

DEIN SANFTER ZYKLUSKOMPASS

Für ein Leben im
Einklang mit deiner
weiblichen Natur



INHALTS- VERZEICHNIS

EINFÜHRUNG

Über diesen Kompass

01 _____

WILLKOMMEN

Schön, dass du da bist!

02 _____

DIE MENSTRUATION

Der zyklische Winter

04 _____

DIE FOLLIKELPHASE

Der zyklische Frühling

07 _____

DER EISPRUNG

Der zyklische Sommer

10 _____

DIE LUTEALPHASE

Der zyklische Herbst

13 _____

HORMONE AUS DEM GLEICHGEWICHT

16 _____

ZYKLISCH LEBEN OHNE DRUCK

17 _____

“DEIN
KÖRPER
SPRICHT
MIT DIR
ABER
HÖRST DU
AUCH
HIN?”



Dieser Kompass begleitet dich sanft dabei, die
4 Phasen in deinem Zyklus kennenzulernen.

Wichtig ist mir, dass du den Kompass nicht als starres
Konzept betrachtest sondern als liebevolle Orientierung.
Du musst nichts perfekt machen, du darfst einfach
neugierig sein und die Sprache deines Körpers verstehen
lernen.

Ich freue mich auf jeden Fall, dass du da bist und
wünsche dir viel Freude und Erkenntnisse mit deinem
sanften Zykluskompass!

Alles Liebe,
Vera

und noch ein Reminder:
Der Inhalt dieses Booklets stellt kein Heilversprechen dar und ersetzt auch keine
ärztliche oder therapeutische Unterstützung. Bei Unsicherheit oder Fragen,
wende dich bitte an deine Ärztin oder deinen Arzt des Vertrauens oder an eine
therapeutische Begleitung.

HALLO, SCHÖN, DASS DU DA BIST

Die meisten Frauen wachsen auf, ohne genau zu verstehen, was in ihrem Körper eigentlich passiert. Ihr Zyklus wird dann zur Nebensache oder sogar lästig.

Viele von ihnen beginnen irgendwann, gegen ihre zyklischen Veränderungen anzukämpfen. Sie versuchen, jeden Tag gleich leistungsfähig, gleich belastbar und gleich verfügbar zu sein. Doch unser weiblicher Körper ist nicht dafür gemacht, jeden Tag gleich zu funktionieren. Er bewegt sich in Rhythmen, in Phasen und in natürlichen Veränderungen.

Die meisten Frauen erkennen die Kraft hinter ihrem Zyklus erst vor allem dann, wenn ihre Hormone aus dem Gleichgewicht geraten sind. Denn deine Hormone reagieren auf die Art und Weise, wie du lebst.

Zyklisch zu leben kann dann oft schon Entlastung bringen und es ist sogar viel einfacher und natürlicher, als viele denken. Es bedeutet nicht, den Alltag perfekt umzustellen oder ständig alles an den Zyklus anzupassen. Es soll auf gar keinen Fall ein zusätzliches To-Do auf einer Selbstoptimierungsliste sein. Oft reicht es schon mal aus, dir selbst verständnisvoller zu begegnen und deinen eigenen Bedürfnissen zuzuhören.

Zyklisch leben heißt weniger zu funktionieren und mit deinem Körper zu arbeiten statt gegen ihn. Dadurch entsteht oft wie von selbst mehr Ruhe, mehr Verständnis und mehr Verbindung zu dir selbst. Und deine Hormone beginnen auch sich wieder nach und nach in Balance zu bringen.

DEIN
WEIBLICHER
ZYKLUS IST EINE
RESSOURCE
UND QUELLE
UNGLAUBLICHER
KRAFT

DIE MENSTRUATION – DER ZYKLISCHE WINTER

Mit der Menstruation beginnt die ruhigste Phase deines Zyklus. Es ist Zeit für Regeneration, für Nichts-Tun und einfach Sein.

Wie im Winter zieht sich alles in sich zurück. Die Natur begibt sich in einen wohlverdienten Winterschlaf und wir oft von einer schützenden Schneeschicht ummantelt.

Dein Körper lässt los, was nicht mehr gebraucht wird. Viele Frauen spüren in dieser Zeit ein Bedürfnis nach Stille, nach Rückzug, nach wenig Reizen, nach Alleine-Sein. Es ist eine Phase, in der weniger Energie nach außen verfügbar ist. Gleichzeitig liegt hier oft eine besondere Klarheit. Wenn du dir erlaubst, langsamer zu sein, kannst du dich selbst sehr ehrlich wahrnehmen.

Emotionen sind oft reduziert auf das Wesentliche und du spürst klarer, was wahr ist. Auch dein Nervensystem braucht hier besonders viel Sicherheit und Ruhe. Zu viel Stress oder Druck kann dich schneller aus dem Gleichgewicht bringen. Dein Körper ist weicher, offener, durchlässiger.

Die Faszien reagieren sensibel, alles ist mehr im Loslassen als im Halten.

Zyklustag 1-5

Gebärmutter-schleimhaut löst sich ab, Hormone sind am Tiefstand

Reflexionsfragen

Wonach sehnt sich mein Körper gerade?

Was darf heute langsamer werden?

Wo wünsche ich mir mehr Ruhe oder Rückzug?

Was kostet mich momentan besonders viel Energie?

Übung für den zyklischen Winter

Yogi-Squat (Yin Yoga)

Zur Entlastung bei Regelschmerzen

Stell dich etwas weiter als hüftbreit hin, drehen die Zehen leicht nach außen und senke dich langsam in eine tiefe Hocke. Die Handflächen kannst du in Gebetshaltung vor der Brust zusammenbringen und mit den Ellbogen darfst du die Knie ganz sanft nach außen drücken. Dein Rücken und dein Kopf dürfen sich runden und dein Becken darf ganz weich werden. Mit jeder Ausatmung darf dein Körper Spannung loslassen. Halte so lange es dir gut tut und komm dann langsam wieder aus der Hocke zurück ins Stehen.



DER WINTER IST
DIE ZEIT FÜR
REGENERATION
UND RUHE

DIE FOLLIKELPHASE – DER ZYKLISCHE FRÜHLING

Nach der Menstruation beginnt langsam eine neue Bewegung. Dein Körper richtet sich wieder nach außen.

Die Energie kehrt zurück, Gedanken werden klarer, vieles fühlt sich leichter an. Du bist oft neugieriger, offener für Neues, kannst Dinge strukturieren und planen.

Wie im Frühling entsteht ein Gefühl von Aufbruch, von Möglichkeit und neue Kraft.

Auch im Kontakt mit anderen Menschen fällt es vielen Frauen in dieser Phase leichter, in Verbindung zu gehen. Gespräche fühlen sich zugänglich an, Beziehungen oft unkomplizierter.

Dein Nervensystem ist in dieser Phase meist stabiler und kann Stress besser regulieren. Du hast mehr Kapazität, ohne dich dabei gleich überfordert zu fühlen. Auch dein Körper fühlt sich oft stabiler an. Die Faszien sind klarer strukturiert, weniger nachgiebig, was dir ein Gefühl von Halt und Ausrichtung geben kann.

Zyklustag 6-12
Östrogen und FSH steigen

Reflexionsfragen

Worauf habe ich gerade Lust?

Was bringt Lebendigkeit in meinen Alltag?

Wo spüre ich neue Energie in mir?

Was möchte gerade wachsen?

Übung für den zyklischen Frühling

Sanfte Aktivierung

Öffne ein Fenster und nimm einen ganz bewussten Atemzug. Strecke dich dann sanft und bring leichte Aktivierung in deinen Körper. So kannst du die Kraft dieser Zyklusphasen langsam und sanft in die Umsetzung führen.



IM FRÜHLING
DARF NEUE
KRAFT SANFT
UND LANGSAM
ERWACHEN

DER EISPRUNG - DER ZYKLISCHE SOMMER

Rund um den Eisprung erreichst du den Höhepunkt der nach außen gerichteten Energie.

Viele Frauen erleben sich in dieser Phase besonders präsent, lebendig und verbunden. Du bist sichtbar, oft strahlend, kannst dich gut ausdrücken und bist emotional zugänglich.

Wie im Sommer ist alles weit und offen.

Beziehungen stehen im Vordergrund, Nähe kann sich leicht und natürlich anfühlen. Du nimmst andere oft klar wahr, bist empathisch und gleichzeitig stabil in dir.

Dein Nervensystem ist gut reguliert, du kannst viel aufnehmen, ohne schnell aus dem Gleichgewicht zu geraten. Auch dein Körper trägt diese Qualität. Er ist beweglich, kraftvoll, gleichzeitig elastisch. Die Faszien reagieren gut auf Bewegung, dein System ist weicher und lebendig.

Zyklustag 13-15
Östrogen, FSH, LH Peak
Eizelle entspringt

Reflexionsfragen

Wo fühle ich mich verbunden?

Welche Begegnungen nähren mich?

Wo möchte ich sichtbar sein?

Was tut meinem Herzen gerade gut?

Übung für den zyklischen Sommer

Verbindung wahrnehmen

Lege dich auf den Rücken und platziere für einen Moment eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Unterbauch. Spüre einfach nur deinen Atem und die Nähe zu dir, ohne etwas verändern zu müssen



DER SOMMER
IST DIE ZEIT FÜR
VERBINDUNG,
LEBENDIGKEIT
UND FÜLLE

DIE LUTEALPHASE - DER ZYKLISCHE HERBST

Nach dem Eisprung beginnt eine Veränderung, die oft feiner ist, aber sehr deutlich spürbar sein kann.

Dein Fokus verschiebt sich langsam nachinnen. Du wirst sensibler für Zwischentöne, für das, was nicht ganz stimmig ist.

Wie im Herbst beginnt eine Zeit des Sortierens und Loslassens. Die Natur zieht sich langsam zurück, so auch deine Energie.

Viele Frauen spüren in dieser Phase eine größere emotionale Tiefe. Gefühle sind intensiver, ehrlicher, manchmal auch roher. Auch in Beziehungen zeigt sich das. Du nimmst klarer wahr, was dich nährt und was nicht. Was vorher leicht war, kann sich plötzlich schwerer oder anstrengender anfühlen. Bei vielen Frauen wird hier Wut zum Thema, weil sie ihre Grenzen und ihre Energie intuitiv beschützen wollen.

Dein Nervensystem reagiert empfindlicher auf Stress. Reize können schneller zu viel werden, du brauchst mehr Rückzug und Ruhe. Auch körperlich verändert sich etwas. Durch das Progesteron wird dein Gewebe weicher und nachgiebiger. Genau das macht dich aber auch anfälliger für Verletzungen und Körperarbeit (z.B. Massagen, Dehnungen) wirken tiefer.

Zyklustag 16-28
Progesteron steigt an

Reflexionsfragen

Welche Reize fühlen sich zu viel an?

Wo wünsche ich mir mehr Klarheit oder Grenzen?

Was passt für mich gerade nicht mehr?

Welche Bedürfnisse habe ich lange übergangen?

Übung für den zyklischen Herbst

Körpergrenzen spüren

Stell dich ganz locker hin und beginne damit deinen Körper sanft abzuklopfen. Deine beiden Arme, den Oberkörper, deinen Kopf, deine Beine, dein Gesäß... so lange bist du jede Stelle deines Körper erreicht hast. Für den Rücken kannst du dich an eine Wand lehnen und ihn so durch den Druck spüren.



IM HERBST DÜRFEN
WIR LANGSAMER
WERDEN,
LOSLASSEN UND
WIEDER NACH
INNEN LAUSCHEN



HORMONE AUS DEM GLEICHGEWICHT

Vielleicht erkennst du dich in diesen Phasen wieder. Vielleicht aber auch nicht oder nur teilweise. Denn wie sich dein Zyklus anfühlt, hängt stark davon ab, ob deine Hormone im Gleichgewicht sind.

Wenn dieses Gleichgewicht verschoben ist, können sich auch die einzelnen Phasen anders zeigen.

Der innere Frühling kann sich dann zum Beispiel nicht leicht und klar anfühlen, sondern eher unruhig, getrieben oder innerlich angespannt. Das kann ein Hinweis darauf sein, dass zu viel Östrogen da ist, ohne ausreichend ausgleichendes Progesteron. Also dass eine Östrogendominanz vorherrscht.

Auch die Lutealphase, also dein innerer Herbst, kann intensiver werden. Vor allem dann, wenn du an einem Progesteronmangel leidest. Statt einer feinen, klaren Wahrnehmung entsteht PMS, emotionale Überforderung oder das Gefühl, dich selbst kaum halten zu können. Progesteron ist nämlich das Hormon, das dein Nervensystem beruhigt und für innere Stabilität sorgt.

ZYKLISCH LEBEN OHNE DRUCK

Dein Hormonsystem reagiert auf die Art, wie du lebst. Das macht es auf auf negative aber auch auf positive Weise. Wenn du beginnst zu verstehen, wie dein Zyklus funktioniert und was dein Körper wann braucht, gelangen deine Hormone nach und nach in Balance.

Zykluswissen kann dir dabei helfen dich in all dem zu orientieren und wieder Vertrauen in deinen natürlichen weiblichen Rhythmus zu finden.

Wenn du tiefer in diese Zusammenhänge eintauchen möchtest, findest du in meinen Onlinekurs für Zykluswissen „ausführlich“ eine ruhige, verständliche Begleitung. Falls du nur das Wesentliche zusammengefasst haben möchtest, könnte die Variante Zykluswissen „kompakt“ etwas für dich sein.

Und wenn du dieses Wissen nicht nur für dich, sondern auch für andere Frauen erhalten möchtest, begleitet dich die Ausbildung zur Trainerin für Zykluswissen noch ein Stück weiter.

Du darfst deinen eigenen Rhythmus wieder kennenlernen. In deinem Tempo. Und auf deine Weise.

Nähere Informationen findest du auf meiner Website.

 safeandhonestspace.com

AUSBILDUNG ZUR TRAINIERIN FÜR ZYKLUSWISSEN

Für alle, die Frauen ganzheitlich und empathisch begleiten möchten.

In 11 Modulen lernst du den weiblichen Zyklus und verschiedene tiefe Zusammenhänge zuerst für dich zu verstehen. Danach erfährst du, wie du das Wissen auch anderen Frauen näher bringen und dabei ganz du selbst sein kannst.



Weitere Informationen über die Ausbildung und die Inhalte findest du auf meiner Website.

 safeandhonestspace.com



ONLINEKURS ZYKLUSWISSEN

Für alle, die lernen wollen im Einklang mit ihrem Zyklus zu leben.

Den Onlinekurs gibt es in zwei Variante. Einmal ausführlich und einmal kompakt. Nähere Informationen findest du auf meiner Website.

 safeandhonestspace.com