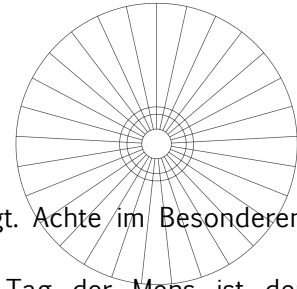


## Zyklusrad Anleitung



Notiere dir möglichst täglich und ungefiltert das was dich beschäftigt. Achte im Besonderen auf deine Gefühle und Bedürfnisse. Alles darf sein.

Mit deiner Blutung fängt immer ein neuer Zyklus an. Der erste Tag der Mens ist der Zyklustag 1 (ZT1). Frauen ohne Blutungen gehen mit dem Mondzyklus, an Neumond ist ZT1.

### Frauen mit Mens:

- Feldnummer 1 bedeutet ZT1. Wenn du deinen Zyklustag kennst, kannst du auch im entsprechenden ZT Feld starten und musst nicht warten, bis deine Blutung kommt.
- Trage im kleinen, leeren Feld das Datum ein, ins grosse gehören deine Notizen.
- Entscheide selbst, ob ZT 1 ab dem ersten Tropfen startet, oder dann, wenn das Blut richtig fliesst.
- Markiere aussen am Zyklusradrand, an welchem Tag Voll- und Neumond ist.
- Es ist normal, wenn dein ganzer Zyklus weniger oder mehr als 29 Tage dauert. Starte mit jedem neuen Zyklus(ZT1) ein neues Blatt, schreibe bei einem längeren Zyklus deine weiteren ZT am Rand hin, oder nehme ein neues leeres Zyklusrad und passe die ZT's an.
- Zusätzlich kannst du auch deine vier inneren Jahreszeiten individuell (zb. mit Farbe) markieren, sie können unterschiedlich lange dauern. Übergangstage werden oft besonders Herausfordernd erlebt.

### Frauen ohne Mens, Frauen in der Menopause:

- Feldnummer 1 bedeutet ZT1, das ist dann wenn Neumond ist. Den aktuellen Mondstand kannst du auf diversen Internetseiten finden und so in dem entsprechenden ZT Feld starten, du musst nicht bis Neumond warten.
- Trage im kleinen, leeren Feld das Datum ein, ins grosse gehören deine Notizen.
- Es kann gut sein, dass du an einem Tag mehrere Jahreszeiten durchlebst, du hast deine eigene Energieordnung. Markiere die gefühlten Energien evt. mit Farbe oder einem Kürzel. Schau auch, wie du den Tageszyklus erlebst, also Morgen, Mittag, Abend und Nacht.

### Meine Empfehlungen:

- Finde heraus, wann die beste Tageszeit für deine Zyklusnotiz ist. Mache daraus ein fixes Ritual, wie das Zähneputzen, so gehen deine Notizen nicht vergessen.
- Schau, dass du immer eine Kopie parat hast. Wenn der ZT1 da ist, fällt es oft schwerer einzusteigen, wenn erst noch nach dem Zyklusrad gesucht werden muss.
- Neben deinen körperlichen, emotionalen und gedanklichen Themen, ist es auch spannend, deine Träume, Aktivitäten, Kleider, Ess-, Haushalts-, Arbeits-, Schlaf- und Konsumgewohnheiten, sowie deine sexuellen- und sozialen Bedürfnisse zu beachten.
- Beobachtungen deines Zervixschleims geben dir Aufschluss über deinen Eisprung/deine Sommerphase.
- Notiere was dir gerade gut tut/nicht gut tut.
- Wie wirken die Mondphasen auf dich?
- Ich empfehle dir mindestens drei Monate lang, wenn möglich täglich, Notizen zu machen. Vergleiche dann diese drei Zyklen und achte auf Wiederholungen.
- Es ist auch spannend, ein Thema über einen oder mehrere Zyklen zu beobachten. Oder erst über dein Thema zu Bluten, bevor du wichtige Entscheidungen fällst.
- Gehe in den verschiedenen Phasen in die Natur. Spürst du Unterschiede?
- Es gibt auch verschiedene Apps um deinen Zyklus zu verfolgen und Notizen zu machen.