind. Mit der ersten Blutung beginnt ein innerer Rhythmus, der prägt und auch jenseits der fruchtbaren Jahre spürbar bleibt.

### Relevante Zielgruppen

- Angestellte & Führungskräfte profitieren zusätzlich von mehr Teamharmonie, weniger krankheitsbedingten Ausfällen und besserer Kommunikation im Team.
- Selbstständige & Unternehmerinnen nutzen die Freiheit, um ihren Arbeitsalltag so zu gestalten, dass er sich an ihrem Zyklus orientiert.
- Organisationen & Unternehmen stärken durch zyklusfreundliche Strukturen die Gesundheit und Motivation ihrer Mitarbeitenden.
- Auch Männer erleben biologische Rhythmen, sie sind jedoch weniger erforscht. Zykluswissen hilft, Mitmenschen besser zu verstehen, und animiert, auch eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu kommunizieren.

### Zyklusorientiertes Arbeiten hat viele Gesichter


Zyklusorientiertes Arbeiten ist individuell und geht weit über Zeitmanagement hinaus. Hier ein paar alltagsnahe Beispiele:


💎 **Anna, 27, Projektmanagerin**, nutzt die sprudelnde Energie ihrer Follikelphase meist für Austausch und Meetings. In der Lutealphase plant sie mehr Fokuszeit ein. Wenn möglich arbeitet sie während ihrer Menstruation remote und nutzt die Zeit oft im Liegen für strategische Reflexion. Seit sie ihren Zyklus besser versteht, geht sie liebevoller mit Stimmungsschwankungen um. Statt sich für emotionale Tiefs zu verurteilen, fühlt sie sich heute sicherer, authentischer und wohler in ihrem Körper.

💎 **Lisa, 34, selbstständig mit Kindern**, erkennt durch das Zyklustracking gut, wann sie offen für neue kreative Ideen ist und wann sie Rückzug braucht. Meist nutzt sie die erste Zyklushälfte für konzeptionelle Projekte, während sie in der zweiten Phase lieber Routinetätigkeiten oder Umsetzungsarbeit erledigt. Ihre starke emotionale Selbstwahrnehmung hilft ihr, früher im Business und im Familienalltag Grenzen zu setzen. Das hat zu mehr Gelassenheit zu Hause geführt, und auch ihre Menstruationsbeschwerden sind deutlich zurückgegangen. Heute fühlt sie sich mit sich selbst verbundener, statt ständig zwischen allen Rollen hin- und hergerissen zu sein.

💎 **Maike, 38, Supermarktmitarbeiterin**, steht oft an der Kasse und ist dabei im direkten Kontakt mit Kund:innen. Früher wunderte sie sich, warum sie sich an manchen Tagen schneller überfordert oder gereizt fühlte. Heute erkennt sie den Zusammenhang mit ihrem Zyklus und bittet an besonders sensiblen Tagen wenn möglich um

Aufgaben im Lager mit weniger Kund:innenkontakt. Das stärkt ihr Wohlbefinden und ihr Selbstvertrauen, für ihre Bedürfnisse einzustehen und hat auch das Verständnis und den Zusammenhalt im Team spürbar verbessert.

 **Christine, 46, Führungskraft in einem Konzern**, hatte lange kein Verständnis dafür, wie sehr ihr Zyklus ihren Alltag beeinflusst. Durch ein Seminar hat sie gelernt, wie sich Energie, Fokus und Stimmung bei ihr subtil verändern. Heute stimmt sie Meetings besser auf sich ab und nimmt sich mehr Pausen, wenn sie spürt, dass ihr Nervenkostüm dünner wird. Sie versteht nicht nur sich selbst besser, sondern auch Kolleginnen und spricht inzwischen auch über die Wechseljahre offen im Team.

 **Jonas, 39, Lehrer**, nutzt sein Zykluswissen, um empathischer zu unterrichten und zu begleiten. In der Zusammenarbeit mit Kolleg:innen und Schüler:innen kann er so emotionale Veränderungen oder plötzliche Leistungseinbrüche besser einordnen und im Familienalltag gelassener auf Stimmungsschwankungen seiner Frau und seiner Töchter reagieren.

**Zyklusorientiertes Arbeiten schafft Raum für ein menschlicheres Miteinander. Es richtet sich an alle Menschen – unabhängig davon, ob sie menstruieren oder nicht. Auch Teams, Organisationen und Menschen ohne Zyklus profitieren, wenn zyklisches Wissen im (Arbeits-)Alltag ankommt: durch mehr Verständnis, bessere Zusammenarbeit und gesündere Leistung.**

## 1.3 Über die Bedeutung für unsere Arbeitswelt

Zyklusorientiertes Arbeiten bricht unsere alten, patriarchalen Denkweisen über Leistung, Gesundheit und Zusammenarbeit auf. In einer Zeit, in der viele von uns am Limit arbeiten, braucht es nicht noch mehr Tools, sondern ein neues Bewusstsein. Was ist alles möglich, wenn wir anfangen, mit unseren natürlichen Rhythmen zu arbeiten?

New Work, mentale Gesundheit und Diversität zeigen den kollektiven Wunsch nach Veränderung. Zyklusbewusstsein macht ihn konkret und körperlich erlebbar. Weg von linearer Leistung, hin zu flexibler Rhythmisierung. Wer zyklisch arbeitet, erkennt früher, was er braucht, schützt Ressourcen, arbeitet im Flow und kooperiert achtsamer. So entsteht eine Arbeitskultur, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt, und das ist die Basis für Arbeit, die sich gesund anfühlt.

### **Was sich verändert, wenn du zyklisch arbeitest**

Zyklusorientiertes Arbeiten beginnt bei dir selbst, doch es wirkt weit darüber hinaus. Wenn du deinen zyklischen Rhythmus lebst, kannst du ihn auch in Beziehungen, Teams und berufliche Kontexte einbringen.

- Du erkennst und nutzt deine Ressourcen effektiver und beugst Erschöpfung, Stress und innerer Unruhe vor.
- Du nutzt kreative und intuitive Phasen und damit dein schöpferisches Potenzial gezielt, um mehr im Flow zu arbeiten.

- Du entwickelst mehr Verständnis und Respekt für die eigenen und die Bedürfnisse anderer.
- Du verstehst Symptome als Hinweise und beginnst, dich ganzheitlich zu begleiten.

### **Wie Unternehmen profitieren**

Zyklusorientiertes Arbeiten ist ein innovativer Baustein einer inklusiven Arbeitswelt, die auf echte Menschlichkeit setzt. Das ist wahre Innovation:

- Zyklusbewusstsein fördert eine gesundheitsbewusste, empathische Unternehmenskultur.
- Krankheitstage sinken, weil flexible Planung und Verständnis präventiv wirken.
- Teams arbeiten harmonischer und effizienter. Aufgaben lassen sich, ähnlich zum agilen Arbeiten, zyklusbewusst verteilen.
- Führungskräfte und HR werden entlastet, weil Belastungen früher erkannt werden.
- Es sind Signale echter Wertschätzung und gelebter Diversity.

### **Die logische Weiterentwicklung von New Work**

Zyklusorientiertes Arbeiten ergänzt das Konzept von New Work von flexiblen, gesundheitsorientierten und selbstbestimmten Arbeitsweisen. Wir lernen, wie wir unsere Energie und Produktivität nach dem ausrichten, was der Körper wirklich zulässt. Wer zyklisch arbeitet, arbeitet achtsamer, fokussierter und wirkungsvoller.

## **Der richtige Zeitpunkt ist jetzt**

Zykluswissen ist ein politisch und sozial relevanter Beitrag zu einer menschenzentrierten Arbeitskultur. Erste Schritte wie Austausch und Bewusstsein stoßen den Wandel an, den unsere Arbeitswelt so dringend braucht. So wird zyklusorientiertes Arbeiten, laut Dr. Miriam Stark, zu friedlich gelebtem Feminismus.

**Zyklusorientiertes Arbeiten ist kein weiteres Tool zur Selbstoptimierung. Es verändert, wie wir Arbeit denken: körperbewusster, beziehungsorientierter, nachhaltiger, und es eröffnet neue Wege zu gesunder, zukunftsfähiger Arbeitskultur.**

- **Individuell:** Zyklusorientiert arbeiten heißt, den eigenen Körper ernst zu nehmen und die Arbeit im Wandel der Zyklusphasen zu gestalten.
- **Vielfältig:** Zykluswissen bereichert alle, unabhängig von Lebensphase oder Zyklusstatus. Auch Menschen ohne Zyklus profitieren, wenn natürliche Rhythmen wieder sichtbar und respektiert werden.
- **Gesellschaftlich:** Es hinterfragt patriarchale Leistungsideale und stärkt Selbstfürsorge, Empathie und ein neues Miteinander in der Arbeitswelt.
- **Wirtschaftlich:** Zyklusfreundliche Unternehmen fördern Gesundheit, Motivation und Innovationskraft.
- **Zukunftsorientiert:** New Work wird ergänzt und zeigt, wie Arbeitskultur wirklich menschlich ausgelebt wird.

## **Welche Rolle spielen Hormone wirklich im Zyklusverlauf?**

Seite 22

---

## **Welche ist die kraftvollste Phase im Zyklus?**

Seite 29

---

## **Warum sollte die Menstruation gesellschaftlich anerkannt werden?**

Seite 36

## 2. Den Menstruationszyklus verstehen

Nach einem Vortrag über den weiblichen Zyklus in einem Start-up blicke ich in ungläubige Gesichter. Ich weiß, was viele der Frauen denken: „Warum habe ich das nicht (früher) gewusst?“ Ich habe mir genau diese Frage selbst oft gestellt – und es machte mich wütend. Hätte ich im Biologie-Unterricht mehr gelernt, als Genitalien zu beschriften, wäre mein Leben anders verlaufen. Ich hätte viel früher gewusst, dass jede meiner vier Zyklusphasen Superkräfte bietet, die mich in jeder Lebenslage empowern können.

Doch in der Schule, auf der Arbeit und in unserer Gesellschaft gibt es kaum Raum für Zyklusbewusstsein. Stattdessen begegnen uns: Scham, Schweigen und ein System, das auf lineare Leistung ausgelegt ist. Über Jahrhunderte wurde der weibliche Zyklus kleingeredet, ignoriert und sogar pathologisiert. Warum? Weil zyklische Prozesse nicht in ein patriarchales System passen, das Dauerfunktionieren und Selbstopтимierung feiert.

Doch unser Zyklus ist Teil unserer Natur. Und in ihm steckt eine Weisheit, die wir wiederentdecken dürfen. Wer versteht, was im eigenen Körper passiert, erkennt auch, warum sich Energie, Stimmung und sogar das Verhalten verändern. Zykluswissen klärt auf, stärkt, verändert, heilt – und ja: Es darf sogar Spaß machen. Wie das aussieht, zeige ich dir in diesem Kapitel. Es wartet mehr auf dich, als du ahnst!

## 2.1 Die Zyklusbasics

Bevor wir in die faszinierende Welt der Zyklushormone eintauchen, ist mir eins wichtig: Jede:r bringt eine eigene Geschichte mit dem Zyklus mit. Auch wenn wir gleich viel über biologische Abläufe sprechen: Dein Zyklus ist mehr als Zahlen und Kurven. Er ist Ausdruck deiner Lebendigkeit, deiner persönlichen Entwicklung und deiner inneren Prozesse.

Manche starten neugierig, andere mit Unsicherheiten, alten Prägungen oder schmerzhaften Erfahrungen. Deshalb ist es essenziell, dass wir dem Thema mit einer liebevollen, offenen und achtsamen Haltung uns selbst und anderen gegenüber begegnen. Es gibt keinen „richtigen“, nur deinen eigenen Weg.

### **Dein Zyklus folgt einem natürlichen Rhythmus**

Alles, was ich hier im Folgenden beschreibe, bezieht sich auf einen natürlichen Zyklus, der nicht durch hormonelle Verhütung beeinflusst wird. Die Pille, Hormonimplantate oder die Hormonspirale setzen den körpereigenen Zyklus meist außer Kraft und erzeugen stattdessen einen künstlichen Rhythmus.

Und übrigens: Der 28-Tage-Bilderbuch-Zyklus ist ein Mythos! Ein gesunder Zyklus kann zwischen 23 und 35 Tagen dauern. Abweichungen sind normal, besonders unter Stress, in Übergangsphasen wie der Perimenopause (bekannter unter dem Begriff Wechseljahre) oder nach dem Absetzen hormoneller Verhütung. Dein Zyklus reagiert auf

alles, was in deinem Leben passiert. Er verläuft damit nicht linear, ist nicht planbar und genau darin liegt seine Einzigartigkeit. Er ist so perfekt-unperfekt wie das Leben selbst.

### **Weit mehr als nur Fortpflanzung**

Viele von uns haben gelernt, den Zyklus nur im Kontext von Fruchtbarkeit zu betrachten. Sicher, biologisch gesehen geht es um Arterhaltung. Doch die hormonellen Veränderungen beeinflussen weit mehr: deine Emotionen, deine Leistungsfähigkeit, deine Kreativität.

Darum lohnt es sich, den Zyklus auch als schöpferischen Prozess zu verstehen. Mit jedem Zyklus kann etwas Neues entstehen: ein Mensch, aber auch ein Projekt, eine Idee, eine Veränderung. Dein Zyklus ist dein natürlicher Kreativitäts- und Energiezirkel.

### **Die Psychologie deines Zyklus**

Um die komplexe Schönheit dieses Prozesses greifbarer zu machen, arbeite ich mit dem Modell der Wirtschaftspsychologin Dr. Miriam Stark. Es betrachtet den Zyklus ganzheitlich und erklärt auch den psychosomatischen Wirkmechanismus, der unser Erleben beeinflusst. Die beschriebenen archetypischen Superkräfte und Qualitäten sind als kleinste gemeinsame Nenner zu verstehen, die Menschen, die mit Gebärmutter geboren wurden, erleben. So einzigartig wie jeder Mensch, unterscheiden sich auch das Erleben der Phasen und die Ausprägungen möglicher Blockaden:

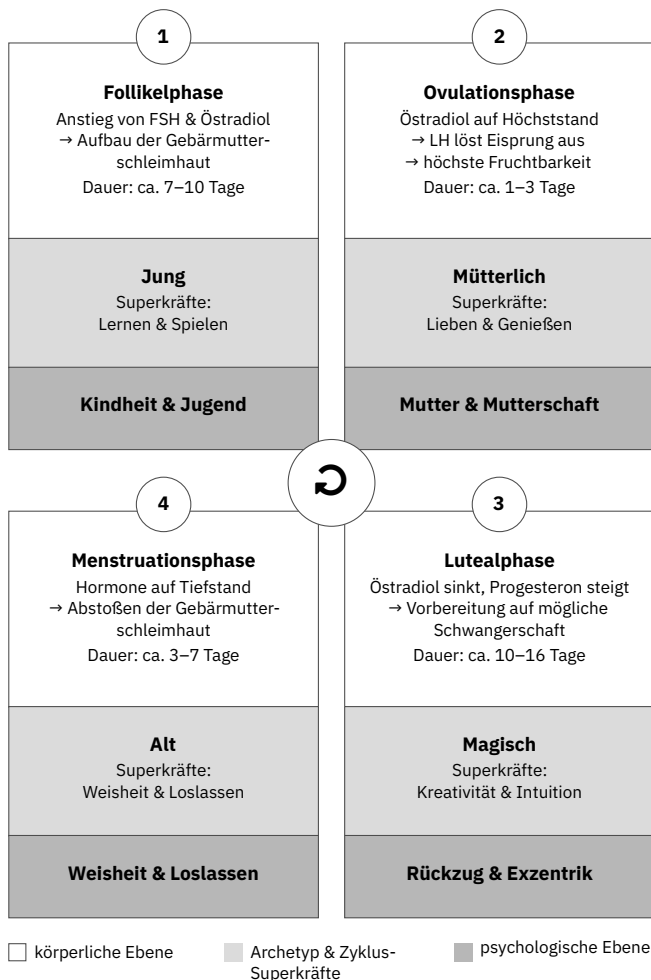


Abb. 1: Vereinfachtes Zyklusmodell nach Dr. Miriam Stark

- Körperliche Ebene: Die hormonell-biologischen Abläufe – von der Follikelphase bis zur Menstruation.
- Archetyp & Zyklus-Superkräfte: Die hormonellen Veränderungen aktivieren archetypische Anteile in uns, die jeweils eigene Superkräfte mitbringen.
- Psychologische Ebene: Beschwerden oder Blockaden können Themen anzeigen, die gesehen, gefühlt oder gelöst werden wollen – körperlich wie emotional.

### **Einordnung zum Jahreszeitenmodell**

Vielleicht hast du schon vom inneren Jahreskreis im Zyklus gehört: Frühling, Sommer, Herbst, Winter. Dieses Modell kann helfen, Stimmungen greifbarer zu machen. Doch es transportiert auch Erwartungen, wie du dich fühlen solltest. Und genau darin liegt für einige Menschen eine Hürde: Was, wenn du dich in deinem Frühling nicht nach Aufbruch fühlst? Wenn deine Stimmung nicht dem entspricht, was andere damit verbinden?

Zum einen darfst du dich dann noch bewusster davon freimachen, vorgegebenen Bildern oder Begriffen zu folgen. Zum anderen darfst du dir erlauben, aus Ansätzen, die sich für dich stimmig anfühlen, das mitzunehmen, was dir guttut. Vertrau auf deinen Körper! Der weiß, was jetzt wichtig ist, auch wenn das nicht immer logisch erscheint.

### **Was Zyklusbeschwerden sagen wollen**

Periodenschmerzen, PMS (Prämenstruelles Syndrom), Mittelschmerz oder seelische Schwere sind keine „Launen der Natur“, sondern können Botschaften deines Körpers sein.

Stell sie dir wie Regenwolken vor, die sich zwischen dich und deine zyklischen Superkräfte schieben, um dir zu zeigen, wo Aufmerksamkeit, Heilung oder Veränderung gebraucht werden.

Anstatt Symptome zu ignorieren oder zu bekämpfen, können wir sie als Wegweiser verstehen: Was brauche ich gerade wirklich? Was darf jetzt gehen? Wie auf einem see-lischen Silbertablett serviert dir dein Zyklus genau das, was in der jeweiligen Phase gesehen werden will. So bekommst du die Möglichkeit, alte Muster, ungelöste Fragen oder emotionale Spannungen auch auf psychologischer Ebene liebevoll anzuschauen und zu lösen.

### **Wann beginnt der Zyklus wirklich?**

Die Medizin markiert den ersten Blutungstag als Start eines neuen Zyklus. Ganzheitlich betrachtet, also emotional, energetisch und psychosomatisch, ist die Periode jedoch das Ende. Ein neuer Zyklus beginnt mit dem ersten blutungsfreien Tag. Darum starten wir in diesem Buch mit der Follikelphase als Phase 1. Also rein mit uns in den fein orchestrierten Tanz deines Zyklus.

**Ein natürlicher, gesunder Zyklus besteht aus vier Phasen und dauert zwischen 23 und 35 Tagen. Er ist ein hormoneller, emotionaler und schöpferischer Prozess und damit weit mehr als nur Fortpflanzung.**

## 2.2 Phase 1: Follikelphase

Wusstest du, dass der weibliche Zyklus nicht im Unterleib, sondern im Kopf beginnt? Bereits während der Blutung schickt der Hypothalamus, das hormonelle Steuerzentrum im Gehirn, das Signal, um das Follikelstimulierende Hormon (FSH) aus der Hypophyse freizusetzen. Dieses rauscht dann hinunter zu den Eierstöcken und gibt – zack! – den Startschuss für die Eizellreifung.

### **Das Eizell-Casting & das Power-Hormon Östradiol**

In unseren Eierstöcken warten eine Vielzahl unreifer Eizellen, die sogenannten Follikel, auf ihren großen Auftritt. Wie bei einem Casting treten sie nun in 10er-Grüppchen an, um sich für die Hauptrolle zu bewerben. Ein paar Eizellen wirken besonders vielversprechend. Doch am Ende wird es nur eine einzige ins Rampenlicht schaffen.

Während die Follikel nun heranreifen, produzieren sie das dominierende Hormon der ersten Zyklushälfte: Östradiol. Es gehört zur Gruppe der Östrogene und hat zwei Hauptaufgaben:

- Es kurbelt den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut an und bringt frischen Schwung ins System: mehr Power, mehr Tatendrang, mehr Lust auf Außenkontakt.
- Auch Testosteron nimmt zu, was im Zusammenspiel mit Östradiol zu einem sprudelnd-erfrischenden Energie-Boost-Cocktail wird.

## **Die Junge – Lernen & Spielen**

Mit dem Hormonanstieg erwacht der archetypische Anteil der Jungen: verspielt, neugierig, mutig. Es ist eine Phase des inneren Aufbruchs – voller Tatendrang und Experimentierfreude. Du willst ausprobieren, entdecken und lernen. Ideen sprudeln. Pläne entstehen. Die Superkräfte dieser Phase heißen Lernen und Spielen. Du bist offen für Neues, entwickelst Visionen und bist bereit, beruflich wie privat, den ersten Schritt zu machen.

## **Blockaden: Wenn die Leichtigkeit verloren geht**

Nicht jede:r erlebt diesen Aufschwung. Manchmal fühlt es sich eher zäh an, obwohl doch „eigentlich Kraft da sein sollte“. Diese Hinweis-Reize zeigen dir in dieser Phase, dass womöglich ein seelisches Thema gesehen werden will:

- Du fühlst dich gestresst statt leicht.
- Du überforderst dich mit vielen Terminen, massig To-dos und dem Drang, alles richtig machen zu wollen.
- Du spürst Unsicherheit oder hast Angst, Fehler zu machen.
- Trotz Östradiol-Boost fühlst du dich müde oder erschöpft.
- Du erlebst jetzt oft Kopfschmerzen und Migräne.

## **Psychologische Themen: Kindheit & Jugend**

Beobachtest du regelmäßig diese Anzeichen, können sie auf alte Muster hinweisen, innere Stimmen, die sagen: „Du musst erst leisten, um wertvoll zu sein“, oder: „Fehler sind gefährlich.“ Solche Sätze stammen häufig aus unserer Kindheit oder Jugend. Aus Zeiten, in denen Leistung, Anpassung und Bewertung prägend waren. Wenn dieser Anteil früher

verletzt oder abgewertet wurde, kann er sich in dieser Zeit melden.

### **In sich hineinspüren**

Wenn es dir so geht, dann wende dich diesem Anteil liebevoll zu. Oft reicht es schon, den Druck rauszunehmen, Termine zu reduzieren und liebevoll hinzuspüren: „Was würde mir gerade guttun, wenn niemand etwas von mir erwartet?“ So findest du heraus, wie sich für dich ein leichtfüßiger Neubeginn anfühlen darf und wie du einen spielerischen Zugang zu dir selbst findest.

Für alle Zyklusphasen gilt: Lerne deinen zyklischen Anteil mit deinem neu gewonnenen Wissen erst mal kennen. Wenn du bereit bist, wende dich den Themen, die hinter den Blockaden stehen können, mit Offenheit und Mitgefühl zu. Dabei darfst du deinem Körper vertrauen, dass er weiß, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist.

**In der Follikelphase beginnen die Eizellreifung und die Produktion von Östradiol. Dieses Hormon sorgt für frische Energie, körperlichen Aufschwung und stärkt dein Selbstvertrauen. Dein innerer junger Anteil wird aktiv und bringt die Superkräfte Lernen & Spielen mit.**

## **2.3 Phase 2: Ovulationsphase**

Zurück zum Eizellen-Casting: Ist nun ein Follikel besonders prall und satt auf eine Größe von bis zu 25 Millimetern herangereift, erlebt es seinen großen Auftritt! Auch der Ös-

tradiolspiegel erreicht jetzt seinen Höhepunkt und sorgt dafür, dass die Hypophyse das luteinisierende Hormon (LH) zum Eierstock schickt. Dieses gibt der reifsten Eizelle das Go für den Eisprung. Die Follikelhülle platzt, die Eizelle wird freigesetzt, „springt“ wagemutig in den Gebärmutterarm und wandert durch den Eileiter in Richtung Gebärmutter. Jetzt ist der Moment für eine mögliche Befruchtung gekommen und der Körper ist auf maximale Offenheit eingestellt.

### **Die Mütterliche – Lieben & Genießen**

Das Hormonhoch aktiviert den inneren Anteil der Mütterlichen. Sie steht für nährenden Verbindung, Zugewandtheit und emotionale Präsenz. In dieser Phase bist du oft offen für Austausch, Nähe und Kooperation: ein idealer Zeitpunkt für Gespräche, Teamprojekte oder zum Netzwerken.

Die Superkräfte heißen Lieben und Genießen. Du bist nahbar und empathisch, strahlst Selbstbewusstsein aus. Gleichzeitig kann das Bedürfnis nach Sinnlichkeit, Miteinander oder Gemeinschaft steigen.

### **Blockaden: Wenn Nähe überfordert**

Nicht jede:r schwebt während des Eisprungs auf der fluffigrosaroten Wolke. Vielleicht erlebst du auch Folgendes:

- Du fühlst dich, als ob du die Servicekraft für alle anderen bist! Und wer kümmert sich um dich?
- Du bist schnell gereizt oder ziehst dich zurück, obwohl du eigentlich offen sein möchtest.
- In einer Phase, die doch „leicht“ sein sollte, erlebst du Momente, in denen dir alles zu viel wird.

- Du spürst einen schmerzhaften Eisprung, den sogenannten Mittelschmerz.

### **Psychologische Themen: Mutter & Mütterlichkeit**

Diese Signale können Hinweise darauf sein, dass ungelöste Themen rund um Mutterschaft und das eigene Mutterbild angestoßen werden – unabhängig davon, ob du Kinder hast oder nicht.

In der Ovulationsphase zeigt sich oft, wie du mit Nähe, Grenzen und Verantwortung umgehst: Gibst du, um geliebt zu werden, oder weil es wirklich aus dir kommt? Finde heraus, was dir wirklich Lust, Sinnlichkeit und Genuss schenkt. Und was nicht: Das gestalte auf deine Weise neu.

### **Verzerrtes Mutterbild in der Gesellschaft**

Die Idee der „perfekten Mutter“ ist ein Produkt patriarchaler Prägung: aufopfernd und immer für alle verfügbar. Doch wahre Fürsorge beginnt nicht im Außen, sondern bei dir. Wenn du Nähe, Sinnlichkeit und Verbindung nicht aus Pflicht gibst, sondern aus Liebe, entsteht echte Balance. Dann fühlst du dich nicht leer, sondern verbunden.

Diese Phase erinnert uns daran: Verbindung ist wertvoll, und gleichzeitig braucht sie Grenzen, um nicht zu erschöpfen. Gerade in der Arbeitswelt betrifft das die emotionale Verantwortung, Teamführung und unsichtbare Care-Arbeit. Unsere innere Mutter lädt uns ein, Fürsorge neu zu denken. Fortan eben nicht als Selbstaufgabe, sondern als selbstbestimmten, genährten Akt innerer Stärke.

**Wenn das Östradiol seinen Höhepunkt erreicht, kommt es zur Eisprung der am sattesten gereiften Eizelle. Hormonell und emotional ist das der kraftvollste Moment deines Zyklus. Dadurch wird dein mütterlicher Anteil aktiviert: Du bist offen, zugewandt und fühlst dich verbunden. Deine Superkräfte jetzt: Lieben & Genießen.**

## **2.4 Phase 3: Lutealphase**

Nach dem Eisprung senkt sich der Vorhang für unsere Eizelle und der Körper beginnt, sich auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten. Im Eierstock bleibt die leere Follikelhülle zurück, die nun eine große neue Aufgabe übernimmt: Sie verwandelt sich in den Gelbkörper, eine temporäre Drüse mit eigener Blutzufuhr, die das Hormon Progesteron ausschüttet. Und damit willkommen in deiner längsten Zyklusphase: der Lutealphase! Hormonell gesehen stellt diese eine Art Schichtwechsel dar: von außen nach innen.

### **Das Nestbau-Hormon Progesteron**

Während der Östradiolspiegel sinkt, übernimmt Progesteron das Zepter und sorgt dafür, dass sich die Gebärmutter-schleimhaut weiter aufbaut, gut durchblutet und nährstoffreich wird. Auch deine Körpertemperatur steigt leicht an. Gleichzeitig wirkt Progesteron wie eine sanfte Innenarchitektin auf das Nervensystem: Du wirst ruhiger, empfindsamer, emotionaler und deine Aufmerksamkeit wird auf das

gelenkt, was gerade geordnet, verarbeitet oder einfach nur gehalten werden will. Ein vollkommen natürlicher biologischer Prozess. Absolut normal. Völlig okay. Nur leider in unserer Gesellschaft oft wenig wertgeschätzt.

Etwa zehn Tage nach dem Eisprung weiß der Körper, ob eine Befruchtung stattgefunden hat. Ist dies nicht der Fall, schrumpft der Gelbkörper und wird zu Narbengewebe. Damit sinkt auch die Progesteron-Produktion wieder.

### **Die Magierin – Kreativität & Intuition**

Im ersten Teil der Lutealphase ziehen wir uns zurück, um zu ordnen, zu erkennen und Neues entstehen zu lassen. Das Bedürfnis nach Stimmigkeit und Seelenhygiene wächst. Wenn keine Befruchtung stattgefunden hat, beginnt im zweiten Teil die geballte Schöpfungskraft intuitiv, roh und tiefgehend zu wirken. Dieses Zusammenspiel aus Rückzug und Schaffenskraft aktiviert den inneren magischen Anteil.

Die Superkräfte heißen Kreativität und Intuition. Jetzt ist die Zeit, in der deine Kreativität ungefiltert fließen darf. Du hast Zugang zu Ideen, Gefühlen, Gedanken und Bildern, die nicht logisch sein müssen. Ob Schreiben, Malen, Collagieren oder freies Brainstormen: Gib dem Raum, ohne Bewertung und ohne Ziel.

Und auch deine Wahrnehmung verändert sich. Du spürst feiner und schneller, was dich innerlich aufreißt und nicht mehr passt. Triff Entscheidungen jetzt nicht mehr aus dem Kopf, sondern aus einem tieferen Wissen, das sich nicht begründen muss.

## **Blockaden: Wenn Rückzug & Schaffenskraft nicht gern gesehen sind**

Wenn du diesen Superkräften keinen Raum gibst, beginnt es in dir zu brodeln. Ähnlich wie wenn du beim Nudelkochen den Deckel zu lange drauf lässt, kocht es über. In der Lutealphase kann sich dieses Unterdrücken der eigenen Schaffenskraft durch folgende Symptome bemerkbar machen:

- Du verurteilst dich für dein Rückzugsbedürfnis und siehst es als Schwäche.
- Deine Stimmung schwankt stark oder kippt plötzlich.
- Dein Geist ist rastlos, die Gedanken rasen und kreisen um die immer gleichen Themen und Zweifel.
- Du fühlst dich überreizt oder bist „nicht du selbst“.
- Du wirst scheinbar grundlos wütend oder traurig.
- Du spürst körperliche Symptome wie Brustspannen, Heißhunger oder Rückenschmerzen.

Viele dieser Beschwerden fasst die Medizin unter dem Begriff Prämenstruelles Syndrom (PMS) zusammen, das rund 75 bis 80 Prozent aller menstruierenden Menschen regelmäßig erleben. Aber: Nur weil es viele betrifft, ist es noch lange nicht „normal“. Darum ist es wichtig, dass wir hinschauen, was da so vehement gesehen werden will.

## **Psychologische Themen: Rückzug & Exzentrik**

Die Magierin ist wild, unangepasst und fordert Tacheles. Bekommen die Themen Rückzug und Exzentrik ausreichend Raum in deinem Leben? Beides wird oft missverstanden:

Rückzug als Schwäche, Exzentrík als „zu viel sein“. Doch genau hier liegt die Chance, umzudenken: Du darfst dich zurückziehen, ohne dich dafür zu schämen. Und du darfst das Unangepasste leben, ohne dich zu zähmen. Beides zeigt dir, wo du dich bisher noch nicht auslebst und mutig mehr reingeben darfst.

### **Die Phase, in der du aneckst und alles verändern kannst**

Die Lutealphase macht keine Kompromisse. Sie ist unbequem, fordernd und radikal ehrlich. Kein Wunder, dass es in dieser Phase oft kracht. Das, was jetzt in dir sichtbar wird, passt oft nicht ins System. Kein Dauerlächeln. Kein Durchhalten bis zum Wochenende. Kein „Ich mach das noch schnell fertig“.

Diese Phase fordert Tiefe und schöpferisches Chaos. Sie bringt an die Oberfläche, was sonst übertüncht wird. Sie fragt: Was ist echt? Was passt nicht (mehr)? Und was darf gehen? Und sie gibt sich dabei nicht mit belanglosem Output zufrieden. Sie will Authentizität, Transformation und Veränderung, die nicht nur gut klingt, sondern wirklich etwas in deinem Leben in Bewegung bringt.

**In unserer längsten Zyklusphase, der Lutealphase, produziert der Gelbkörper das Hormon Progesteron. Es bereitet den Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor und lenkt deine Energie nach innen. Dein magischer Anteil wird aktiviert: Du wirst feinfühler und schöpferischer. Nutzt du die Superkräfte Intuition & Kreativität gezielt, kann Phase 3 zur Quelle für echte Transformation werden.**

## 2.5 Phase 4: Menstruation

Zum Ende der Phase 3 befinden sich Progesteron und Östradiol im steilen Sinkflug. Erreichen sie ihren Tiefpunkt, gibt das dem Körper das Signal: „Zeit, loszulassen!“ Die oberste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut wird abgestoßen und die Blutung setzt ein. Der Körper trennt sich aktiv von dem, was nicht mehr gebraucht wird. Dies ist ein enormer Kraftakt, für den der Körper viel Energie braucht und den Rest des Körpers quasi auf Sparflamme laufen lässt. Also nicht die beste Zeit für einen Marathonlauf oder um im Alleingang eine große Party zu schmeißen.

Die Menstruation markiert das Ende eines Zyklus und ist gleichzeitig der Übergang zu einem neuen. Bereits während der Blutung starten im Gehirn die Vorbereitungen für ein erneutes Eizellen-Casting.

### **Die Alte – Weisheit & Loslassen**

Während die Hormone ihren Tiefstand erreichen, fährt auch dein System runter. Das aktiviert den archetypischen Anteil der Alten: ruhig, klar und verbunden mit dem Wesentlichen.

Jetzt zeigt sich die Superkraft des Loslassens auf allen Ebenen. Dein Körper macht es dir vor: Er lässt die Gebärmutter Schleimhaut los. Auch deine innere Welt kann jetzt wie eine seelische Müllabfuhr funktionieren: Was du in der Lutealphase als nicht mehr passend erkannt hast, darf jetzt endgültig gehen.

Schenkst du deinem Körper die nötige Ruhe, die er sich wünscht, öffnet sich zudem ein Raum für Weisheit. Du er-

kennst Zusammenhänge und triffst intuitive Entscheidungen. Dafür musst du nichts leisten, sondern in die Waage-rechte kommen und einfach sein. Das ist dein Anker- und Auftank-Moment im Zyklus, aus dem du Schwung und Stärke für den Neubeginn schöpfst.

### **Blockaden: Wenn Loslassen nicht erlaubt ist**

Egal, ob aus Unwissenheit, schlechtem Gewissen oder gesellschaftlichem Druck: wenn du gegen deinen natürlichen Rhythmus arbeitest, macht sich das bemerkbar:

- Du zwingst dich, weiter zu funktionieren, trotz starker Müdigkeit.
- Du fühlst dich schuldig, weil du nichts „schaffst“.
- Du hetzt in Gedanken schon in die nächste Phase.
- Du bist gereizt, dünnhäutig oder erschöpft.
- Körperlich zeigen sich Unterleibskrämpfe, Rückenschmerzen, Abgeschlagenheit oder Kopfschmerzen.

Viele von uns haben gelernt, dass Schmerzen zur Menstruation dazugehören. Doch das ist nicht wahr! Schmerzen sind immer ernst zu nehmende Signale deines Körpers. Sie können auf psychologische Themen hinweisen, aber auch auf körperliche Ursachen wie Endometriose oder andere gynäkologische Erkrankungen. Deshalb ist es wichtig, ihnen wirklich Aufmerksamkeit zu schenken und die wahre Ursache zu verstehen, statt sie zu normalisieren oder gar zu ignorieren.

## **Psychologische Themen: Vergänglichkeit & Offenheit gegenüber höherer Erkenntnis**

Auf der psychologischen Ebene bringt dich diese Phase mit der Vergänglichkeit in Kontakt. Vielleicht hältst du noch an einem Menschen, einem Wunsch oder einem geplatzten Traum fest, der betrauert werden will. Die krampfende Gebärmutter kann als Synonym stehen und dich daran erinnern, dass es Zeit für Veränderung ist.

Wenn du den Mut hast, hinzuschauen, entsteht Raum für höhere Erkenntnisse: Klarheit, Visionen oder Impulse, die dir die Richtung weisen. Diese Eingebungen erfordern Mut und Verantwortung. Nicht nur für das Empfangen, sondern auch für das Umsetzen dessen, was du jetzt klar siehst oder spürst.

## **Von Scham zu purem Stolz**

Die Menstruation gilt gesellschaftlich noch immer als etwas Störendes, Schwaches, Unhygienisches. „Da müssen wir eben durch“, heißt es oft. Die innere Alte erinnert uns an das, was in einer von Produktivität getriebenen Welt kaum noch Raum hat: innehalten, nachspüren und das Wesentliche erkennen.

Gerade Phase 3 und 4 fordern einen Bewusstseinswandel, den wir uns dringend erlauben sollten: vom Funktionieren zum Fühlen, vom Müssen zum Sein. Beide Anteile werden kulturell und gesellschaftlich noch immer abgewertet.

Wenn wir beginnen, unsere Menstruation wertzuschätzen und zu ehren, verändert sich unser zyklisches Erleben grundlegend. Dann wird aus Schmerz ein Zugang und aus

Rückzug eine Quelle der Weisheit. Darum lass mich dich zum Schluss dieses Kapitels daran erinnern: Du musst dich für deine Periode nicht rechtfertigen! Feiere sie stattdessen und damit auch dich selbst.

**Zykluswissen ist ein Schlüssel zu mehr Körperbewusstsein, emotionaler Selbstführung und persönlichem Empowerment. Wenn du verstehst, was in deinem Körper passiert, kannst du auf psychologischer Ebene alte Muster lösen und im Einklang mit deinem natürlichen Rhythmus leben, statt gegen ihn zu arbeiten.**

- Zykluswissen lehrt dich, deinem Körper zu vertrauen, statt alles kontrollieren zu wollen.
- Jede der vier Zyklusphasen bringt hormonelle, körperliche und emotionale Veränderungen und aktiviert innere Anteile mit einzigartigen Superkräften.
- Beschwerden oder Blockaden können auch als Wegweiser verstanden werden. Sie zeigen, wo unterbewusste Themen oder alte Prägungen die Superkräfte noch überlagern.
- Zykluswissen hilft dir, körperliche und seelische Signale ernst zu nehmen und selbstbestimmt mit ihnen umzugehen. Über die psychologische Ebene kannst du Symptome besser einordnen und nachhaltig für dich sorgen.

**Was bedeutet es wirklich,  
zyklusachtsam zu leben und  
zu arbeiten?**

Seite 42

---

**Wie erkennst du, was dein Körper  
dir Tag für Tag sagen will?**

Seite 44

---

**Kann hinter Zyklusbeschwerden  
mehr stecken als Schmerz?**

Seite 49

### 3. Von der Theorie in den Alltag: Zyklusorientiert leben

Gratulation! Du kennst jetzt die vier Zyklusphasen und ihre Superkräfte. Da stellt sich als Nächstes die Frage: Wie fängst du am besten an, zyklusorientiert zu arbeiten und das Wissen in deinen Alltag zu integrieren?

Die gute Nachricht: Du bist schon mittendrin! Allein das Wissen über die vier Phasen bringt dich in Kontakt mit deinen Bedürfnissen. Du beginnst, Raum für sie zu schaffen, und damit kannst du Zugang zu deinen zyklischen Superkräften gewinnen.

Auf einmal weißt du, warum du an manchen Tagen deine To-do-Listen wegrockst und vor Ideen sprudelst und drei Tage später eine brennende Sehnsucht nach Ruhe verspürst oder aus vermeintlich unerfindlichen Gründen an die Decke gehst. Das bist nicht du, die sich „nicht gut genug zusammenreißt“, es ist dein Zyklus, der mit dir spricht.

Vielleicht hast du deinen Zyklus lange Zeit nicht wirklich – oder auch noch nie – gespürt. Kein Wunder also, wenn sich der Anfang erst einmal ungewohnt anfühlt. Gib dir Zeit. Nach einer Weile wird es sich so selbstverständlich anfühlen wie Zähneputzen.

Die wichtigste Regel auf diesem Weg? Es gibt kein Richtig oder Falsch. Es gibt nur deins! Deine Wahrnehmung schlägt jede Theorie. Also, lass uns herausfinden, wie dein persönlicher Zyklusflow aussieht.

## 3.1 Die 3-Schritte-Formel

Zyklusorientiert zu arbeiten und zu leben ist kein Konzept, das du einmal liest und dann beherrschst. Es ist ein Ausprobieren und Herausfinden, was für dich passt. Das ist sehr individuell und mal klappt das fluffig und intuitiv, mal ruckelt es und braucht Geduld. Du musst nicht alles sofort akkurat umsetzen oder deine komplette Arbeitsweise auf den Kopf stellen.

Hier sind drei Schritte, die dir zeigen, wie du auf eine Weise startest, die zu dir und deinem Leben passt. Beginne erst mal mit einer Sache und habe im Hinterkopf: Nicht jeder Zyklus ist gleich und er verändert sich mit dir im Laufe des Lebens.

Are you ready for it?

### **Schritt 1: Zykluswahrnehmung – Spür dich (wieder) selbst**

Im ersten Schritt nimmst du dich selbst achtsamer (und damit möglichst ohne Bewertung) in deinem Zyklus wahr. Spüre, was ist. Alles darf da sein. Du musst nichts sofort verändern. Du beobachtest einfach. Zum Beispiel kannst du morgens mit der Frage starten: „Wie geht’s mir heute? Was tut mir heute gut?“ Nimm wahr:

- Was zeigt sich?
- Wie fühlt sich dein Körper an?
- Welche Emotionen nimmst du wahr?
- Bist du z. B. müde oder voller Energie?


## **Schritt 2: Zykluswissen – Verstehe, was in dir passiert**

Setze die Forscher:innenbrille auf und erweitere dein Zykluswissen! Alles, was du jetzt über deinen Zyklus erfährst, ist wie ein neues Puzzleteil, das ein Gesamtbild ergibt. Bücher, Podcasts, Gespräche oder auch der Austausch mit einer Coachin oder einem Coach helfen dir, neue Perspektiven zu gewinnen. Lass dich inspirieren und entdecke die Vielfalt dieses Themas. Im Anhang findest du tolle Empfehlungen zum Weiterlesen oder Hören.

## **Schritt 3: Zyklusalltag – Verändere dein tägliches Erleben**

Mit jeder aktiven Wahrnehmung und jedem Aha-Moment verändert sich auch dein Alltag intuitiv. Ganz automatisch fängst du an, dich anders zu organisieren, Grenzen zu setzen oder deine Prioritäten zu verschieben.

Dabei kann es hilfreich sein, deinen Zyklus zu tracken, wohltuende Rituale zu etablieren oder dich professionell begleiten zu lassen. Zum Beispiel durch ein Coaching, durch Gespräche mit Menschen, die bereits zyklusbewusster leben, oder durch die Arbeit mit deinen inneren Archetypen. Die Junge, die Mütterliche, die Magierin und die Alte – sie begleiten dich wie dein persönliches zyklisches Team. Das kann dir neue Zugänge zu deinen Stärken und deinen Bedürfnissen eröffnen.

 **Umsetzungsimpuls:** Wähle eine Sache aus diesem Kapitel aus, die dich sofort anspricht, und starte heute damit. Ich nenne sie gerne Mini-Mäuse-Schritte mit großer Wirkung!

**Zyklusorientiertes Arbeiten und Leben beginnt mit Selbstwahrnehmung, verfestigt sich durch Wissen und wird durch kleine, authentische Veränderungen im Alltag spürbar. Die 3-Schritte-Formel hilft dir, den Einstieg auf deine Art zu finden. Und der darf leicht sein.**

## **3.2 Zyklustracking: Beobachte dich**

Zyklustracking ist ein starker erster Schritt. Du checkst dafür am besten täglich bei dir selbst ein: Wie geht es mir körperlich, emotional, mental? Nicht nur während der Periode, sondern an jedem Zyklustag. Notiere dann deine Wahrnehmungen. Dafür reichen schon drei Minuten pro Tag.

### **Wie du tracken kannst**

Eine Vorlage für dein persönliches Zyklustracking findest du im digitalen Bonusbereich (siehe QR-Code auf S. 95).

- Analog: mit einem Journal, Kalender oder Notizzetteln
- Kreativ: mit Symbolen, Farbskalen oder Stickern
- Digital: als bearbeitbare Tabelle oder per App (achte auf Datenschutz und einfache Bedienung)
- Intuitiv: zwei Stichworte pro Tag, z. B. klar – ruhig, müde – ungeduldig u. Ä.
- Körperbasiert: mit NFP (nach der Sensiplan-Methode)

## **Was du tracken kannst**

Du musst gar nicht viel tracken. Entscheide dich für zwei bis drei Schwerpunkte. Hier ein paar Bereiche, die du beobachten und notieren kannst:

- Aktueller Zyklustag (Tag 1 = erster Tag nach der Periode)
- Energielevel, Stimmung, Körpergefühl, Schlaf
- Symptome (z. B. Schmerzen, Reizbarkeit)
- Bedürfnisse, Kreativität, soziale Lust
- Arbeitsfluss: Was ging leicht, was hat Energie gezogen?

## **Inneren Kompass erkennen**

Nach gut drei Monaten kannst du erste, sich wiederholende Muster oder Zusammenhänge erkennen. In der Arbeit mit meinen Klient:innen erlebe ich oft, dass dabei das Auswerten unterschätzt wird. Mein Tipp: Nimm dir während deiner Periode aktiv Zeit für deine Notizen.

Wenn du zusätzlich beobachtest, wie sich bestimmte Aufgaben oder soziale Situationen in verschiedenen Phasen anfühlen, entsteht mit der Zeit dein individueller Kompass für zyklusfreundliches Arbeiten.

Noch zuverlässiger erkennst du deine Zyklusphasen mithilfe der Natürlichen Familienplanung (NFP). Diese Methode basiert auf den körperlichen Zeichen von Basaltemperatur, Zervixschleim oder der Position des Muttermunds.

## **Was wirklich zählt**

Zyklustracking ist wie ein Muskel: Je öfter du ihn benutzt, desto stärker wird deine Körperwahrnehmung. Du erkennst schneller, wenn sich dein Energielevel verändert oder Be-

schwerden anbahnen. So kannst du fürsorglicher reagieren. Klar, dafür ist Regelmäßigkeit entscheidend. Doch die Welt geht nicht unter, wenn du das Tracking mal einen Tag vergisst oder deine Erkenntnisse nachträgst.

**Zyklustracking hilft dir, deinen Körper besser kennenzulernen und achtsamer durch deinen Zyklus zu navigieren. Schon wenige Minuten aufmerksames Hineinspüren am Tag stärken deine Wahrnehmung.**

### **3.3 Gute Rituale: Selbstfürsorge in jeder Zyklusphase**


Zyklusachtsamkeit ist für mich die radikalste Form der Selbstfürsorge. Rituale helfen dir dabei, deine Energie im Fluss zu halten. Du bist es dir wert, ehrlich zu spüren, was dir in jedem Moment guttut. Egal, ob im Homeoffice oder beim Spagat zwischen Arbeit, Familie und Alltag: Sie sind eine Einladung, dich selbst ernst zu nehmen. Dafür lohnt es sich auch, deine inneren Anteile zu befragen, was sie dir in der jeweiligen Phase raten.

#### **Rituale anpassen**

Genau wie deine Bedürfnisse dürfen sich deine Rituale von Phase zu Phase verändern. Was sich heute wohligh und satt anfühlt, kann morgen ganz anders sein. Dafür musst du das Rad auch nicht neu erfinden. Vielleicht hast du bereits regelmäßige Gewohnheiten oder Rituale. Behalte sie bei und

beobachte, ob sich die Dauer, die Ausführung, die Intensität oder die Intention während des Zyklus verändert.

Beispielsweise kannst du dein Sportprogramm in der Follikelphase kraftvoll und energiegeladen gestalten, während du in der Menstruationsphase lieber auf sanftere, ruhige Einheiten umsteigst. Du musst nicht immer volle Power geben. Fließe lieber mit deiner Konstitution mit.

 **Umsetzungsimpuls:** Lege dir eine Ausprobierliste mit ein bis zwei Lieblingsritualen pro Phase an und teste, wie sie sich bewähren. Hier kommen Impulse für Rituale und wie sie sich im Zyklusverlauf verändern können:

### **Follikelphase: die Junge**

- **Bewegung:** Intensive Einheiten wie HIIT (Hochintensives Intervalltraining), Intervall-Läufe oder Cardio-Workouts. Spür, wie Lebendigkeit durch deinen Körper strömt.
- **Journaling:** Schreib morgens drei Dinge auf, die du an dir magst. Schenk deinem jungen Anteil liebevolle Bestätigung.
- **Selbstverbindung:** Probiere aktive Meditationen aus: Tanze mit geschlossenen Augen oder genieße eine Gehmeditation.
- **Stärkung deines Anteils:** Mach dich zu einem Thema schlau, das dich begeistert, oder entdecke spielerisch etwas völlig Neues. Lies, lerne, bilde dich weiter.

### **Ovulationsphase: die Mütterliche**

- **Bewegung:** Fördere Schnellkraft und Muskelaufbau mit funktionellen Workouts, intensivem Krafttraining, Tanz- oder Outdoor-Sport in Gemeinschaft.

- **Journaling:** Halte täglich drei Dinge fest, auf die du stolz bist, und feiere dich und deine Erfolge.
- **Selbstverbindung:** Öffne dein Herz mit kurzen Dankbarkeitsritualen oder einer Meditation für Fülle und Verbundenheit.
- **Stärkung deines Anteils:** Kreiere Raum für alles Lustvolle in deinem Leben. Egal ob sexuell, kreativ oder emotional; Hauptsache lebendig und voller Freude.

### **Lutealphase: die Magierin**

- **Bewegung:** Bleib mit Ausdauereinheiten, Dehnen oder intuitivem Tanzen in sanfter Bewegung. Nutze das auch als Kanal für aufgestaute Gefühle. Gönn dir zusätzlich genügend Schlaf, denn den braucht dein Körper jetzt.
- **Journaling:** Frage dich: „Was passt nicht mehr zu mir?“ Spüre intuitiv, was dir Energie entzieht (Gedanken, Aufgaben, Erwartungen, Personen) und notiere es ungefiltert.
- **Selbstverbindung:** Meditiere frei oder lass dich von Atem- und Körperreisen sanft zurück zu dir führen.
- **Stärkung deines Anteils:** Male, bastle, töpfere oder collagiere ganz intuitiv, frei, wild und ohne Logik. Lass deine Magierin ans Steuer. Erlaube dir, etwas entstehen zu lassen und auch wieder zu zerstören.

### **Menstruation: die Alte**

- **Bewegung:** Komm am stärksten Tag deiner Blutung in die Waagerechte und gib deiner Gebärmutter damit Raum zur Entspannung. Wenn dir danach ist, kannst du deinen Körper mit Yin Yoga, Stretching oder ruhigen Spaziergängen einfühlsam unterstützen.

- Journaling: Was darf ich endgültig loslassen? Jetzt ist der Moment, Altes gehen zu lassen. Das können alte Ideen und Verhaltensmuster sein, aber auch größere Themen.
- Selbstverbindung: Gib dir die Erlaubnis für eine Pause bei ruhigen Körperreisen zu deiner inneren Mitte oder sei einfach in Stille bei dir.
- Stärkung deines Anteils: Lausche den Botschaften deiner Alten. Jetzt zeigen sich oft Aspekte, die wirklich zählen. Vertraue der Weisheit dieser Phase.

**Gute Rituale stärken deine Verbindung zu dir selbst. Passe sie deinen sich wandelnden zyklischen Bedürfnissen an. Gestalte es flexibel und stimme sie auf deinen Rhythmus ab. Schon kleine Impulse verändern deinen Alltag.**

### **3.4 Stop ignoring! Zyklusbeschwerden verstehen**

Nachdem du nun gelernt hast, deinen Rhythmus sensibler zu spüren, und erste Schritte unternimmst, ihn in deinen Alltag einzubinden, lade ich dich ein, auch mutig dorthin zu schauen, wo es unbequem wird. Beschwerden rund um den Zyklus können wichtige Hinweise deines Körpers sein, dass etwas in dir Aufmerksamkeit braucht.

#### **Das gehört eben dazu!**

Periodenschmerzen, starke Stimmungsschwankungen oder prämenstruelle Reizbarkeit werden noch immer bagatelli-

siert: „Da musst du eben durch!“ Besonders beim sogenannten Prämenstruellen Syndrom, kurz PMS, werden über 150 körperliche und emotionale Anzeichen einfach in einen Topf geworfen. Statt individuell hinzuschauen und Lösungen zu finden, wird es gesellschaftlich und leider oft auch medizinisch als Begleiterscheinung hingenommen.

### **Dein Körper spricht mit dir**

Darum mein Appell an dich: Es lohnt sich, wenn du dich deinem Zyklus ganzheitlich widmest und herausfindest, was deine Beschwerden lindert. Die Krux dabei ist: Was vielleicht bei deiner Freundin funktioniert, muss nicht automatisch auch für dich passen. Der Weg zur Zyklusgesundheit ist so individuell wie der Zyklus selbst.

Statt Symptome zu unterdrücken oder dich zu zwingen, weiter zu funktionieren, kannst du sie als ein Anklopfen deines Körpers verstehen. Es ist seine Art, dir zu sagen: „Hey, hier will etwas gesehen werden!“ Dein Körper arbeitet nicht gegen dich, er spricht mit dir. Und ja, es braucht Mut, liebevoll hinzuhören und in deinem Leben das zu verändern, was nicht mehr passt.

### **Quick Fixes oder echte Veränderung?**

Schmerztabletten, hormonelle Verhütung, aufputschende Nahrungsergänzungsmittel oder kurzfristige Ablenkung wirken auf den ersten Blick hilfreich, doch setzen oft nur an der Oberfläche an. Statt nach den Ursachen zu fragen, wird das Symptom beruhigt. Und auch viele ärztliche Behandlungen folgen oft diesem Muster.

Echte Veränderung beginnt damit, dich reflektierter mit deinen Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Um nicht das Narrativ der „hysterischen Frau“, die ihren Hormonen hilflos ausgeliefert ist, zu wiederholen, bezeichne ich Zyklusbeschwerden lieber als Besonderheiten. Diese zeigen sich auf verschiedenen Ebenen, die du näher beleuchten kannst:

- Körperlich: Hast du ausreichend Nährstoffe, bewegst du dich regelmäßig, schläfst du erholsam? Dein Körper braucht eine stabile Grundlage, um im Gleichgewicht zu bleiben.
- Emotional: Welche Themen oder Gefühle melden sich immer wieder? Und wie gehst du mit ihnen um: Nimmst du sie ernst oder verdrängst du sie?
- Psychologisch: Welche seelischen Muster erkennst du? Gibt es Glaubenssätze oder Verhaltensweisen, die dich wiederholt in alte Schleifen stürzen oder deine unerfüllten Sehnsüchte und Träume in den Hintergrund rücken?

### **Zyklische Übergänge: Ein lebenslanger Prozess**

Das zyklische Erleben endet nicht mit der letzten Menstruation. Auch die Wechseljahre mit ihren unregelmäßigen oder aussetzenden Blutungen und die Zeit danach (Postmenopause) sind Teil der zyklischen Erfahrung und bringen eigene Herausforderungen und auch Potenziale mit sich. Das Wissen um deinen noch blutenden Zyklus ist die beste Vorbereitung auf diese Lebensphase. So kannst du später selbstbestimmt und gestärkt durch diesen Übergang gehen.

## **Gesellschaftlicher Blick: Gestalte den Wandel mit**

Unabhängig davon, ob du selbst einen Zyklus hast oder nicht, kannst du mithelfen, ein respektvolles Miteinander zu gestalten:

- Vermeide verharmlosende Sätze wie: „Hab dich mal nicht so!“, oder: „Das ist doch völlig normal.“
- Frage lieber: „Wie fühlst du dich gerade in deinem Zyklus?“, ohne zu bewerten oder zu vertrösten.
- Nimm individuelle Wahrnehmungen ernst. Jede Zyklusrealität ist einzigartig und verdient echtes Zuhören.
- Sei da, höre zu und unterstütze, wenn du gebraucht wirst.

## **Wenn die Symptome heftiger sind**

Hinter wiederkehrenden Schmerzen, extremer Erschöpfung, stark schwankenden Zykluslängen oder dem vollständigen Ausbleiben der Periode können auch hormonelle Ungleichgewichte oder Erkrankungen wie das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) oder Endometriose stecken. Oft bleiben sie lange unerkannt. Erlebst du derartige Symptome, hole dir ganzheitliche Begleitung.

Und denk daran: Du bist nicht deine Symptome. Du bist nicht falsch, nicht zu viel, nicht unkontrollierbar. Dein Körper zeigt dir, wo Verbindung und Heilung beginnen dürfen.

**Zyklusorientiertes Arbeiten beginnt mit dir, mit deiner Wahrnehmung, in deinem Tempo und mit deinen Bedürfnissen. Du musst nicht alles sofort verändern. Es reicht, einen ersten Schritt zu gehen:**

- Mit Zyklustracking stärkst du deine Wahrnehmung im Alltag und erkennst nach einer Weile Muster und Zusammenhänge im Zyklus, die dir bisher verborgen blieben.
- Selbstfürsorge-Rituale sind deine tägliche Energiequelle. Du kannst sie flexibel an jede Phase anpassen.
- Beschwerden verstehen: Nimm deinen Körper ernst. Beschwerden sind immer Weckrufe. Sie laden dich ein, genauer hinzuschauen und mehr auf dich zu hören.

**Wann fällt es dir besonders leicht,  
Neues zu lernen und mutig  
loszulegen?**

Seite 56

---

**In welcher Phase kommst du ganz  
natürlich in deinen kreativen Flow?**

Seite 62

---

**Was hilft dir dabei, bewusst und  
ohne schlechtes Gewissen Pausen  
zu machen?**

Seite 65

## 4. Zyklus-Superkräfte im Arbeitsalltag für dich nutzen

Ich dachte lange, Produktivität heißt, jeden Tag gleich zu performen. Doch Spoiler: Mein Zyklus hatte andere Pläne. Besonders in der zweiten Hälfte fühlte ich mich oft „falsch“. Ich war müde, emotional und unkonzentriert. Und dann dachte ich: „Okay, dann plane ich jetzt alles penibel nach meinen Zyklusphasen!“ Klang schlau, war’s aber nicht.

Unsere Gesellschaft feiert noch immer gleichbleibende Leistung und wir alle haben das stark verinnerlicht. Doch deine Energie verändert sich im Laufe des Zyklus. Und genau darin liegt ein enormes Potenzial: Du bist nicht immer gleich, du bist zyklisch genial.

Darum lässt sich dein Zyklus auch nicht in standardisierte Zeitraster quetschen. Versuchst du das, kann dein Zyklus sehr empfindlich reagieren. Das war mein erstes großes Fettnäpfchen, in das ich tappte, als ich begann, zyklusbewusst zu arbeiten. Darum empfehle ich dir: Lerne deine persönlichen Qualitäten und inneren Anteile, die jede Phase mit sich bringt, kennen und integriere sie Schritt für Schritt in deinen Arbeitsalltag, statt stupide deine Arbeitsaufgaben nach Phasen zu verteilen.

Dieses Kapitel zeigt dir, wie du Lernen, Lieben, Kreieren und Loslassen so einsetzt, dass Arbeit sich richtig gut anfühlt. Jetzt heißt es auch im Arbeitskontext: ausprobieren und entdecken, was für dich funktioniert.

## 4.1 Phase 1: Lernen & Spielen

Fixe Wissensauffrischung: Nach der Menstruation holt dein Östradiol-Level Schwung und ein inneres Aufblühen beginnt: Dein Körper hat wieder mehr Elan. Du spürst, da ist Potenzial, hast Lust auf Leichtigkeit und auf Bewegung. Dein innerer Anteil, die Junge, ist jetzt hellwach – neugierig, mutig und spielerisch. Diese Phase lädt dich ein, Neues zu entdecken, auszuprobieren und strategisch ins Tun zu kommen. Und das bitte ganz in deinem persönlichen Tempo und mit jeder Menge Spaß.

### Deine Stärken in Phase 1

Die Superkräfte dieser Phase heißen Lernen & Spielen und das meint: Wachse auf allen Ebenen! Du hast den Fokus, steckst voller Ideen und Tatendrang. Kombiniere deinen wachen Verstand mit deiner zügellosen Entdeckungsfreude. Diese Phase ist ideal, um

- neue Projekte anzustoßen: Du sprühst vor Ideen und hast den Drive, sie umzusetzen.
- strategisch und lösungsorientiert zu denken.
- Herausforderungen voller Selbstvertrauen zu meistern.
- spielerisch und neugierig komplexe Aufgaben anzugehen.

☺ **Dein Motto: Think big, but stay focused.**

### So nutzt du die Superkräfte konkret im Arbeitsalltag

Die Follikelphase ist deine Start- und Spielfläche im Zyklus; mit klarem Gespür für das, was dran ist. Wenn du sie gezielt

mit Fokus und Freude nutzt, entsteht genau das, was so oft fehlt: produktives Handeln, das sich gut anfühlt.

- Plane strategisch: Nutze deinen schlaunen, präzise denkenden Kopf, um Prioritäten zu setzen und deinen Monat zu planen.
- Starte mutig: Ob neue Projekte, Launches oder Ideen, jetzt ist der Moment für erste Schritte, selbst wenn noch nicht alles fertig durchdacht ist.
- Füttere deinen Geist: Lerne etwas Neues, starte eine Fortbildung. Dein Kopf saugt Wissen auf wie ein Schwamm.
- Setze Impulse: Deine Begeisterung steckt an. Nutze sie, um andere zu inspirieren, aber überfordere sie nicht mit deinem Tempo.
- Gönn dir Pausen: Auch die innere Junge braucht Luft. Und Ideen wachsen besser mit Freiraum.
- Räume auf: Richte deinen Fokus darauf, auch Liegengebliebenes oder Unangenehmes Schritt für Schritt abzuarbeiten.
- Bewege dich: Walk & Talk, Coworking oder Powerwalk – bring dich ordentlich in Schwung!

### **Wenn's hakt: Wie du mit Herausforderungen gut umgehst**

- **Herausforderung:** Du willst alles auf einmal und verlierst dich im Ideenstrudel.

*✍* **Impuls:** Willkommen in der Eichhörnchen-Phase! Alles darf raus, aber nicht alles muss sofort umgesetzt werden. Schreib deine Ideen auf, priorisiere sie und pick dir maximal ein bis zwei konkrete Schritte raus. Fokus schafft Flow!

- **Herausforderung:** Du lernst viel, aber setzt wenig um.  
*✍ Impuls:* Notiere dir direkt nach dem Lernen: Was ist der nächste Schritt? Nutze auch die Qualitäten der kommenden Phasen: Kommunikation in Phase 2 oder Struktur in Phase 3. So wird aus Wissen Wirkung.
- **Herausforderung:** Du planst deine Vorhaben, als würde dieses Hoch ewig anhalten.  
*✍ Impuls:* Friendly reminder: Dein Zyklus wird sich bald wandeln und das ist gut so. Plane so, dass auch ruhigere Zeiten Platz haben. Frag dich: Will ich das auch noch in zwei Wochen so umsetzen?
- **Herausforderung:** Du bist voll durchgetaktet, aber fühlst dich innerlich leer.  
*✍ Impuls:* Die Follikelphase lebt vom Spieltrieb, nicht vom Abarbeiten. Gönn dir Zeit für kreatives Entdecken und Erleben. Frag mal deine innere Junge, worauf sie Lust hat.
- **Herausforderung:** Du überforderst die Menschen um dich herum mit deiner Euphorie.  
*✍ Impuls:* Teile deine Begeisterung, aber ohne die Erwartung, dass alle sofort mitziehen müssen.

**Du denkst jetzt logisch, bist offen für Neues und voller Elan. Mit deinen Superkräften Lernen & Spielen kannst du neue Projekte voranbringen, strategisch planen und schwungvoll umsetzen. Achte dabei darauf, dich nicht zu überfordern. Nicht alles muss sofort passieren.**

## 4.2 Phase 2: Lieben & Genießen

Mit dem Östradiol-Peak und dem wagemutigen Sprung der prallsten Eizelle öffnet sich eine Phase, die von Präsenz, Offenheit und natürlicher Strahlkraft geprägt ist. Du bist wach im Geist und weit im Herzen. Alles in dir ist auf Nähe eingestellt: Begegnung, Austausch und das herrliche Gefühl, da sein zu wollen. Dein innerer Anteil, die Mütterliche, entfaltet sich in ihrer vollen Pracht: warm, zugewandt, kommunikativ, begeisterungsfähig. Diese Energie ist ein Geschenk für alle Formen des Miteinanders. Dafür musst du nichts tun. Sei einfach du.

### Deine Stärken in Phase 2

In dieser Phase wirken die Superkräfte Lieben & Genießen. Du bringst Herzlichkeit in Gespräche, kannst inspirieren, zuhören und vermitteln. Netzwerken fühlt sich plötzlich leicht an. Auch das Sichtbarwerden gelingt ohne Druck. Einfach, weil du sowieso präsent bist. Was dir jetzt liegt:

- Diplomatische, verbindende Gespräche auf Augenhöhe und mit echter Relevanz führen.
- Netzwerke pflegen oder mühelos neue Kontakte knüpfen.
- Werde sichtbar, ohne zu überperformen. Du strahlst von innen.
- Andere unterstützen, ohne dich dabei selbst zu verlieren.


☺ **Dein Motto: Share it, love it, live it.**

## **So nutzt du die Superkräfte konkret im Arbeitsalltag**

Die Ovulationsphase ist ein Geschenk für Begegnung, Verbindung und Lebensfreude. Wenn du sie lebst, wird sie zur Quelle für Vertrauen, Sichtbarkeit und echte Nähe.

- Führe wichtige Gespräche: Ob Feedback, Abstimmung oder Teammeeting, jetzt findest du die richtigen Worte.
- Nutze deine Mutmomente: Auch wenn du sonst lieber im Hintergrund bleibst, zeig dich.
- Präsentiere deine Arbeit: Bei Pitches, Präsentationen oder in Insta-Reels – deine Ausstrahlung wirkt.
- Tausch dich aus und arbeite im Miteinander: Netzwerken, Teamwork, gemeinsames Brainstorming, das läuft jetzt wie am Schnürchen.
- Moderiere Gruppen oder Workshops: Du kannst easy Perspektiven vermitteln und Energie kanalisieren.
- Genieße, was du tust: Arbeit darf sich leicht anfühlen.
- Gönn dir kleine Genuss-Inseln: Ein gutes Gespräch, Musik in den Ohren oder einfach ein achtsamer Moment. Sinnlichkeit nährt dich.
- Achte auf dich: Nähe braucht Grenzen. Sag auch liebevoll, aber deutlich Nein.

## **Wenn's hakt: Wie du mit Herausforderungen gut umgehst**

- **Herausforderung:** Es fällt dir schwer, Grenzen zu setzen.  
 **Impuls:** Diese Phase lädt so sehr zu Verbindung ein, dass du dich selbst vergisst? Übe „kleine“ Neins ohne lange Erklärung, wo du sonst Ja sagst: bei Anfragen, Terminen, in Gesprächen. Deine Direktheit schafft Verbindung auf Augenhöhe und bewahrt dir deine Energie für dich.

- **Herausforderung:** Du fühlst dich wie die Servicekraft für alle, aber niemand kümmert sich um dich.  
*✍ Impuls:* Die Mütterliche in dir will nicht alles alleine tragen. Frag dich: Wem helfe ich gerade – und will ich das wirklich? Fürsorge beginnt bei dir und damit, auch mal abzugeben oder anderen die Chance zu geben, für dich da zu sein.
- **Herausforderung:** Du bist so gesellig, dass du den Fokus verlierst und dich verzettelst.  
*✍ Impuls:* Verbindlichkeit darf auch dir selbst gelten. Check zwischendurch bei dir ein: Was tut mir gut? Was will ich wirklich tun – und was tue ich eher für andere?
- **Herausforderung:** Du bist eher introvertiert und fühlst dich vom „Strahlen müssen“ überfordert.  
*✍ Impuls:* Du darfst auf deine Weise sichtbar sein. Präsenz ist kein Lautstärke-Wettbewerb. Zeig dich so, wie du bist und wie du dich wohlfühlst. Das reicht.
- **Herausforderung:** Du vergleichst dich mit Kolleg:innen, Instagram-Posts oder mit alten Versionen von dir.  
*✍ Impuls:* Solche Vergleiche sind heimliche Energieräuber. Dreh die Perspektive: Was gefällt mir an mir? Worauf bin ich stolz? Feiere dich – unabhängig davon, was andere tun.

**In der Ovulationsphase wirken deine Superkräfte Lieben & Genießen: Du bist präsent, offen und bringst gute Vibes in Begegnungen. Wenn du dich darauf einlässt, kannst du diplomatisch kommunizieren, inspirieren und überzeugst mit umwerfender Ausstrahlung und wahrer Präsenz.**

## 4.3 Phase 3: Kreativität & Intuition

Progesteron übernimmt das Steuer, dein System wechselt den Gang und das spürst du: Etwas zieht dich nach innen. Dein Fokus ist nicht mehr nach außen gerichtet wie noch vor ein paar Tagen. Du wirst empfindsamer. Rückzugsbedürfnis und Innenschau lösen Logik und den Östradiol-Drive ab. Es ist die Zeit der Magierin: wild, intuitiv, kreativ. Sie will nicht glänzen, sondern wirken. Und genau das macht sie auch so kraftvoll für deinen Arbeitsalltag. Diese Phase bringt dich in Kontakt mit dem, was sich für dich wirklich stimmig anfühlt. Oft ungefiltert, manchmal unbequem, aber immer transformierend.

### Deine Stärken in Phase 3

Wenn du dir in dieser Phase erlaubst, deinen Rhythmus zu verlangsamen, öffnet sich der Zugang zu zwei mächtigen Superkräften: Kreativität & Intuition. Du denkst schnell, assoziativ und tief. Deine Wahrnehmung in Gesprächen, Projekten oder inneren Prozessen schärft sich für das, was zwischen den Zeilen liegt. Und du entwickelst ein feines Gespür dafür, was sich stimmig anfühlt – und was nicht. Diese Energie funktioniert anders als das Power-High der ersten Zyklushälfte. Sie ist subtiler, aber genauso kraftvoll, wenn du ihr Raum gibst. Was dir jetzt mühelos gelingt:

- Kreative Projekte mit Fokus und Substanz abschließen.
- Ideen weiterentwickeln, überarbeiten oder mit Feinschliff versehen.

- Körperlich-kreative Prozesse anwenden: Schreiben, Tanzen, Kritzeln als Kanal nutzen.
  - Emotionale Themen wahrnehmen. Dabei musst du sie nicht sofort lösen.
  - Entscheidungen intuitiv treffen: Dein Bauch weiß oft schon, was dein Kopf noch sortieren muss.
- ☺ **Motto: Go deep. Trust your gut.**

### **So nutzt du die Superkräfte konkret im Arbeitsalltag**

Die Magierin will nicht gefallen. Sie will sich entfalten. Diese Phase ist nicht dafür da, um gut dazustehen, sondern um ehrlich mit dir selbst zu sein. Wenn du ihr vertraust, wird sie zur wertvollsten Verbündeten für kreative Ausdruckskraft, emotionale Ehrlichkeit und unternehmerisches Feingefühl.

- Zieh dich für fokussiertes Arbeiten zurück: Das fällt dir alleine gerade leichter und bringt Ruhe und Konzentration.
- Plane großzügig Pausen & Raum zum Durchatmen ein: Dein Tempo ist langsamer, aber präziser.
- Freies Brainstorming: Schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt – ohne zu bewerten.
- Lass die Magie durch dich fließen: tanze, male, schreibe, fotografiere, lache. Einfach, weil's guttut.
- Arbeite an Aufgaben, die Struktur und Detailgenauigkeit brauchen: Jetzt hast du den Fokus dafür.
- Bringe die Dinge auf den Punkt und schließe sie ab: Projekte zu optimieren und zu beenden liegt dir jetzt.
- Triff Entscheidungen aus dem Bauch heraus: Intuition ist dein bester Guide, wenn du gut mit deiner Magierin connected bist.

- Reduziere äußere Reize: Noise Cancelling, Natur, stille Mittagspausen oder Pausen vom Digitalen helfen dir, deine Sinne nicht zu überladen.
- Notiere, was dich stört oder was du delegieren willst: Klarheit kommt spätestens mit der nächsten Phase.

### **Wenn's hakt: Wie du mit Herausforderungen gut umgehst**

- **Herausforderung:** Du bist schnell gereizt, ziehst dich innerlich zurück oder spürst Wut, ohne zu wissen, warum.  
*✍ Impuls:* Deine Reizschwelle ist niedriger als sonst, deine Wut zeigt, wo Grenzen überschritten wurden oder kreative Energie stagniert. Bewegung, Schreiben oder ein direktes Nein helfen dir, wieder bei dir zu bleiben.
- **Herausforderung:** Deine Gedanken kreisen oder du „zerdenkst“ alles.  
*✍ Impuls:* Dein kluger Kopf versucht, Ordnung zu schaffen. Doch Progesteron vernebelt gerne mal die Gehirnwindungen. Darum lass die Logik Logik sein und komm ins Spüren. Journaling kann helfen, deine Gedanken „abzulegen“, ohne alles verstehen zu müssen.
- **Herausforderung:** Du verurteilst dich, weil du nicht „funktionierst“ wie sonst.  
*✍ Impuls:* Akzeptiere, wo du gerade im Zyklus stehst. Du musst nicht performen wie in Phase 1. Fokussiere dich auf das Wesentliche. Drei kleine Schritte am Tag reichen. Du musst nicht alles schaffen, Sorge lieber gut für dich.
- **Herausforderung:** Du zweifelst plötzlich an dir.  
*✍ Impuls:* Deine innere Kritikerin ist in dieser Phase besonders laut. Hör ihr zu, aber bitte glaub ihr nicht alles.

Schreib auf, was sie dir einflüstert, und antworte ihr mit der Stimme einer Freundin, die auf deiner Seite steht.

- **Herausforderung:** Du willst alles hinschmeißen: Projekte, Beziehungen, dich selbst.

*✍* **Impuls:** Das gefühlte Drama am Ende der Lutealphase ... I feel you! Sei nachsichtig mit dir. Nicht alles, was sich jetzt falsch anfühlt, ist wirklich falsch. Frag dich: Was ist Zyklus und was ist meine Wahrheit? Halt inne, schreib's dir auf – und warte deine Menstruation ab. Meist siehst du die Welt dann viel klarer.

**In der Lutealphase zeigt sich Produktivität von ihrer zyklischen Seite: intuitiv, wild und frei – und das ist oft ungewohnt und gesellschaftlich weniger anerkannt. Die Superkräfte Kreativität & Intuition ermöglichen dir den Fokus fürs Wesentliche, schöpferische Umsetzungskraft und die Konsequenz, Projekte abzuschließen. Erkenne und nutze ihre Power.**

## 4.4 Phase 4: Weisheit & Loslassen

Mit dem hormonellen Tiefstand fährt dein ganzes System – körperlich und mental – runter. Dein innerer Anteil, die Alte, meldet sich: weise, reduziert aufs Wesentliche und verbunden mit tiefer Klarheit. Diese Phase lädt dich ein, weniger zu leisten und mehr zu lauschen. Der Raum, den du dir jetzt nimmst, kann ein Raum für tiefgehende Erkenntnisse sein.

## **Deine Stärken in Phase 4**

Wenn du deinem Körper jetzt gibst, was er sich wünscht – nämlich Ruhe –, öffnet sich der Zugang zu einem beeindruckenden meditativen Zustand: Du kommst dir selbst im Kern nahe, lässt los, was dich nicht mehr nährt, und findest in der Stille neue Ausrichtung für alle Lebensbereiche.

Gerade in dieser Ruhe liegt oft ein weiterer Schlüssel für dein berufliches Wachstum: Es ist die Zeit für Rückschau, für Visionen und tiefe Erkenntnisse, die wichtige Entscheidungen vorbereiten. Für To-do-Listen fehlt dir vielleicht die Geduld, strategische Weitblicke und neue Perspektiven begeistern dich dafür umso mehr.

Viele erleben diese Phase als echtes Business- oder Lebens-Orakel: Antworten zu großen Fragen kommen wie von selbst. Wenn du ruhig genug wirst, um es zu hören, weißt du oft genau, was dran ist. Diese Phase schenkt dir:

- Klarheit darüber, was gehen darf. Das können Gedanken, Projekte oder auch alte Überzeugungen sein.
- Tiefe Erkenntnisse, ohne Druck auf eine sofortige Lösung.
- Intuitive Führung und den Raum für fantastische Eingebungen.

☺ **Motto: Let it flow. Let it go.**

## **So nutzt du konkret die Superkräfte im Arbeitsalltag**

Du leistest in dieser Phase nicht weniger, du wirkst nur anders. Und manchmal entsteht aus einem halben Tag des vermeintlichen Nichtstuns mehr als aus einer ganzen Woche im Hustle-Modus.

- Plane Rückzugszeit aktiv ein: Homeoffice, weniger Termine, mehr Raum für Stillarbeit.
- Nutze deine innere Ausrichtung: Journalen, Rückblick, Visionen kreieren, ohne sofort ins Umsetzen zu gehen.
- Arbeite fokussiert, aber langsam: Eins nach dem anderen, jetzt ist kein Multitasking angesagt.
- Komm buchstäblich ins Liegen: Mails oder Sprachnachrichten beantworten oder mit geschlossenen Augen nachdenken; auch das ist Arbeit.
- Kommuniziere offen, wenn du weniger Kapazität hast, statt zu überkompensieren.
- Mach einen Monatsrückblick: Was hat funktioniert? Was darf verabschiedet werden? Welche Erkenntnis nimmst du mit? Was willst du im nächsten Zyklus verändern?
- Sprich mit deinem Umfeld: Ob Kinder, Partner:in oder Kolleg:innen, kommuniziere deine Rückzugszeit liebevoll und ehrlich.

### **Wenn's hakt: Wie du mit Herausforderungen gut umgehst**

- **Herausforderung:** Du willst weitermachen wie bisher, obwohl dein Körper runterfährt.  
*✍ Impuls:* Die Periode ist kein Leistungsverweigerungsmodus, sondern dein Umstieg in den Weisheitsmodus. Wenn du jetzt entschleunigst, arbeitest du weiser. Wenn du zu früh wieder losrennst, nimmst du dir die Kraft für den ganzen kommenden Zyklus. Du fährst ja auch nicht mit halb vollem Tank von der Tankstelle los, oder?
- **Herausforderung:** Du fühlst dich ausgelaugt oder erlebst körperliche Symptome wie Unterleibskrämpfe.

*✍* **Impuls:** Das sind eindeutige Signale deines Körpers, dass du deine Bedürfnisse übergehst. Dein Job: zuhören und ihm geben, was er jetzt braucht. Wärme, Ruhe, liebevolle Selbstzuwendung – am besten in der Waagerechten. Finde heraus, was dir guttut, nimm es ernst und tue es!

- **Herausforderung:** Du hast Schuldgefühle, weil du dich zurückziehst, während andere leisten.

*✍* **Impuls:** Dein Wert bemisst sich nicht an abgehakten To-dos. Du darfst dich während der Menstruation zurückziehen, ohne Erklärung, ohne schlechtes Gewissen. Vielleicht ist genau das dein kraftvollster Business-Move.

- **Herausforderung:** Du driftest ab in dunkle Gedanken.

*✍* **Impuls:** Rückzug muss kein Alleinsein bedeuten. Wenn es sich leer oder dunkel anfühlt: Hol dir Support von einem Profi, einer vertrauten Person oder deiner Community. Zyklische Tiefe ist nicht gleich Isolation. Du musst das nicht allein tragen.

**Du musst deinen Arbeitsalltag nicht sofort komplett umkrepeln, um zyklusfreundlich zu arbeiten. Gestalte ihn dir Schritt für Schritt stimmiger. Deine zyklischen Superkräfte warten längst auf dich.**

- In jeder Zyklusphase zeigen sich unterschiedliche Stärken: von Neugier über Verbindung und innere Ausrichtung bis hin zum befreienden Loslassen.
- Produktivität ist kein gleichbleibender Zustand, sondern darf zyklisch gedacht werden: mal kraftvoll, mal reflektiert. Beides gehört dazu.

- Du lernst, dich selbst besser einzuschätzen, Aufgaben zu timen und Verantwortung bewusst und zielgerichtet zu übernehmen.
- Deine Bedürfnisse zu leben, ist genauso wertvoll wie dein Output und wird dich auf Dauer sehr viel zufriedener machen.

**Was, wenn ich in meinem Job nicht  
zyklusorientiert arbeiten kann?**

Seite 72

---

**Wie wird aus individuellem  
Bewusstsein kollektiver Wandel?**

Seite 79

---

**Wie kann eine zyklusfreundliche  
Unternehmenskultur aussehen?**

Seite 82

## 5. Next Step: Mit Zykluswissen die Arbeitswelt verändern

Kommen wir nun zum krönenden Abschluss und zur König:innen-Disziplin: Wir bringen den Zyklus in die kollektive Arbeitswelt! Denn das, was du in den letzten Kapiteln über deinen Zyklus, seine Superkräfte und den Umgang damit gelernt hast, ist das Fundament für eine neue Art der Arbeit. Eine, die gesünder, ehrlicher und verdammt viel menschlicher ist.

Zyklusorientiertes Arbeiten beginnt bei dir und entfaltet seine Kraft dann, wenn wir es gemeinsam leben. In Teams, in Unternehmen und im Dialog miteinander. Dabei dürfen und müssen wir mutig neue Wege beschreiten. Wege, auf denen du deine Energie nicht länger verbiegst, sondern ihr folgst. Wege, auf denen auch andere den Mut finden, sich selbst besser kennenzulernen und ein Arbeitsumfeld mitzugestalten, das echte Bedürfnisse respektiert.

Im finalen Kapitel zeige ich dir, wie das geht. Ob du angestellt bist, selbstständig arbeitest, im Team Verantwortung trägst oder Strukturen in Organisationen mitgestaltest: Hier findest du konkrete Impulse, wie zyklusbewusstes Arbeiten im Alltag möglich wird.

Jetzt ist der Moment, in dem aus einem leisen „Ich wünschte, es wäre anders“ ein lautes „Ich mach das jetzt!“ wird und so ein gesamtgesellschaftlicher Wandel entsteht.

## 5.1 Als Angestellte

Vielleicht hast du beim Lesen bis hierhin gedacht: „Klingt schön, aber mein Job tickt anders.“ Oder: „Wenn ich über meinen Zyklus spreche, lande ich doch sofort in der Schublade *schwach und unzuverlässig*.“ Diese Aussagen begegnen mir oft und sie zeigen, wie tief verankert alte Arbeitsnormen noch sind und dass der Zyklus ins Private verbannt wird. Doch der Zyklus bringt eine Weisheit mit, die uns eine gesunde und effektive Form der Selbstführung im Job ermöglicht. Und ja, es wird Menschen geben, die das belächeln. Doch davon solltest du dich nicht aufhalten lassen.

### **Mutig neue Prioritäten setzen**

Wenn du deinen Zyklusflow in deinen Arbeitsalltag integrierst, ist das ein couragierter, visionärer Schritt. Höchstwahrscheinlich wirst du eine der Ersten in deiner Umgebung sein, die sich das traut. Super, dass du Gestaltungsspielräume findest, um deine Bedürfnisse über deinen Kalender zu stellen! Vielleicht fühlt sich das anfangs ungewohnt an. Doch wenn du für dich einsteht, veränderst du schrittweise auch dein Arbeitsumfeld.

Überlege dir mal, wie ein Arbeitstag aussehen könnte, der auf deine Zyklusbedürfnisse abgestimmt ist. Welche Veränderungen würde das bringen? Deine innere Haltung verändert die äußeren Gegebenheiten und das macht einen riesigen Unterschied. Mit genau diesem Mut schreibst du Geschichte. Ich feiere dich jetzt schon dafür!

## **Wie du deinen Zyklus mit auf die Arbeit bringst**

- Vertraue auf deine inneren Anteile: Lass dich von dem Anteil führen, der gerade präsent ist. Die Junge, die Mütterliche, die Magierin oder die Alte – jeder Anteil hat Qualitäten, die du gezielt einsetzen kannst.
- Richte deine Aufgaben nach deiner zyklischen Kraft aus: Achte darauf, wann dein Fokus und deine Kreativität am größten sind. In der Follikelphase bist du kreativ, in der Ovulationsphase stark in der Kommunikation und in der Lutealphase fokussiert und während der Periode reflektierend.
- Nutze Spielräume im Arbeitsalltag: Takte Meetings und Aufgaben smart. Vielleicht sind kreative Meetings während des Eisprungs am besten, während du in der Lutealphase mehr Zeit für fokussierte Arbeit brauchst. Kleine Anpassungen können viel bewirken.
- Wenn sich die Umstände nicht beeinflussen lassen, verändere deine innere Haltung: Dein Zyklus ermöglicht es dir, auch bei festgelegten Rahmenbedingungen deine persönliche Ausrichtung zu bestimmen: Mit welcher Energie gehst du in eine Situation?
- Wachse geduldig in deinen Zyklusflow hinein: Höchstwahrscheinlich ist all das noch neu für dich. Erlaube dir, Erfahrungen zu sammeln und nachzujustieren.
- Sei empathisch – mit dir und deinem Team: Akzeptiere Schwankungen und bringe diese Bedachtheit auch deinen Kolleg:innen entgegen, selbst wenn andere weniger offen über ihr zyklisches Erleben sprechen.

- Stehe selbstbewusst für deine Bedürfnisse ein: Sprich aus, wenn du Ruhe oder Fokus-Zeiten brauchst. Das zeigt dir und deinem Umfeld: Bedürfnisse verdienen Raum. Das kann zum Beispiel so klingen:
  - *„Heute ist eher ein Rückzugstag für mich. Ich arbeite im Hintergrund, bin aber erreichbar.“*
  - *„Ich würde das Thema gerne morgen angehen, wenn ich wieder mehr Fokus habe.“*
  - *„Ich brauche heute mehr Zeit für die Aufgabe. Danke für dein Verständnis.“*
- Öffne mutig neue Räume im Arbeitsumfeld: Dein Vorbild kann andere inspirieren, ebenfalls zyklusorientiert zu arbeiten und eine neue Arbeitskultur zu gestalten.

### **Was Widerstände über dein Arbeitsumfeld aussagen**

Widerstände im Arbeitsumfeld sagen mehr über die Unternehmenskultur aus als über dich. Sie zeigen dir, wo noch Entwicklung möglich ist und wo Grenzen existieren. Diese Erkenntnis hilft dir, fundierte Entscheidungen für deinen weiteren Weg zu treffen. Du musst niemanden überzeugen oder missionieren. Dein authentisches Vorleben ist bereits der größte Wandel.

### **Zyklusbewusstsein endet nicht mit der letzten Blutung**

Manchmal höre ich: „Ich bin da längst mit durch, das betrifft mich nicht mehr.“ Doch dein zyklisches Sein endet nicht mit der letzten Blutung. Vielmehr startest du in eine neue Etappe. Vergleichbar mit der vierten Zyklusphase und den Qualitäten der inneren Alten: weise, kraftvoll,

voller Klarheit und unerschütterlich. Gerade jetzt ist es wichtiger denn je, zyklusorientiert zu arbeiten und zu leben. Es bedeutet, deine Bedürfnisse zum Maßstab deiner Entscheidungen zu machen, die Arbeitswelt aktiv mitzugestalten und die Menschen an deinem Wissen und deiner Erfahrung teilhaben zu lassen.

Jetzt kannst du vorleben, was es heißt, dem Zyklus mit Respekt zu begegnen, auch wenn er sich körperlich verändert hat. Trage das Wissen durch Gespräche, deine Haltung und das, was du verkörperst, weiter. Wer, wenn nicht du, könnte den Wandel glaubhafter verkörpern?

**Zyklusorientiertes Arbeiten klappt auch als Angestellte, indem du Gestaltungsspielräume findest, Prioritäten anders setzt und deine zyklischen Qualitäten je nach Phase effektiv nutzt. So kannst du auch in einem fest getakteten Arbeitsumfeld Veränderung bewirken, selbst wenn du keinen blutenden Zyklus mehr erlebst.**

## 5.2 In der Selbstständigkeit

„Eigentlich sollte ich flexibel arbeiten können. Warum fühle ich mich trotzdem ständig gestresst und überfordert?“ Diese Frage meiner selbstständigen Klientin bringt es auf den Punkt: Freiheit alleine reicht nicht. Als Selbstständige bist du meistens alles auf einmal und zugleich: Visionärin, Buchhalterin, Kund:innenverstherin, Social-Media-Managerin – und niemand sagt dir, wann du Pausen machen

sollst. Hier wird zyklusorientiertes Arbeiten deine stärkste Verbündete für ein erfülltes und ausbalanciertes Arbeiten.

### **Nutze deine Freiheit richtig**


Viele starten in die Selbstständigkeit, um freier zu arbeiten, bemerken aber nicht, dass sie alte Strukturen aus der Angestellten-Logik mittragen. Das sind die „Hamsterrad-Muster“. Zyklusorientiertes Arbeiten hilft dir, einen kreativen Arbeitsrhythmus zu finden, der zu dir und deinem Leben passt und dir ermöglicht, die Freiheit deiner Selbstständigkeit auszuleben. Und das macht auch deinen beruflichen Erfolg nachhaltiger. Du lernst, dass es nicht darum geht, mehr aus dir herauszupressen, sondern um echte Selbstführung.

### **Deine beste Mitarbeiterin bist du selbst**

Butter bei die Fische: Du bist deine wichtigste Mitarbeiterin und deshalb gilt es, achtsam und klug mit deinen persönlichen Ressourcen zu haushalten. Viele planen ihre Wochentage, aber nicht ihre Energie. Sie sind ihr eigener Boss, behandeln sich aber strenger, als es jede:r Chef:in tun würde. Indem du Aufgaben gezielt an deine Zyklusphasen anpasst (wie Buchhaltung in Fokusphasen legen und Kundenakquise lieber in kommunikative Phasen), steigertest du deine Effizienz und schonst deine Ressourcen gleichermaßen. Das funktioniert auch, wenn dein Zyklus unregelmäßig ist.

- In Phase 1 spürst du Aufbruchslust: optimal für den Start neuer Projekte, Launches oder Akquise.

- In Phase 2 bist du kommunikativ und offen: ideal für Kund:innengespräche, Pitches oder Community-Calls.
- In Phase 3 findest du kreative Tiefe: genau richtig für Konzeption, Ausarbeiten oder Strategiearbeit im entschleunigten Modus.
- In Phase 4 ziehst du dich zurück, reflektierst, schließt ab und schaffst bewusst Raum für Pausen.

 **Aber beachte:** Zum zyklischen Planen gehört auch die Flexibilität, täglich neu zu entscheiden. „Wie fühle ich mich heute? Was kann und will ich leisten? Und mit welcher Qualität gehe ich an Dinge, die dringend sind?“ Sollte sich ein innerer Anteil nicht gesehen fühlen, darfst du dir radikal die Zeit für diesen Anteil und deine Bedürfnisse einräumen.

### **Zyklusorientiertes Arbeiten als Business-Strategie**

Zyklusbewusstes Arbeiten ist die beste Business-Strategie für nachhaltigen Erfolg. Wenn du deinen Arbeitsalltag im Einklang mit deinem Zyklus gestaltest, arbeitest du effizienter und auch stimmiger. Aufgaben, die du früher aufgeschoben hast, erledigst du jetzt genau dann, wenn deine Energie dafür am besten passt. Und du erkennst immer schneller, was für dich wirklich zählt.

So entsteht ein Arbeitsrhythmus, der dich stärkt. Ein Business, das dich nährt, inspiriert und in dem du dich wohlfühlst. Genau das zahlt sich aus: in Erfolg, Leichtigkeit und genügend Raum und Zeit für Familie, Freizeit und dich selbst.

## **Innere Haltung statt äußerer Kontrolle**

„Meine Kund:innen interessiert mein Zyklus nicht. Ich muss trotzdem Deadlines einhalten.“ Manchmal kannst du äußere Rahmenbedingungen nicht ändern. Doch du kannst deine eigene Haltung anpassen. Frage dich: „Was brauche ich, um diese Aufgabe gut zu bewältigen?“ Zum Beispiel, indem du kurze Pausen einplanst oder Aufgaben in Etappen denkst. So bleibst du auch in herausfordernden Phasen souverän.

Viele Selbstständige befürchten, dass es sie Aufträge kosten könnte, wenn sie Verständnis einfordern. Doch oft sind unsere Mitmenschen offener, als wir denken. Wenn du ehrlich und respektvoll kommunizierst, prägst du eine neue Art von Miteinander.

## **Vom Hustle-Modus in den Zyklus-Modus**

Damit du dir besser vorstellen kannst, wie sich erste Veränderungen im Alltag auswirken können, habe ich dir typische Alltagsmuster mit Tipps zusammengestellt, wie du sie zyklusbewusst für dich drehen kannst. Du wirst sehen: Oft braucht es nur kleine Anpassungen, die Großes bewirken. Hier ein paar Beispiele aus der Praxis:

<b>Wie du jetzt arbeitest</b>	<b>Was du stattdessen tun kannst</b>
Jeden Tag gleich takten und Aufgaben sofort erledigen, egal in welcher Zyklusphase	Aufgaben nach Zyklusphasen clustern und je nach aktuellen Bedürfnissen und Zyklusqualität priorisieren
Immer alles geben	Mit dem Flow gehen: Intensität und Rückzug ausbalancieren

Während der Periode durcharbeiten	In Phase 4 Termine freihalten oder verschieben, um dir und deinem Körper Pausen zu ermöglichen
Große Projekte ohne Blick auf Zyklusenergie planen	Projekte zyklisch konzipieren und währenddessen nachjustieren
Kreative Aufgaben in Fokusphasen pressen	Kreative Arbeiten und Brainstorming bewusst in Phase 3 legen

**Wenn du als Selbstständige zyklusbewusst arbeitest, kannst du dich weiter von alten Leistungsmustern lösen und deine Freiheit wirklich leben. Nutze deine zyklische Stärke, um dir smart ein nachhaltig erfolgreiches Business zu erschaffen. Respektiere dein Energielevel und beziehe deine zyklischen Stärken in deinen Alltag mit ein.**

## 5.3 Im Team

„Wie soll das denn im Team funktionieren? Wir sind ja nicht alle gleichzeitig in der magischen Phase.“ Diese Frage taucht oft auf und ist ein wunderbarer Startpunkt für Veränderung. Sie zeigt, dass wir noch stark in linearem Denken verhaftet sind. Doch Teamarbeit sollte davon leben, dass jede:r sich mit ihren und seinen Stärken und Herausforderungen einbringen kann. So wie die Person ist. Was wäre, wenn genau darin die größten Potenziale für euer Team lägen?

## **Energievielfalt als Teamstärke**

Wenn ihr beginnt, im Team zyklusorientiert zu arbeiten, heißt es nicht, dass alle ihren Zyklus offenlegen müssen. Es geht vielmehr darum, dass Menschen – mit oder ohne Gebärmutter geboren – ihre Bedürfnisse erkennen, kommunizieren und in die Zusammenarbeit einbringen dürfen. Ein Team, das Vielfalt akzeptiert und nutzt, arbeitet somit menschlicher und wirksamer.

## **Zykluswissen im Team ist eine echte Superpower**

Stell dir ein Team vor, das anerkennt, dass manche montags im Tunnel sind, andere freitags im Flow. Die eine rockt Zahlen locker in Phase 1, die andere schreibt in Phase 3 brillante Texte. Der Pitchtermin für die Verantwortliche wird smart in Phase 2 gelegt, weil die Kommunikation dann am besten fließt. Das ist intelligente, menschenzentrierte Ressourcenverteilung. Nicht „Produktivität um jeden Preis“, sondern exquisiter Teamflow.

## **Was zyklusorientiertes Arbeiten im Team verändert:**

- Offene, klare Kommunikation: Missverständnisse werden seltener, Gespräche ehrlicher.
- Stärken statt Schwächen: Unterschiedliche Rhythmen werden als Ressource begriffen.
- Mehr Empathie: Wer sich selbst besser versteht, begegnet anderen mit mehr Verständnis und respektvoller.
- Smartes Aufgabenmanagement: Aufgaben orientieren sich nicht mehr nur an Verfügbarkeit, sondern an der Energie.

- Vielfalt wird gelebt: Das Team erkennt an, dass Menschsein und Leistung sich nicht ausschließen.

### **Zyklisches Miteinander: Flexibel und respektvoll gestalten**

Zum Einstieg braucht es einen Safe Space, in dem sich alle Teilnehmenden öffnen können. Ein Arbeitsklima, in dem Energien und Bedürfnisse ehrlich angesprochen und respektiert werden.

Es geht nicht darum, den Arbeitsalltag zyklisch perfekt durchzuplanen oder alle Phasen zu „managen“. Vielmehr geht es darum, die Zusammenarbeit untereinander stimmiger, mit Freiwilligkeit, Flexibilität und dem Vertrauen, dass jede:r seinen/ihren Beitrag auf die eigene Weise leisten kann, zu gestalten.

Ein zyklusfreundliches Teamklima entsteht natürlich nicht über Nacht. Es wächst mit jedem wertschätzenden Gespräch, gegenseitiger Fürsorge oder Rücksichtnahme und jedem kleinen Schritt der Veränderung. Das erfordert oft nicht viel, aber es verändert vieles. Das kann zum Beispiel so aussehen:

- Ein morgendlicher oder wöchentlicher Check-in mit „Wie geht’s dir heute?“ macht sichtbar, wie es den anderen geht, und hilft, die Planung realistischer zu gestalten.
- Schafft Räume für echte Pausen und stärkt eine Atmosphäre, in der niemand funktionieren muss. Zum Beispiel ist es selbstverständlich, sich in der Lutealphase bewusst einen halben Tag für Fokus- oder Rückzugstätigkeiten zu blocken. Ohne schlechtes Gewissen oder schräge Blicke.

- Teilt Wissen über zyklische Rhythmen, damit das Verständnis füreinander wächst.

Und ja, auch zyklische Teamarbeit braucht Mut! Den Mut, offen zu sein, nicht alles kontrollieren zu wollen und sich selbst und anderen auf Augenhöhe zu begegnen.

**Zyklusorientiertes Arbeiten im Team nutzt die Energievielfalt der Vielen, statt sie zu übergehen. Es schafft Raum für ehrliche Kommunikation, gegenseitiges Verständnis und eine Zusammenarbeit, die sich an den individuellen Ressourcen aller orientiert. So entsteht ein Teamklima, das menschlich, flexibel und leistungsfähig zugleich ist.**

## **5.4 Zyklusfreundliche Unternehmenskultur fördern**

Wer eine Arbeitskultur gestalten will, die wirklich zukunftsfähig ist und als Arbeitsumgebung attraktiv bleiben soll, kommt an Themen wie Diversität, Gesundheit und New Work nicht mehr vorbei. Zyklusbewusstsein wirkt auf genau diesen Ebenen mit. Es bringt das, worüber in Leitbildern oft gesprochen wird, auf die nächste, sehr praktische Stufe: Es schafft Verbindung zu echten Bedürfnissen, stärkt Selbstverantwortung und eröffnet Räume für eine Zusammenarbeit, die Menschlichkeit mit Produktivität vereint.

## **Kein Nice-to-have, sondern ein strategischer Hebel**

Mentale Gesundheit, Vereinbarkeit und Resilienz sind längst zu zentralen Faktoren für Unternehmenserfolg geworden. Studien zeigen: Unternehmen, die die körperlichen und emotionalen Bedürfnisse ihrer Mitarbeitenden ernst nehmen, reduzieren Krankentage, stärken die Motivation der Mitarbeitenden und binden Talente langfristig ans Unternehmen.

## **Was heißt „zyklusfreundlich“ im Unternehmenskontext?**

Zyklusfreundliche Unternehmenskultur ist ein zutiefst menschlicher und pragmatischer Zugang zu einer gesunden Arbeitskultur.

- Es bedeutet, körperliche Rhythmen wie den Menstruationszyklus als Ressource anzuerkennen, zu respektieren und in die Unternehmenskultur zu integrieren.
- Es meint, Menschen in ihrer Gesamtheit zu sehen, nicht nur als Leistungsträger:innen.
- Es schätzt die Mitarbeitenden und bestärkt sie, sich selbstbewusst ins Unternehmen einzubringen.
- Die Kommunikation wird achtsamer gestaltet, Strukturen flexibel aufgesetzt und den Menschen Vertrauen in ihre Fähigkeiten geschenkt.

All das macht Mitarbeitende und Teams nachweislich kreativer, kooperativer und erfolgreicher.

## **Warum „Periodenurlaub“ zu kurz gedacht ist**

In der öffentlichen Debatte taucht immer wieder das Schlagwort „Periodenurlaub“ auf. Doch das deutsche Wort ist eine

verkürzte und irreführende Übersetzung der spanischen Bezeichnung *baja por menstruación incapacitante*. Korrekt übersetzt heißt das: „bezahlte Krankschreibung bei beeinträchtigender Menstruation“.

Der Begriff „Urlaub“ ist hier problematisch, weil er suggeriert, die freie Zeit wäre freiwillig genommen und zur Erholung gedacht. Damit werden Schmerzen und Symptome der Betroffenen bagatellisiert und Vorurteile geschürt wie: „Frauen kriegen frei, wenn sie ihre Tage haben.“ Die Idee vom „Periodenurlaub“ reduziert komplexe körperliche Realitäten auf ein polarisierendes Schlagwort – und greift für mich zudem zu kurz.

### **Was wir stattdessen brauchen ...**

Ein neues Bewusstsein, das den Zyklus entstigmatisiert und Gesundheit ganzheitlich denkt. „Health Days“ sind dabei die klügere Lösung: Unabhängig von Geschlecht, Diagnose oder Zyklus, gelten sie für alle und schaffen so gesundheitsfördernde Freiräume, die individuell genutzt werden können: für Rückzug, Arzttermine, Bewegung, mentale Entlastung oder einfach eine kurze Regenerationspause. Häufig verhindert eine frühzeitige Auszeit, dass wir dauerhaft ausfallen. Wer spürt, dass heute nicht der richtige Tag für volle Leistung ist, darf sich zurücknehmen. Und das ohne Erklärzwang und schlechtes Gewissen. Das ist gelebter Respekt und wahre Führungskultur, die auf Vertrauen statt auf Kontrolle baut.

## **Die Umsetzung: Strategisch statt symbolisch**

Zyklusbasiertes Arbeiten lässt sich Schritt für Schritt und am besten im offenen Dialog mit den Mitarbeitenden im Unternehmen etablieren. Denn der Zyklus ist nach wie vor ein sensibles Thema. Ein Unternehmen, das sich zyklusorientiert aufstellen will, sollte sich als unterstützend begreifen.

Zu Beginn können die Prozesse in kleinen Teams mit Safe Spaces als Pilotprojekt erprobt und dann nach und nach ausgeweitet werden. Auch hier gilt: Es geht um einen gemeinsamen Prozess. Gestaltet gemeinsam, nicht überstülpen! Das Bewusstsein darf allmählich im respektvollen Miteinander, mit realistischen Zielen und echten Beteiligungsmöglichkeiten wachsen. Nur so entsteht echtes Vertrauen und eine Unternehmenskultur, in der nachhaltiger Wandel möglich wird.

## **So kann zyklusfreundliche Unternehmenskultur aussehen:**

- Health Days für alle: Ein flexibles Angebot für körperliche und mentale Gesundheit. Unabhängig von Geschlecht, Diagnose, Lebensphase oder Zyklus.
- Offene Sprache: Körperliche Themen wie Zyklus, Energie oder Regeneration können wertfrei angesprochen werden.
- Führungskräfte als Vorbilder: Wer über zyklische Selbstführung spricht und diese auch (vor-)lebt, öffnet Räume für Vertrauen, Authentizität und „positives Nachahmen“.
- Gesundheitsmanagement erweitern: Zykluswissen wird Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM); Mitarbeitende können an Coachings und Workshops teilnehmen.

- Kostenfreie Menstruationsprodukte finden sich genauso selbstverständlich auf den Toiletten wie Klopapier.
- Rückzugsräume: Orte für Ruhe und Regeneration werden für alle Menschen geschaffen.
- Asynchrone Arbeitsmodelle: Gleitzeit, Homeoffice-Optionen und individuelle Pausenplanung werden ermöglicht.
- Flexible Meetings und Deadlines: Zeitliche Abläufe orientieren sich an realistischen Kapazitäten und Möglichkeiten der Beteiligten.
- Zyklusfreundliche Tools: Kalender oder neue Planungsmomente, die zyklische Selbstführung ermöglichen.

### **Ein Gewinn für alle, der sich lohnt**

Zyklusfreundliche Strukturen kommen nicht nur menstruierenden Menschen zugute. Sie fördern eine empathischere, nachhaltigere Arbeitsweise für alle Menschen. Wer lernt, das eigene Energielevel und die persönlichen Bedürfnisse feiner wahrzunehmen und zu priorisieren, arbeitet gesünder, fokussierter und selbstbestimmter. Und wer sich traut, offen darüber zu sprechen, inspiriert andere zum Umdenken. Unternehmen, die das ermöglichen, fördern das Vertrauen und die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden und stärken auch Motivation, Loyalität und Innovationskraft im ganzen Team. Und ja: Das ist ein Investment in die Zukunft.

Kurzum: Zyklusfreundlichkeit verändert, worauf es wirklich ankommt: wie wir miteinander umgehen, was wir voneinander erwarten und wie gesund Arbeit für uns alle sein darf.

**Zyklusorientiertes Arbeiten entfaltet seine volle Wirkung, wenn es gemeinschaftlich getragen wird. Jede Entscheidung, die du triffst, verändert deinen Alltag und inspiriert auch andere, neue Wege zu gehen.**

- **Als Angestellte:** Du darfst auch in festen Strukturen für deine Bedürfnisse eintreten, Spielräume erkennen und mit ersten Schritten große Veränderungen anstoßen.
- **In der Selbstständigkeit:** Nutzt du deine zyklische Energie gezielt, arbeitest du effizienter und schaffst dir ein Business, das mit dir wächst und dich nachhaltig erfolgreich macht.
- **Im Team:** Zyklusbewusstsein fördert Empathie, Vertrauen und Zusammenarbeit auf Augenhöhe. Es schafft Räume, in denen Unterschiedlichkeit zur Stärke wird, und fördert auch den Erfolg von Teams.
- **Im Unternehmen:** Zyklusfreundliche Strukturen stärken Gesundheit, Vertrauen und Zukunftsfähigkeit. Sie entstehen durch Dialog, Haltung und die Bereitschaft, Neues zu erproben. Die Umsetzung gelingt, wenn Führungskräfte vorangehen, Mitarbeitende mitgestalten und Veränderung als gemeinsamer Prozess verstanden wird.

# Nachwort: Passt der Menstruationszyklus in unsere Arbeitswelt?

Zyklusorientiertes Arbeiten ist ein längst überfälliger Perspektivwechsel und ein radikales „Remember who you are“ auf allen Ebenen.

Unsere Körper sind nicht dafür gemacht, 24/7 gleich zu funktionieren. Sie sind zyklisch, lebendig, weise und folgen einem natürlichen Rhythmus des Wandels. Doch genau das blendet unsere Arbeitswelt bis heute aus.

Die Erwartung, jeden Tag gleich leistungsfähig und produktiv sein zu müssen, ist tief in unserer Gesellschaft, in der Arbeitswelt und unseren Köpfen verankert. An einer Umfrage, die ich zur Vorbereitung für dieses Buch gestartet habe, nahmen über 200 menstruierende Selbstständige und Angestellte teil. Über 90 Prozent gaben an, dass ihre Energie im Laufe des Monats schwankt. Zwei Drittel sagten, sie hätten das Gefühl, trotzdem immer funktionieren zu müssen. Die Stimmen sind deutlich: „Stressig! Anstrengend! Überfordernd!“ „Ich bin dauerhaft unter Strom.“ „Ich bringe Leistung gegen meinen Körper.“ „Ich fühle mich falsch, weil ich nicht gut genug abliefern.“ Unser Zyklus erinnert uns an etwas, das unsere Arbeitskultur vergessen hat: wie Wandel geht. Wie Regeneration funktioniert. Und wie kraftvoll es ist, im eigenen Rhythmus zu leben und zu arbeiten.

Zyklusorientiertes Arbeiten feiert die gesunde Leistungsfähigkeit in unserer Arbeitswelt und stellt dafür den Men-

schen mit seinen Bedürfnissen wieder ins Zentrum. Es kann helfen, Zyklusbeschwerden zu lindern, die persönliche Selbstführung stärken und schafft Strukturen, die alle Menschen gleichermaßen sehen und fördern. Es verbindet die Ideale von New Work mit gelebtem Feminismus und holt dabei die Bedürfnisse, Ressourcen und Herausforderungen menstruierender Menschen aus dem Schatten. So wird die Arbeit für alle Menschen ein Ort, an dem sie sich ernst genommen fühlen und so ihr volles Potenzial entfalten können.

Die Antwort auf die Frage, ob der Zyklus in unsere Arbeitswelt passt? Für mich ist klar: Er muss! Denn er verändert sie zum Besseren. Ich bin überzeugt: Ein zyklusorientiertes Leben ist eine beständige Revolution, die in dir beginnt und weit über dich hinaus wirkt. Und ja, trotz all der Widerstände kann ich eine Welt sehen und fühlen, in der Kinder sich auf ihre erste Blutung freuen, wir unsere Periode wieder als etwas Heiliges zelebrieren, blutende Menschen als Orakel befragt werden und Zykluswissen ein selbstverständlicher Bestandteil unserer Gesellschaft ist.

Wenn wir den Zyklus sichtbar machen, machen wir auch uns selbst sichtbar. Und was wir sichtbar machen, das kann sich verändern. Unsere Welt braucht diese Veränderung – jetzt!

Bist du bereit, den Zyklus zu leben, zu verkörpern und das Wissen weiterzugeben? Dann leg los und nimm andere Menschen mit. Du musst dafür nicht sofort alles verändern. Aber fang heute an, etwas zu bewegen, auf das du morgen stolz bist!

In diesem Sinne: Long live all the magic we made.

Deine Mandy

# Fast Reader

## 1. Was ist zyklusorientiertes Arbeiten?

**Zyklusorientiertes Arbeiten bedeutet, im Einklang mit den eigenen Rhythmen zu agieren. Es ist eine Haltung, die Körperwissen, Selbstführung und moderne Arbeitskultur verbindet: für mehr Achtsamkeit, Gesundheit und Selbstwirksamkeit im Alltag.**

- Es ist keine starre Methode oder ein weiteres Tool zur Selbstoptimierung oder Effizienzsteigerung. Vielmehr fordert es einen radikalen Perspektivwechsel in der Arbeitswelt und definiert Leistungsfähigkeit neu.
- Von der ersten Periode bis zu den Wechseljahren: Zyklusbewusstsein schafft Sichtbarkeit für alle Lebensphasen von Menschen, die mit einer Gebärmutter geboren wurden, und integriert zyklische Erfahrungen selbstverständlicher in den Berufsalltag.
- Zyklusorientiertes Arbeiten vereint gelebten Feminismus mit den Prinzipien von New Work und ebnet so den Weg zu einer empathischen, menschenzentrierten Arbeitswelt, in der persönliches Potenzial wirklich Raum bekommt.

## 2. Den Menstruationszyklus verstehen

**Ein gesunder, natürlicher Zyklus dauert zwischen 23 und 35 Tagen und ist ein emotionaler, hormoneller und schöpferischer Prozess, der mit der ersten Periode beginnt.**

- In der Follikelphase steigt das Hormon Östradiol und bringt frische Energie und körperlichen Aufschwung. Das aktiviert den archetypischen Anteil der Jungen mit den Superkräften Lernen & Spielen.
- In der Ovulationsphase erreicht der Östradiolspiegel seinen Höhepunkt und löst den Eisprung aus. Jetzt wird der archetypische Anteil der Mütterlichen mit den Superkräften Lieben & Genießen aktiv.
- In der Lutealphase übernimmt das Progesteron und lenkt die Energie nach innen. Der archetypische Anteil der Magierin zeigt sich mit den Superkräften Intuition & Kreativität.
- Die Menstruation setzt ein, wenn alle Hormone auf einen Tiefstand sinken. Der innere Anteil der Alten wird mit den Superkräften Weisheit & Loslassen spürbar.
- Mithilfe des Zyklusmodells von Dr. Miriam Stark können Beschwerden auch als seelische Wegweiser verstanden werden. Sie zeigen, wo Prägungen oder ungelöste Themen den Zugang zu den zyklischen Superkräften blockieren, und geben Hinweise darauf, was gesehen, gefühlt oder verändert werden will.

### 3. Von der Theorie in die Praxis: Zyklusorientiert leben

**Zyklusorientiertes Leben und Arbeiten beginnt damit, dich in allen Phasen durch Hineinspüren, das Wissen über die Abläufe oder ein ehrliches „Stopp! Ich brauch heute eine Pause!“ bewusster wahrzunehmen.**

- Zyklustracking bringt dir Klarheit über deinen Rhythmus. Drei Minuten täglich reichen, um nach rund drei Monaten wiederkehrende Muster zu erkennen.
- Gute Rituale wirken wie Energie-Anker. Sie dürfen sich, so wie du während deiner Zyklusphasen, flexibel verändern.
- Zyklusbeschwerden sind Hinweise des Körpers und verdienen deine volle Aufmerksamkeit.
- Starte mit Mini-Mäuse-Schritten, die reichen für den Anfang völlig aus und haben große Wirkung.

### 4. Zyklus-Superkräfte im Arbeitsalltag für dich nutzen

**Wenn du deine zyklischen Bedürfnisse kennst und ihnen Raum gibst, kannst du in jeder Phase auf deine Superkräfte zugreifen. Sie helfen dir, deine Stärken für mehr Flow und Wachstum im Job bewusst zu leben.**

- **Follikelphase:** Beste Zeit zum Lernen, Ideensammeln und kraftvollen Starten neuer Projekte.
- **Ovulationsphase:** Ideal für Teamwork, Netzwerken, diplomatische Gespräche und deinen Außenauftritt.

- **Lutealphase:** Gut zum Abschließen, Verfeinern, Kreativsein, aber bitte in deinem Tempo. Plane bewusst mehr Zeit ein.
- **Menstruationsphase:** Zeit für Ruhe, Reflexion und Erdung. Zeit für Aufgaben mit wenig Denkleistung in der Waagerechten.

## 5. Next Step: Mit Zykluswissen die Arbeitswelt verändern

**Zyklusorientiertes Arbeiten entfaltet die volle Wirkung, wenn es gemeinsam in Teams, Unternehmen und Strukturen gelebt wird. Es fördert Gesundheit, Selbstführung und Verbindung und braucht den Mut und die Bereitschaft, neue Wege zu gehen.**

- Auch als Angestellte kannst du zyklusorientiert arbeiten, wenn du deine Bedürfnisse ernst nimmst und vorhandene Spielräume nutzt. Deine Haltung ist wichtiger als perfekte Bedingungen.
- Als Selbstständige kannst du deine Aufgaben an deine zyklische Energie anpassen. Das stärkt Produktivität, Flow und Selbstvertrauen.
- In Teams schafft zyklisches Arbeiten Verständnis für unterschiedliche Energieverläufe. Regelmäßige Check-ins, flexible Aufgabenverteilung und ein offener Umgang mit Bedürfnissen fördern ein empathisches, leistungsfähiges Miteinander.
- Zyklusfreundliche Unternehmenskultur entsteht durch Haltung, Dialog und alltagstaugliche Strukturen – z. B. Health Days oder Rückzugsräume. Entscheidend ist: Menschen werden in ihrem natürlichen Rhythmus gesehen.

# Die Autorin



Mandy Jochmann ist tiefenpsychologische Zykluscoachin, Businessmentorin, Online-Unternehmerin und Achtsamkeitstrainerin. Mit ihrem Blog *Go Girl! Run!* gründete sie den größten deutschen Laufblog für Frauen und prägte früh das Thema Achtsames Laufen.

Nach Jahren als Art Direktorin und Kommunikationsdesignerin in Berlin absolvierte sie eine Coachingausbildung bei Sabine Asgodom und als Achtsamkeitstrainerin am IEK Berlin. Geprägt durch persönliche Erfahrungen mit PMS und Periodenschmerzen, entdeckte sie den zyklusorientierten Ansatz für sich und vertiefte ihr Wissen in der Ausbildung bei Dr. Miriam Stark. Heute begleitet sie Menschen und Unternehmen dabei, den Zyklus als Kompass im Berufs- und Privatleben zu nutzen. Als Dozentin bildet sie bei der Tacheles Beratung mittlerweile selbst Zykluscoaches aus und bietet Weiterbildungen an.

## **Kontakt:**

Mandy Jochmann

E-Mail: [moin@mandyjochmann.com](mailto:moin@mandyjochmann.com)

[www.mandyjochmann.com](http://www.mandyjochmann.com)

Podcast: Wild, Weiblich & Wundervoll

# Weiterführende Quellen

Dr. Miriam Stark: Natural Flow. Wie du die Psychologie deines Zyklus für dich nutzt. Lübbe Life, 2023

Maisie Hill: Superpower Periode. Wie Sie Ihren Zyklus richtig verstehen und seinen Rhythmus für sich nutzen. VAK, 2020

Anne Schmuck: Meinen Zyklus lesen und verstehen. Zyklusbewusst leben – Hormone in Balance bringen. Hilfe bei Menstruationsbeschwerden, PMS und PCOS. Trias, 2024

Frances Elisa Weber: Eine Frage der Phase. Warum Frauen anders Sport treiben sollten als Männer – Dein Guide für Training und Ernährung im Einklang mit deinem Zyklus. Komplett Media GmbH, 2024

Dr. Mandy Mangler: Das große Gynbuch. Selbstbewusst für den eigenen Körper entscheiden. Insel Verlag, 2024

Chella Quint: Period Positivity. Endlich Schluss mit den Tabus! DK Verlag, 2022

## Podcast-Empfehlungen

Wild, Weiblich & Wundervoll von Mandy Jochmann

Gyncast – Der Gynäkologie-Podcast vom Tagesspiegel

Zyklusgesundheit leicht gemacht von Anne Lippold

Lust auf Coaching-Begleitung? Das Coaching-Team der Tacheles Beratung unterstützt dich mit Workshops, Coachings und fundiertem Zykluswissen – alltagstauglich, wertschätzend und mitten aus dem Leben.

Mehr auf: [www.tacheles-beratung.de](http://www.tacheles-beratung.de)



### Digitaler Bonusbereich

Im Bonusbereich warten ein Zyklustracking-Chart, ein kostenloses Check-in-Audio und weitere Tools, die dich im Alltag unterstützen.

[www.mandyjochmann.com/buch-bonusbereich](http://www.mandyjochmann.com/buch-bonusbereich)

# Register

- 3-Schritte-Formel 42, 44
- Angestellte 14, 72, 75f., 87f., 93
- Die Alte 36, 38, 43, 48f., 65, 73f., 91
- Die Junge 28, 43, 47, 56ff., 73, 91
- Die Magierin 33f., 43, 48, 62f., 73, 91
- Die Mütterliche 30, 43, 47, 59, 61, 73, 91
- Eisprung 24, 30-33, 73, 91
- Emotionen 6, 12, 23, 42
- Endometriose 10, 37, 52
- Follikelphase 15, 23f., 26f., 29, 47, 56, 58, 73, 91f.
- Fruchtbarkeit 11, 14, 23f.
- Führungskräfte 14, 18, 85, 87
- Gebärmutter 14, 23, 30, 38, 48, 80, 90
- Kreativität & Intuition 24, 33, 35, 62, 65, 91
- Lernen & Spielen 24, 28f., 56, 58, 91
- Lieben & Genießen 24, 30, 32, 59, 61, 91
- Lutealphase 15, 24, 32-36, 48, 65, 73, 81, 91, 93
- Menstruation 9f., 15, 25, 36ff., 48, 51, 56, 65, 68, 84, 91
- Menstruationszyklus 21, 83, 88, 91
- Östradiol 24, 27ff., 32, 36, 56, 59, 62, 91
- Ovulationsphase 24, 29, 31, 47, 60f., 73, 91f.
- PCOS 10, 52
- Periodenschmerzen 25, 49
- Periodenurlaub 83f.
- PMS 12, 25, 34, 50
- Progesteron 24, 32f., 35f., 62, 64, 91
- Rhythmen 9, 12, 14, 17, 19, 80, 82f., 90
- Rituale 43, 46-49, 53, 92
- Selbstfürsorge 19, 46f., 53
- Selbstständige 14, 75, 78f., 88, 93
- Stark, Miriam 11, 19, 23f., 91
- Unternehmen 9, 14, 18f., 71, 83, 85ff., 93
- Unternehmenskultur 18, 74, 82f., 85, 93
- Weisheit & Loslassen 24, 36, 65, 91
- Zyklische Superkräfte 21, 24f., 28ff., 32-35, 39, 41, 55f., 58-68, 71, 91f.
- Zyklustracking 15, 44f., 53, 92
- Zykluswissen 7, 10f., 14, 16, 19, 21, 39, 43, 71, 80, 85, 89, 93