

Anne Lippold

# MEIN GESUNDER ZYKLUS

*REGELSCHMERZEN UND PMS NATÜRLICH UND  
NACHHALTIG LINDERN*

## Impressum

2. Auflage 2021

© 2020 Anne Lippold, Fraulichkeit

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Alle Rechte vorbehalten.

Autorin: Anne Lippold, [www.fraulichkeit.de](http://www.fraulichkeit.de)  
Fotos: Victoria Belikova, [www.victoriabelikova.de](http://www.victoriabelikova.de)  
David Hofmann  
[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)  
ISBN: 978-3-7543-4732-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <https://dnb.dnb.de/> abrufbar.

## Haftungsausschluss

Die Ratschläge im Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin und des Verlags. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

*FÜR ALLE FRAUEN DIESER WELT.*

*INSBESONDERE FÜR MARLA.*

# Inhalt

<b>START</b> .....	9
Herzlich Willkommen .....	10
Die Autorin .....	12
So nutzt du dieses Buch.....	13
Hier findest du Unterstützung .....	15
Das Workbook.....	16
Das Album .....	16
Dein Bonus.....	17
<b>TEIL I</b> .....	18
1    Dein Zyklusziel.....	19
2    Zyklusachtsamkeit .....	21
2.1    Dein Zyklus ist wichtig .....	21
2.2    Gewinn durch Zyklusachtsamkeit .....	22
2.3    Gönne dir Zyklusachtsamkeit .....	25
3    Deine Zyklusbeziehung verbessern.....	27
3.1    Frieden schließen mit deinem Zyklus .....	27
3.2    Wie gut kennst du deinen Zyklus?.....	29
3.3    Lasse dich auf deinen Zyklus ein.....	32
3.4    Welches Frauenbild will ich verkörpern?.....	34
3.5    Die 1%-Veränderung.....	36
3.6    Sprich über deinen Zyklus.....	38
4    Dein körperlicher und emotionaler Zyklus .....	40
4.1    Biologie deines Zyklus .....	40
4.2    Die körperlichen Zyklussignale.....	47
4.3    Der emotionale Zyklus.....	53
4.4    Dein Individueller Zyklus .....	57
4.5    Das Zyklusrad .....	58
<b>TEIL II</b> .....	67
5    Winter - Menstruation .....	70
5.1    Überblick.....	70
5.2    Dein Körper.....	71

5.3	Ernährung.....	72
5.4	Bewegung.....	76
5.5	Schlaf.....	79
5.6	Deine Emotionen.....	82
5.7	Deine Stärken und deine Bedürfnisse.....	84
5.8	Selbstfürsorge.....	85
5.9	Der Beginn deiner Blutung - aufschlussreicher Moment....	87
5.10	Rituale.....	91
5.11	Loslassen und Neu beginnen.....	94
5.12	Übergang in den Frühling.....	96
6	Frühling – Vor dem Eisprung.....	98
6.1	Überblick.....	98
6.2	Dein Körper.....	100
6.3	Ernährung.....	101
6.4	Bewegung.....	102
6.5	Östrogen fördern.....	103
6.6	Deine Emotionen.....	107
6.7	Deine Stärken und deine Bedürfnisse.....	108
6.8	Selbstfürsorge.....	109
6.9	Winterpaket schnüren.....	112
6.10	„Nein“ sagen.....	113
6.11	Übergang in den Sommer.....	116
7	Sommer – Eisprung.....	118
7.1	Überblick.....	118
7.2	Dein Körper.....	120
7.3	Ernährung.....	121
7.4	Bewegung.....	123
7.5	Progesteron stärken.....	123
7.6	Deine Emotionen.....	125
7.7	Deine Stärken und deine Bedürfnisse.....	126
7.8	Selbstfürsorge.....	128
7.9	Übergang in den Herbst.....	129
8	Herbst – Prämenstruelle Phase.....	131
8.1	Überblick.....	131
8.2	Dein Körper.....	133
8.3	Ernährung.....	134
8.4	Bewegung.....	139

8.5	Schlaf .....	140
8.6	Deine Emotionen .....	142
8.7	Deine Stärken und deine Bedürfnisse .....	144
8.8	Selbstfürsorge .....	145
8.9	Rauslassen .....	145
8.10	Feedback der inneren Kritikerin .....	147
8.11	Selbstzweifel und Selbstachtung.....	149
8.12	Übergang in den Winter .....	151
<b>TEIL III</b>	.....	<b>153</b>
9	Was dir dein Zyklus über deine Gesundheit verrät .....	155
9.1	Länge der Follikelphase.....	155
9.2	Fehlender Eisprung.....	156
9.3	Länge der Gelbkörperphase .....	157
9.4	Zwischenblutungen.....	159
10	Häufige Zyklusbeschwerden .....	161
10.1	PMS.....	161
10.2	Geschwollene Brüste .....	167
10.3	Kopfschmerzen und Migräne .....	169
10.4	Regelschmerzen .....	171
10.5	Starke Blutung.....	176
10.6	Östrogendominanz und Progesteronmangel.....	178
10.7	Weitere Beschwerden.....	185
11	Fruchtbarkeit & Verhütung.....	187
11.1	Meine Fruchtbarkeit hat Bedeutung.....	187
11.2	Die fruchtbaren Tage .....	188
11.3	Der Pearl-Index .....	194
11.4	Arten von Verhütungsmethoden .....	196
11.5	Hormonelle Verhütung – Wirkung .....	197
11.6	Hormonelle Verhütung – Methoden.....	203
11.6.1	Die Pille / Mikropille .....	203
11.6.2	Minipille .....	204
11.6.3	Neue Minipille.....	205
11.6.4	Dreimonatsspritze.....	205
11.6.5	Vaginalring.....	206
11.6.6	Hormonpflaster .....	207
11.6.7	Verhütungsstäbchen.....	207

11.6.8	Hormonspirale.....	208
11.6.9	Pille danach.....	209
11.7	Hormonfreie Verhütung - Mechanische Methoden.....	209
11.7.1	Diaphragma .....	210
11.7.2	Portiokappe.....	211
11.7.3	Kondom .....	211
11.7.4	Frauenkondom .....	212
11.7.5	Verhütungsschwamm.....	213
11.7.6	Kupferspirale .....	214
11.7.7	Kupferkette .....	215
11.7.8	Kupferball.....	216
11.7.9	Silber- und Goldspirale .....	217
11.8	Hormonfreie Verhütung - Natürliche Methoden .....	217
11.8.1	Billingsmethode.....	218
11.8.2	Temperatur-Methode .....	219
11.8.3	Symptothermale Methode .....	219
11.8.4	Kalendermethode / Tagezählen .....	221
11.8.5	Coitus interruptus .....	221
11.8.6	LAM / Stillinfertilität.....	222
11.9	Hormonfreie Verhütung - Zyklusapps und -computer .....	222
11.9.1	Unregulierte Gesundheits-App.....	224
11.9.2	Regulierte Medizinprodukt-App der Risikoklasse I...	225
11.9.3	Regulierte Medizinprodukt-App der Risikoklasse IIb	226
11.9.4	Zykluscomputer .....	226
11.10	Hormonfreie Verhütung - chemische und chirurgische Methoden.....	228
11.10.1	Spermizide .....	228
11.10.2	Sterilisation der Frau.....	228
11.10.3	Sterilisation des Mannes (Vasektomie).....	229
<b>TEIL IV</b>	.....	<b>231</b>
12	Deine Zyklusgeschichte.....	233
12.1	Deine Menstruationsgeschichte.....	234
12.2	Deine Einstellung zur Menstruation .....	236
12.3	Wie geht es dir jetzt?.....	238
13	Selbstliebe .....	239
13.1	Vertrauen.....	239

13.2	Wohlwollen und Gewaltfreie Kommunikation.....	242
13.3	Dankbarkeit .....	246
13.4	Selbstfürsorge .....	251
13.5	Deine Liebe .....	255
14	Dranbleiben.....	256
14.1	Deine Zyklusreise .....	257
14.2	Der Zyklusüberblick .....	258
14.3	Besonderheiten im Zyklus .....	259
14.4	Zyklusachtsamkeit in der Partnerschaft.....	263
	Wie geht es weiter?.....	269
<b>ANHANG</b>	.....	275
	Mein Zyklusrad .....	277
	Bilderverzeichnis .....	278
	Links und weiterführende Informationen .....	279
	Die ideale Ergänzung.....	285
	Stichwortverzeichnis .....	290
	Quellen .....	296



**START**

---

*AM ANFANG WAR DAS  
WORT*

# Herzlich Willkommen

Liebe Leserin,

wenn mir jemand vor wenigen Jahren gesagt hätte, dass ich mal ein Buch über den weiblichen Zyklus schreiben werde, hätte ich ihm vermutlich den Vogel gezeigt. Klar fand ich Biologie spannend, aber mit dem weiblichen Zyklus wollte ich partout nichts am Hut haben. Zu sehr war ich damit beschäftigt, ihn während meiner Arbeit als Wirtschaftsingenieurin mit Maschinenbau zu verdrängen oder seine Auswirkungen auf mich zu verstecken.

Und seine Auswirkungen auf mich waren enorm: Ich litt seit der ersten Periode mit 14 jedes Mal unter höllischen Regelschmerzen (Vielen Dank Professor Dr. John Guillebaud für den Vergleich mit den Schmerzen eines Herzinfarkts – endlich glaubt uns mal jemand!). Regelmäßig vegetierte ich nur mit Schmerztabletten vor mich hin oder musste sogar das Handtuch werfen und mein Studium oder meinen Job für ein paar Tage im Stich lassen. Natürlich ohne den wahren Grund meiner Unpässlichkeit zu nennen. Dass meine Stimmungsschwankungen und fast schon chronischen Beziehungsstreits etwas mit meinem weiblichen Zyklus zu tun hatten; darauf kam ich erst viel später.

Ich empfand mein Leiden als normal. Schließlich war ich nicht die einzige in meiner Familie mit diesen Symptomen und auch in meinem Freundeskreis wurde hinter vorgehaltener Hand verschüchtert zugegeben, dass die Menstruation kein Kinderspiel ist. Selbst von den Ärzten, die ich diesbezüglich bemühte, bekam ich immer wieder gespiegelt: Regelschmerzen seien häufig und damit auch normal. Schmerztabletten und die Pille seien meine einzige Rettung.

Einige Jahre hatte ich das geglaubt. Doch ich bin kein Mensch, der Dinge einfach als gegeben hinnimmt und so kam irgendwann der Moment, indem die Rebellin in mir keine Lust mehr auf Frauenleiden hatte und die Zügel selbst in die Hand nahm. Und siehe da: Innerhalb von drei Monaten war ich schmerzfrei – und baff! Und kurze Zeit später wütend.

Wie konnte es sein, dass ich 15 Jahre lang gelitten hatte, mir 15 Jahre lang keiner helfen konnte und ich als Laie mit ein bisschen Motivation und Recherche (ok, es war sehr große Motivation und viel Recherche) in so kurzer Zeit das angeblich Unmögliche erreichte? Wie konnte es sein, dass 70 - 90 % der Frauen (je nach Studie) unter Menstruationsbeschwerden leiden und Frauenleiden als normal bezeichnet werden, wenn es offensichtlich gar nicht so sein muss?

Chancengleichheit sah definitiv anders aus. Und so ward mein Ehrgeiz geweckt und ich machte mich auf in die Welt der Aufklärung, der Bildung, der Selbständigkeit und puh, wer hätte gedacht mit wie viel Scham und Tabu ich zu kämpfen haben würde?

Umso stolzer bin ich, dir jetzt mit diesem Buch einen Leitfaden an die Hand geben zu können, mit dem du das gleiche Ziel erreichen kannst, wie ich: Zyklusgesundheit statt Regelschmerzen oder PMS und wahre Chancengleichheit statt das schwache Geschlecht zu mimen.

Ja, es wird intim. Ja, es wird intensiv. Aber von nichts kommt nichts und die Belohnung am Schluss ist unbezahlbar!

„Mein gesunder Zyklus“ arbeitet mit wissenschaftlich basierendem Wissen und erprobten Coachingmethoden. Was du in diesem Buch nicht finden wirst, sind Esoterik oder Spiritualität. Dafür gibt es andere Bücher.

Ich wünsche dir alles Gute und viel Erfolg auf deinem Weg zu einem smoothen Zyklus!

Herzlichst

Anne



## Die Autorin

### **Hey! Ich bin Anne,**

Ingenieurin, Unternehmerin, Female Speaker, Autorin, Mutter und leidenschaftliche Frau, die dir hilft, die Frau zu werden, die du am meisten liebst. Ich zeige dir deinen Weg zu Zyklusgesundheit, Emanzipation und Führung nicht obwohl, sondern weil du eine Frau bist.

Als Wirtschaftsingenieurin mit Maschinenbau habe ich lange Zeit „meinen Mann gestanden“ und unter starken Regelschmerzen gelitten, bis ich lernte, mit wie wenig Mitteln ich meine weibliche Gesundheit nachhaltig verbessern kann - körperlich und mental!

Jetzt helfe ich dir, deinen eigenen Weg zu mehr Zyklusgesundheit zu finden.

### **Sind wir schon vernetzt?**

Du findest mich unter @Fraulichkeit auf



## So nutzt du dieses Buch

Um dir das Lesen und Arbeiten mit diesem Buch zu erleichtern, habe ich verschiedene Stilelemente verwendet. Mit ihnen findest du bestimmte Texte schneller wieder und weißt, worauf es wirklich ankommt.

### **Tipp**

Mit diesem Symbol sind konkrete Tipps gekennzeichnet, die dir bei der konkreten Umsetzung helfen.

### **Achtung**

So sind wichtige Hinweise gekennzeichnet, auf die du bei der Anwendung des Wissens besonders Acht geben solltest.

### **Übung**

Hier findest du Übungen zu Selbstreflexion, mit denen du die Thematik noch besser auf dich und deine persönlichen Erfahrungen übertragen kannst.

### **Mentalübung**

Ergänzende Mentalübungen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet. Sie findest du auf dem begleitenden Album.

## Diversity

Auch wenn in diesem Buch hauptsächlich von Frauen und „weiblichem“ Zyklus gesprochen wird: Nicht alle Frauen menstruieren und nicht jeder Mensch, der menstruiert, definiert sich als Frau. Und das ist auch gut so! Denn erst die Vielfalt macht unsere Welt schön und lebenswert. Das Thema dieses Buches ist der Menstruationszyklus und es richtet sich an alle, die einen haben oder mehr über ihn erfahren wollen – egal wie sie sich definieren. Dass richtig Gendern nicht Schwerpunkt dieses Buches ist und an der einen oder anderen Stelle zu kurz kommen mag, sei mir in meiner Gender-Unbeholfenheit und dem Wunsch, die Hilfe dieses Buches schnellstmöglich denjenigen zur Verfügung zu stellen, die es benötigen, bitte verziehen.

## Medizinischer Hinweis

Dieses Buch gibt lediglich meine Erfahrungen und meine Meinung wieder. Ich empfehle dir daher, es nicht als alleinige Informationsquelle für gesundheitliche Entscheidungen zu nutzen. Die Inhalte dieses Buches dienen der allgemeinen Information über gesundheitliche Themen. Sie können und sollen in keiner Weise die ärztliche Beratung, Diagnose und Behandlung ersetzen. Solltest du starke Symptome haben, an einer Krankheit leiden, stillen oder schwanger sein, sprich bitte erst mit deiner Heilpraktikerin oder Ärztin, bevor du Informationen in irgendeiner Weise umsetzt.

## Hier findest du Unterstützung

### **In 10 Schritten zu einer schmerzfreien Periode**

Mein **kostenloses eBook** gibt dir schnelle Hilfe bei akuten Regelschmerzen und skizziert dir Wege, um ihnen vorzubeugen:

[www.fraulichkeit.de/regelschmerzen](http://www.fraulichkeit.de/regelschmerzen)

### **Ruhig Blut Community**

Komme in die **private Facebook-Gruppe** und sag mir und den anderen Frauen Hallo! Oder suche dir eine **Zykluspartnerin** und unterstützt euch gegenseitig durch Zuhören im 1-zu-1-Support. Werdet gemeinsam aus Leidensgenossinnen glückliche Zyklusfrauen!

[www.facebook.com/groups/RuhigBlut](http://www.facebook.com/groups/RuhigBlut)

### **Persönliches Coaching**

Du willst persönliches Coaching? Kontaktiere mich für eine **1-zu-1-Session** oder schreibe mir deine Fragen per Email.

[www.fraulichkeit.de/coaching](http://www.fraulichkeit.de/coaching)

[kontakt@fraulichkeit.de](mailto:kontakt@fraulichkeit.de)

### **Teile deine Erfahrungen!**

Ermutige andere Frauen, ihre Zyklusgesundheit in die Hand zu nehmen und teile deine Erfahrungen mit diesem Buch unter den Hashtags **#meingesunderzyklus** und **#fraulichkeit**.

## Das Workbook

Umso intensiver du dich mit deinem weiblichen Zyklus auseinandersetzt, desto besser und nachhaltiger werden die Ergebnisse. Deswegen habe ich für dich eine Reihe an ergänzenden Übungen, Reflexionsfragen und Aufgaben zusammengestellt, welche du mit dem **„Mein gesunder Zyklus – Das Workbook“** erwerben kannst.

Es ist kein Muss für deinen Erfolg. Aber wenn du es ernst meinst und wirklich etwas verändern willst, kann ich es dir nur wärmstens ans Herz legen.

Spare 15% mit dem Rabattcode **„Frauseinfetzt“**!

Alle Details findest du hier: [www.fraulichkeit.de/shop](http://www.fraulichkeit.de/shop)

## Das Album

Mit Mentalübungen kannst du noch tiefer gehen und deine Ziele festigen. Dafür kannst du das Album **„Mein gesunder Zyklus“** erwerben. Nenne es Mentalübung, Traumreise, Meditation oder Hypnose. Das Prinzip ist das Gleiche: Über Visualisierung bringst du dich in einen entspannten Zustand, lässt Stress von dir abfallen und kannst dein vegetatives Nervensystem und dein Unterbewusstsein beeinflussen. Dadurch kannst du positiv auf deine Gedankenmuster und deine Beschwerden einwirken.

Natürlich ist auch das Album kein Muss. Vielmehr rundet es als i-Tüpfelchen deine Reise zur Zyklusgesundheit perfekt ab.

Spare 15% mit dem Rabattcode **„Frauseinfetzt“**!

Alle Details findest du hier: [www.fraulichkeit.de/shop](http://www.fraulichkeit.de/shop)



## Dein Bonus

Mit diesem Buch bekommst du den Zugang zum **Bonus-Onlinekurs „Ruhig Blut – Hormon Balance“** geschenkt. In diesem zeige ich dir in sieben Tagen, wie du mit kleinen Veränderungen in deinem Leben große Wirkung auf deine Zyklusgesundheit und dein Wohlbefinden erzielen kannst.

Die enthaltenen Übungen funktionieren selbst bei einer herausfordernden Karriere, als geforderte Mutter oder wenn du insgesamt sehr eingespannt bist.

Bonus sichern: [www.fraulichkeit.de/hormon-balance](http://www.fraulichkeit.de/hormon-balance)

# TEIL I

---

*SEI FRECH UND WILD  
UND ZYKLISCH*

# 1 Dein Zyklusziel

*Jede Veränderung beginnt mit einem Willen und einem Ziel, wo du hin willst.*

## **Schön, dass du dir dieses Buch gönnst!**

Zum Start gibt es jede Menge Wissen und Denkanstöße rund um deinen weiblichen Zyklus. Ich erkläre dir, warum dein Zyklus großen Einfluss auf dich und dein Erleben hat, was es mit Zyklusachtsamkeit auf sich hat und warum sie für dich von großer Bedeutung ist.

### Tipp

Statt die Aufgaben in diesem Buch nur zu durchdenken solltest du dir wirklich die Zeit nehmen und alle Antworten aufschreiben. Dadurch müssen mehrere Gehirnregionen zusammenarbeiten; dir wird mehr einfallen und der Effekt der Aufgabe wird deutlich größer und nachhaltiger sein!

Mit welcher Intention hast du dieses Buch zu lesen begonnen? Willst du mit diesem Buch...

- deine Menstruationsbeschwerden lindern?
- deine Gefühle und Gedanken zu Menstruation ändern?
- deinen Körper lieben lernen?
- die volle Verantwortung für deine Fruchtbarkeit übernehmen?
- lernen, stolz auf dich zu sein?
- Einsichten über die nächsten Schritte in deinem Leben gewinnen?
- dich als Frau mehr akzeptieren?

All das kannst du erreichen, wenn du deine Beziehung zu deinem weiblichen Zyklus verbesserst.



## Deine Zyklus-Wunschbeziehung

Wie sieht deine Wunschbeziehung zu deinem Zyklus aus und was ist dein Zyklusziel, welches du mit diesem Buch erreichen willst?

Träume groß – selbst wenn es aus deinem jetzigen Standpunkt total unrealistisch erscheint.

Du kannst für die Beantwortung ein Blatt Papier, dein Journal oder für mehr Struktur das **Arbeitsblatt Kapitel 1-1 "Meine Zyklus-Wunschbeziehung"** nutzen.



## Tipp

Jede Veränderung beginnt mit einem Willen und dem Ziel, wo du hin willst. Interessanterweise kann das Gehirn nicht zwischen Realität und fiktiver Vorstellung unterscheiden. Umso genauer und detailverliebter du dich jetzt mit deiner Zyklus-Wunschbeziehung beschäftigst, desto mehr Synapsen werden dafür geschaffen und desto leichter wird es dir fallen, dieses Ziel zu erreichen!

## 2 Zyklusachtsamkeit

### 2.1 Dein Zyklus ist wichtig

*Dein Zyklus hat Bedeutung.*

Jetzt weißt du, wo du mit Hilfe dieses Buches hin willst. Lass uns nun anschauen, wie du dieses Ziel erreichen kannst.

Die Menschheit lebt nach vielen Zyklen: Tag und Nacht, Ebbe und Flut, der Mondzyklus und die vier Jahreszeiten sind nur einige davon. All diese Zyklen werden von uns in Plänen berücksichtigt, wertgeschätzt und teilweise in Rituale und Feiertage einbezogen.

Inzwischen weiß die Wissenschaft, dass fast alles im Leben auf Zyklen und Rhythmen beruht und es wichtig für unsere körperliche und emotionale Gesundheit ist, mit diesen Zyklen zu leben. Wir alle haben schon einmal gespürt, wie unser ganzer Körper durcheinander kommt, wenn wir nicht unserem normalen Schlaf-Wach-Rhythmus folgen. Genauso kommt unser Körper durcheinander, wenn wir andere rhythmische Muster in unserem Leben ignorieren, wie z. B. den weiblichen Zyklus. Das wird deutlich, wenn du die Symptome von Schlafstörungen, Insomnie und Jetlag mit denen von PMS vergleichst: Sie sind sehr, sehr ähnlich. War dir das bewusst?

Viele Menschen denken bei „weiblichem Zyklus“ nur an die Menstruation. Aber dein Menstruationszyklus besteht nicht nur aus den Tagen deiner Blutung, sondern auch aus all den anderen Tagen dazwischen! Jeder einzelne Tag ist geprägt durch einen anderen Hormonspiegel, kein Tag ist wie der davor oder danach. Du verdankst deinem Menstruationszyklus also nicht nur den Wunsch nach Zurückgezogenheit und Ruhe während deiner Menstruation, sondern auch deine Euphorie und Stärke um die Zeit deines Eisprungs.

Um unsere Zyklusgesundheit zu stärken, müssen wir wieder lernen, auf unseren Körper zu hören und die verschiedenen Bedürfnisse in den

einzelnen Phasen des weiblichen Zyklus wahrzunehmen. Wenn wir synchron mit ihm leben, können wir unsere Kräfte sinnvoll, effektiv und nachhaltig einsetzen, statt uns einmal pro Monat durch Stimmungsschwankungen oder Schmerzen ausbremsen zu lassen.

Viele von uns haben leider gelernt, dass unser weiblicher Zyklus ein Problem darstellt. Eine Schwäche, über die wir stillschweigen sollen. Am besten tun wir tagtäglich so, als gäbe es ihn nicht. Diesen grundlegendsten Teil unseres Frauseins zu verleugnen und unsere körperlichen und emotionalen Bedürfnisse zu ignorieren, raubt uns viel Kraft. Denn es ist kräftezehrend und anstrengend, gegen sich selbst und die eigenen Grenzen und Wünsche zu kämpfen oder sich zu etwas zu zwingen, was man gerade eigentlich nicht will oder nicht kann. Wir bekommen dadurch emotionale Probleme wie Selbstzweifel oder Abneigung gegen den eigenen Körper und gesundheitliche Schwierigkeiten wie Menstruationsbeschwerden, PMS, unregelmäßige Zyklen und hormonelle Dysbalancen. Wir schränken uns in unserem Frausein ein und verzichten dadurch auch auf Kontrolle und Einfluss.

Gleichzeitig reagiert dein weiblicher Zyklus sehr empfindlich auf körperlichen und emotionalen Stress und gibt dir damit direkt Rückmeldung zu deiner körperlichen und mentalen Verfassung. Er ist somit dein bestes und ganz persönliches Feedback- und Frühwarnsystem!

Umso synchroner du mit allen organischen Zyklen deines Körpers und der Natur lebst, desto lebendiger, gesünder und stärker wirst du dich fühlen. Zu lernen, wie du deinen Zyklus respektierst, mit ihm kooperierst und daraus ein neues Maß an Stärke und Lebendigkeit findest - das bedeutet Zyklusachtsamkeit.

## 2.2 Gewinn durch Zyklusachtsamkeit

*Kenne deinen eigenen Rhythmus.*

Achtsamkeit im weiblichen Zyklus ist kein Dogma, kein Gesetz und du wirst nichts verlieren, wenn du es nicht tust. Aber du wirst eben auch

nichts gewinnen. Zyklusachtsamkeit zwingt dich nicht zu einer starren täglichen Routine und es gibt nicht nur einen Weg, sie auszuführen. Selbst wenn du nur ab und zu wenige Minuten in sie investierst, wirst du schon profitieren.

### **Was ist Zyklusachtsamkeit?**

Zyklusachtsamkeit ist das Wissen um und das Leben mit deinen persönlichen Schwankungen in Kräften und Stimmungen innerhalb des weiblichen Zyklus. Es geht darum, aufmerksam dafür zu sein, wo du dich in deinem Zyklus befindest und jederzeit deine Gefühle und dein derzeitiges Leistungsniveau zu respektieren und dich entsprechend zu verhalten.

Dadurch lernst du einiges über dich und deine Bedürfnisse und wirst immer besser auf deine Empfindungen antworten und gut für dich selbst sorgen können. Vielleicht erledigt sich dadurch auch das ein oder andere Problem mit deiner Gesundheit von selbst.

Du wirst Regelmäßigkeiten erkennen und verstehen, dass alles planbar ist und dadurch Vertrauen in deine eigenen Stärken und Selbstbewusstsein entwickeln. Denn du weißt wieder, dass du dich auf dich und deinen Körper verlassen kannst.

Wenn du den Einfluss deines weiblichen Zyklus kennst, kannst du eine innigere und wohlwollendere Beziehung zu dir selbst aufbauen. Es ist dein Weg, für dich selbst zu sorgen und dich selbst zu priorisieren, um gestärkt und selbstbestimmt dein Leben nach deinen Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten.

“*Ich habe mich selbst immer unter Druck gesetzt, um stets gleich viel zu leisten und jeden Tag genauso produktiv zu sein. Nun weiß ich, dass das für uns Frauen nicht gut ist. Seit ich die Schwankungen meiner Stimmung und meiner Leistungsfähigkeit respektiere und auf meinen Körper höre, geht es mir insgesamt deutlich besser.“*  
Lisa

Mit Zyklusachtsamkeit lernst du deine unterschiedlichen Grenzen und Bedürfnisse, aber auch Qualitäten und Stärken in den einzelnen Zyklusphasen kennen, sie zu respektieren und für dich zu nutzen.

### **Wie übe ich Achtsamkeit im weiblichen Zyklus?**

- Zyklusachtsamkeit beginnt damit, zu wissen wo du dich in deinem weiblichen Zyklus befindest. Deine Menstruation ist ziemlich offensichtlich, aber viele Frauen verlieren in den Wochen danach ihren Zyklus aus den Augen. Du kannst z.B. deinen Zyklustag zählen oder dir auch nur bewusst sein, in welcher inneren Jahreszeit (s. Teil II) du dich gerade befindest.
- Zyklusachtsamkeit heißt Wissen. Kennst du die Veränderungen in deinen Stärken und Bedürfnissen, die du monatlich mit deinem weiblichen Zyklus durchläufst? Nicht nur körperlich, sondern auch mental? Umso mehr du dich kennst, desto verlässlicher wirst du dich wahrnehmen und umso besser kannst du für dich selbst sorgen und für deine Grenzen einstehen. Um mehr darüber zu lernen, kannst du dich z.B. mit dem Zyklusrad selbst beobachten oder einen Onlinekurs wie die Große Zyklus-Uni machen.
- Zyklusachtsamkeit heißt, selbstbestimmt und verantwortungsvoll mit dir selbst umzugehen. Wenn du weißt, wo du dich in deinem Zyklus befindest und was du in dieser Phase brauchst, ist der nächste Schritt, auch genau dafür einzustehen. Dadurch schützt du dich nicht nur vor einem Burnout, sondern betreibst wichtige Selbstfürsorge. Sei hin und wieder deine eigene Prio 1! Dazu zählt, auch „Nein“ oder „Nicht jetzt“ zu sagen und Termine bewusst zu legen.



## **Mit Zyklusachtsamkeit kannst du sehr viel erreichen:**

- Lerne die leise Stimme deines Körpers wieder zu hören und zu respektieren und gehe eine liebevolle Beziehung zu deinem Körper ein.
- Adressiere deine Menstruationsbeschwerden (wie Krämpfe, Stimmungsschwankungen und Akne), Regelschmerzen und unregelmäßige Zyklen.
- Schütze dich vor Burnout und lerne, auf wohlwollende, nachhaltige Weise zu leben und deine Kräfte effektiv einzuteilen.
- Lerne, deine Gefühle mit Leichtigkeit zu steuern und den Sinn deiner Emotionen zu verstehen und für dich zu nutzen.
- Nutze den weiblichen Zyklus, um dein Leben Stück für Stück mehr nach deinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten.
- Erlebe mehr Kreativität, Freude, produktiven Flow und Leichtigkeit in jedem Bereich deines Lebens.

Zyklusachtsamkeit ist keine Erfindung der Neuzeit. Viele Urvölker betreiben Rituale zur Menarche als Wertschätzung des weiblichen Zyklus und gönnen Frauen eine Auszeit während ihrer Menstruation (s. Kapitel 5.10 Rituale).

## 2.3 Gönn dir Zyklusachtsamkeit

*Sage ja zu deinem weiblichen Zyklus.*

Dich selbst und dein Frausein kennenzulernen, bedeutet auch zu verstehen, was in deinem Körper während des weiblichen Zyklus passiert. Denn das ist die Grundlage für alle Schwankungen, die du über den Zyklus hinweg spürst. Gedanken, Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse, körperliche und mentale Leistungsfähigkeit, Nervenzellen, Verdauung und Immunsystem – all das wird durch deinen Zyklus beeinflusst. Mehr Verständnis für diese Prozesse gibt dir Sicherheit und Kontrolle über deinen Körper und deine Emotionen zurück.

Wahrscheinlich wirst du entdecken, dass zu bestimmten Zeitpunkten in deinem Zyklus gewisse Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle immer wiederkehren. Dann kannst du dich schon vorher darauf einstellen und es bei der Planung deiner Termine und Aufgaben berücksichtigen. Es hilft dir, deine über den Zyklus schwankenden Bedürfnisse zu entdecken und sie zu erfüllen.

Du wirst dich nicht mehr über Gefühlsausbrüche und unangemessene Worte wundern müssen und dich dafür schämen, sondern wissen, dass sie Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses sind und entsprechende Veränderungen angehen. Du wirst lernen, nicht mehr jeden Gedanken und jede Gefühlslage todernst zu nehmen und jedes Mal dein Leben über den Haufen werfen zu wollen, sondern dich selbst beim Austoben mit wohlwollender Gelassenheit beobachten und wissen, dass alles nur eine Phase ist. Du wirst Tränen und Schwäche nicht mehr als etwas Negatives sehen, sondern darin die Möglichkeit des Loslassens und dich über das Kennenlernen deines inneren kleinen Kindes freuen.

Willst du deine Beziehung zu dem weiblichsten Teil deines Körpers verbessern? Willst du aufhören, monatlich gegen etwas anzukämpfen, etwas zu verstecken oder dich benachteiligt zu fühlen? Willst du endlich im Einklang mit deinem gesamten Frausein leben? Dann sage „Ja“ zu deinem weiblichen Zyklus und verpflichte dich dazu, täglich wenige Minuten in deine Beziehung zu dir selbst zu investieren und bis zum Ende des Buches dran zu bleiben!

In den folgenden Kapiteln wirst du lernen, wie du diese Minuten z.B. in das Zyklusrad investierst, Verständnis für deinen körperlichen und emotionalen Zyklus entwickelst und einen liebevollen Umgang mit ihm etablierst.