VERTIEFENDES ARBEITSBLATT

ZYKLUSBEWUSSTSEIN

4 PHASEN DER SELBSTFÜRSORGE



Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at



ZYKLUSBEWUSSTSEIN **4 PHASEN** DER SELBSTFÜRSORGE

Eine bewusste Beobachtung und Wahrnehmung des eigenen Menstruationszyklus ist eine wertvolle Praxis der **Selbstfürsorge**. Zyklusbewusstsein lehrt uns besser mit den verschiedenen Phasen im Zyklus umzugehen und bedeutet, im **Einklang mit sich selbst** zu leben.

Deinen eigenen Zyklus lesen zu können, lässt dich deinen eigenen Körper besser verstehen. Dieser Planer ist als Inspiration gedacht, wenn du den Rhythmus des Zyklus und somit die damit verbundene **Gefühlslage** und den **Energielevel** besser verstehen möchtest. Wir können immer nur richtig für uns selber sorgen, wenn wir verstehen, weshalb wir uns wann wie fühlen und was wir wann brauchen: Herzlich willkommen auf dem Weg zu mehr Zyklusbewusstsein!

Die **vier Phasen** des Menstruationszyklus

Der durchschnittlich 23-35 Tage* andauernde Menstruationszyklus umfasst verschiedene Phasen, die ganz individuelle **hormonelle Veränderungen** bedeuten. Oft wird der natürliche Zyklus mit den vier Jahreszeiten verglichen, die alle ihre eigenen Besonderheiten mit sich bringen. Durch die Unterteilung in verschiedenen Phasen werden die Veränderungen der Energie, Bedürfnisse und Kräfte im Rhythmus des Zyklus nachvollziehbarer. Die vier Zyklusphasen wiederholen sich Monat für Monat und somit auch deine Stimmungen. Dennoch erlebt jede Person den eigenen Zyklus ganz individuell.

**Zykluslängen zwischen 23 und 35 Tagen gelten als normal.*



ZYKLUSBEWUSSTSEIN
JAHRESZEITEN
WINTER & FRÜHLING

Winter = Menstruation

Der erste Tag der monatlichen Blutung ist der Beginn eines neuen Zyklus. Die erste Phase ist somit die Menstruation. Es ist wie der Winter auch, eine eher gemütliche, langsame Zeit zu Hause. Die wahre Kraft der Menstruation liegt in der **Stille, Ruhe und Reflexion**. Es ist wichtig, sich selbst zu erlauben, sich auszuruhen und sich dafür auch bewusst Raum und Zeit zu schaffen - wenn möglich vielleicht aus dem Homeoffice arbeiten oder ein Treffen verschieben ...

Da die Periode den Körper viel Energie kostet, ist **Selbstfürsorge** hilfreich. Gehe in dieser Woche sparsam mit deiner Energie um. Die Menstruation eignet sich, um zur Ruhe zu kommen, loszulassen und zu planen.

Frühling = Follikelphase

Mit dem Ende der Menstruation beginnt die nächste Phase. Die Follikelphase bringt mit einem steigenden Östrogenspiegel wieder **mehr Energie**, Motivation, Fokus und Selbstvertrauen mit sich. Die Frühlingsgefühle erwachen. Du bist voller Tatendrang und fühlst dich frei. Genieße deine neugierige oder auch spielerische Art in dieser Zeit und probiere Neues aus. Diese Phase eignet sich, um **produktiv** zu sein und **neue Projekte** (weiter) zu entwickeln. Fokussiere deine Vision nachhaltig, indem du planst und organisierst.



ZYKLUSBEWUSSTSEIN
JAHRESZEITEN
SOMMER & HERBT

Sommer = Eisprung

Wenn wir unseren Eisprung haben, wird mit dem weiter ansteigenden Hormonlevel noch mehr **Energie und Kreativität** freigesetzt. Dies verleiht dir das freie Gefühl, dass du alles schaffen kannst. In dieser Phase ist es Zeit, all das, was in den ersten beiden Zyklusphasen erträumt wurde, in die Realität umzusetzen. Die Zeit der Ovulation ist eine Energie-Phase und der beste Zeitpunkt, um in persönliche Beziehungen zu investieren und **sozial aktiv** zu sein. Du fühlst dich glücklich, motiviert und wohl in deinem Körper. Außerdem ist diese Zyklusphase deine fruchtbare und die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, ist groß.

Herbst = Lutealphase

Es kann sein, dass du dich in dieser Zeit etwas Sensibler fühlst, dich lieber zurückziehen möchtest und viel nachdenkst. Diese Phase kann unangenehm und anstrengend sein. Darum sei **verständnisvoll mit dir selbst**, denn Stimmungsschwankungen können jetzt auf der Tagesordnung stehen. Diese Phase verbinden viele mit dem **prämenstruellen Syndrom**, auch bekannt als PMS. Gefühle von Angst, Traurigkeit oder Sorge sind jetzt stärker ausgeprägt. Die Beschwerden verabschieden sich meist mit dem Beginn der Menstruation wieder. Am letzten Tag vor dem Einsetzen der nächsten Regelblutung endet außerdem der Menstruationszyklus und die nächste Phase wird wieder eingeleitet.

ZYKLUSBEWUSSTSEIN
PRÄMENSTRUELLES SYNDROM **(PMS)**





ZYKLUSBEWUSSTSEIN
PRÄMENSTRUELLES SYNDROM (PMS)

Bei den meisten Frauen mit PMS sind die körperlichen und psychischen Beschwerden nicht sehr stark, und sie finden Wege, damit zurechtzukommen. Andere Frauen mit starken Beschwerden greifen beispielsweise zu Medikamenten, hormonellen Verhütungsmitteln, Schmerzmitteln, pflanzlichen Präparaten oder Nahrungsergänzungsmitteln.

Anderen gelingt es mit **mentalen Techniken** (kognitiv) im Coaching, ihre Beschwerden besser zu bewältigen. Es geht in diesen Sitzungen vor allem darum, **nicht hilfreiche Denkmuster und Verhaltensweisen** zu erkennen und zu verändern. Ein Ziel kann sein, mit den Belastungen durch ein PMS so umgehen zu lernen, dass sie den Alltag möglichst wenig beeinträchtigen.

<u>Beeinträchtigungen können variieren von kaum wahrnehmbar bis sehr intensiv:</u>

- Stimmungsschwankungen / Wutanfällt / Ängstlichkeit / Traurigkeit
  Aufblähen / Brustschmerzen / Übelkeit / Depression / Reizbarkeit
  Hyperaktivität / Gefühl von Kontrollverlust / Anspannung / Schlafstörungen
  Interessenlosigkeit / Kopfschmerzen / Gelenkschmerzen / Hautunreinheiten
  Sozialer Rückzug / Schlechte Konzentration / Heißhungerattacken

Unter **PMS-Symptomen** zu leiden, heißt nicht, dass man psychisch krank ist. Die Veränderungen werden durch den **veränderten Hormonspiegel** hervorgerufen. Die PMS-Symptome verschwinden in der Regel mit der Menstruationsblutung.



ZYKLUSBEWUSSTSEIN
DEIN ZYKLUS
PLANER

Drucke dir diese Seite so oft du diese benötigst aus und trage deine Daten ein.

JAHRESZEIT	TAG NR.	STIMMUNGSBAROMETER	MOMENTANE GEFÜHLE/ GEDANKEN

Jahreszeitenkürzel: F = Frühling I S = Sommer I H = Herbst I W = Winter



ZYKLUSBEWUSSTSEIN **FRAGEN** ZUR ZYKLUS FÜRSORGE

In welcher Zyklusphase und in welchem Tag befinde ich mich heute?

Wie geht es mir heute emotional? Wie fühle ich mich?

Worüber denke ich heute nach?

Wie geht es mir heute körperlich? Wie viel Energie habe ich?

Was fällt mir heute leicht / weniger leicht?

Fühle ich mich heute nach Gesellschaft oder nach Alleinsein?

Was oder welche Aktivitäten fühlen sich heute gut an?

Mit der Zeit wirst du in deinen Zyklen ein **Muster erkennen** und diese Informationen nutzen, um dich auf den **Rhythmus** deiner Hormone einzustellen, damit du mit (noch) mehr Leichtigkeit durchs Leben tanzt. Wenn dich mentale Techniken (kognitiv) in der Beratung interessieren und du deine Denkmuster und Verhaltensweisen erkennen und verändern möchtest, kontaktiere mich gerne.

Wenn du magst, folge mir auf meinen **Social Media** Kanälen und lass dich mit stärkenden Impulsen für ein bewussteres und glücklicheres Leben inspirieren. Selbstfürsorge ist eine wertvolle Lebensaufgabe. Es geht um dich - schön, dass es dich gibt!