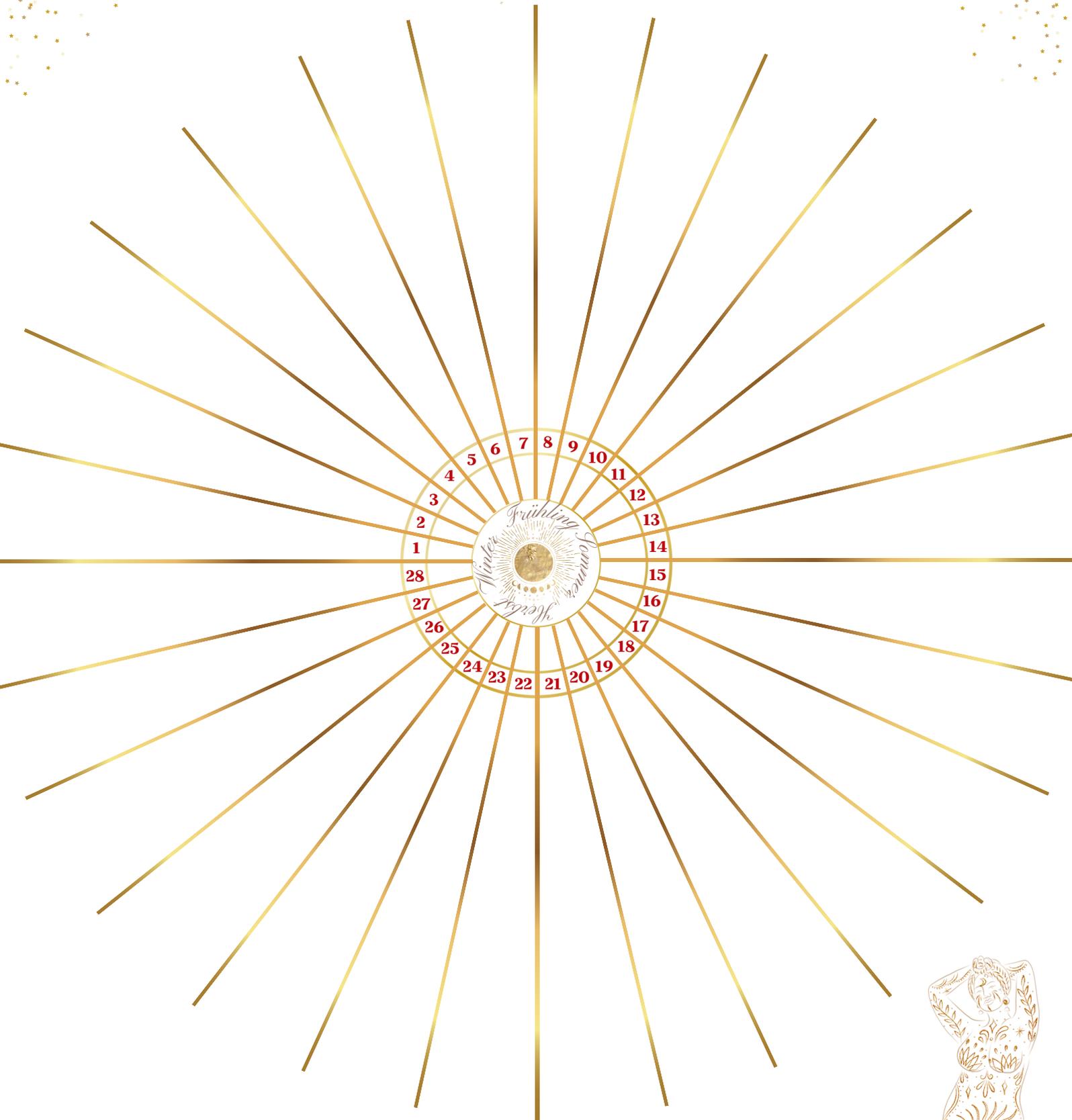


Mein W-W-Zyklus



Anleitung zu deinem -Zyklus

Deine vier Zyklusphasen, auch innere Jahreszeiten genannt, haben unterschiedliche Qualitäten - so wie du es auch in der Natur beobachten kannst. Der innere Winter - die Zeit der Menstruation - fühlt sich anders an als dein innerer Sommer - die Zeit um den Eisprung herum.

Indem du dich, deinen Körper und viele andere Faktoren wahrnimmst und dir deine Beobachtungen notierst, lernst du deine Vorteile der jeweiligen Phasen kennen.

Das Ausfüllen des Zyklusrads unterstützt dich dabei, auch wiederkehrende Zustände zu erkennen und einzuordnen. Du wirst immer wieder Neues an dir entdecken, je mehr du dir deiner Bedürfnisse, Stimmungen, Gedanken und Gefühle bewusst wirst.

Das kannst du nutzen, um dein Leben und deine Tage so zu gestalten, wie es dir dienlich ist und gut tut.

Hinweise zum Ausfüllen:

- Der erste Tag deiner Menstruation ist Zyklustag Nr. 1 - jetzt beginnst du dein Zyklusrad auszufüllen und notierst im kleinen Feld neben der Zahl innerhalb des Kreises das aktuelle Datum.
- Wenn du gleich das ganze Rad mit den Daten beschriftest, hat es den Vorteil, dass du bereits im Voraus sehen kannst, wann du in welcher Zyklusphase du sein wirst. Oder du machst es fortlaufend.
- Kaum ein Zyklus dauert genau 28 Tage - das ist ein Durchschnittswert. Wenn dein Zyklus länger dauert, führe deine Notizen auf der Rückseite fort: Zyklustag 29, Zyklustag 30... Wenn dein Zyklus kürzer ist, bleiben die übrigen Felder einfach leer. Sobald deine nächste Menstruation anfängt zu fließen, nimmst du dir ein neues Zyklusrad und beginnst von vorne.
- Schreibe dir jeden Tag in Stichworten auf, wie es dir geht. Beziehe dabei deinen Körper, Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse mit ein - welche Ängste/Sorgen, Stimmungen, Lust, Essensgelüste, körperliche Befindlichkeiten, Schlaf usw. hast du? Wie leicht fällt es dir bestimmte Arbeiten zu tun oder nicht zu tun? Brauchst du Pausen und viel Zeit für dich oder liebst du den Kontakt zu anderen und sprudelst vor Energie? Oder ...? Alles ist erlaubt und alles, was dir speziell auffällt, gehört aufs Blatt.
- Wenn du möchtest, zeichne dir am Rand den Neu- und den Vollmond ein. Viele nennen den Menstruationszyklus auch "Mondzeit", da er im Zusammenhang mit dem Mond steht. Die Mondphasen für 2022 findest du auf meiner Webseite unter dem Reiter "Zykluswissen".
- Falls du keine Menstruation (mehr) hast, mach dir gerne genauso deine Notizen. Mit dem Tag des Neumonds beginnt der neue Zyklus mit Tag Nr. 1.
- Ist dir unklar, wann deine Menstruation beginnt, z.B. weil du Schmierblutungen hast oder die Blutung erst spät abends beginnt? Entscheide, was für dich stimmig ist bzw. wann für dich die Blutung beginnt und nehme diesen Tag als Nr. 1.
- Nach ein paar Monaten Zyklusrad-Ausfüllen kannst du dich auf die Suche nach deinen Schätzen machen! Schau dir Verbindungen, Parallelen, Wiederholungen, Gesundheits- und andere Zustände und Visionen an. Das Verknüpfen und Auswerten der Notizen macht mir persönlich am meisten Spaß und ist sehr erkenntnisreich. Hier erfährst du über dich selbst, wann du z.B. produktiv bist, viel in Kontakt sein willst... oder viele Pausen brauchst, empfindsamer bist, keine Lust auf Menschen etc. Je geübter du im Dich-selbst-beobachten bist, desto öfter fallen dir diese Dinge im Alltag auf und du kannst sie in den Bezug zu den einzelnen Zyklusphasen setzen.

Wenn du mehr über den Weiblichen Zyklus erfahren und dein Wissen vertiefen willst, besuche gerne einen meiner Zyklusworkshops. Über meinen Newsletter informiere ich dich über neue Termine.

