

✦✦ Anleitung ✦✦ zum Ausfüllen:

Nimm dir täglich drei bis fünf Minuten Zeit.

ZYKLUSBEGINN:

Zyklustag 1 ist der Tag, an dem frisches Menstruationsblut in gewohnter Stärke fließt (Schmierblutungen zählen noch zum alten Zyklus).

ÄUSSERER RING:

Trage das Datum ein.

MITTLERER RING:

Notiere Stichworte zu deinem körperlichen Befinden (zum Beispiel Stärke der Blutung, Zervixschleim, Hungergefühl, Energielevel, Sensibilität der Brüste, Hautveränderungen...)

INNERER RING:

Beschreibe deine Gefühle und Emotionen

(z. B. Intro- und Extrovertiertheit, Libido, Mut, Selbstzweifel, generelle Stimmung...)

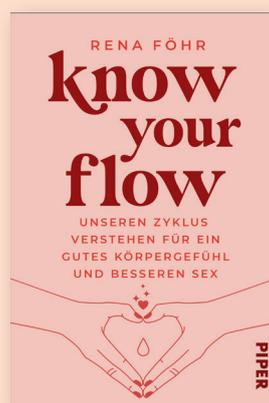
LEERER ABSCHNITT:

Hier hast du Spielraum. Wenn dein Zyklus länger als 30 Tage geht, gibt es hier Platz zusätzliche Tage einzutragen. Ansonsten nutze ihn für eine Abschlussreflexion über den beendeten Zyklus.

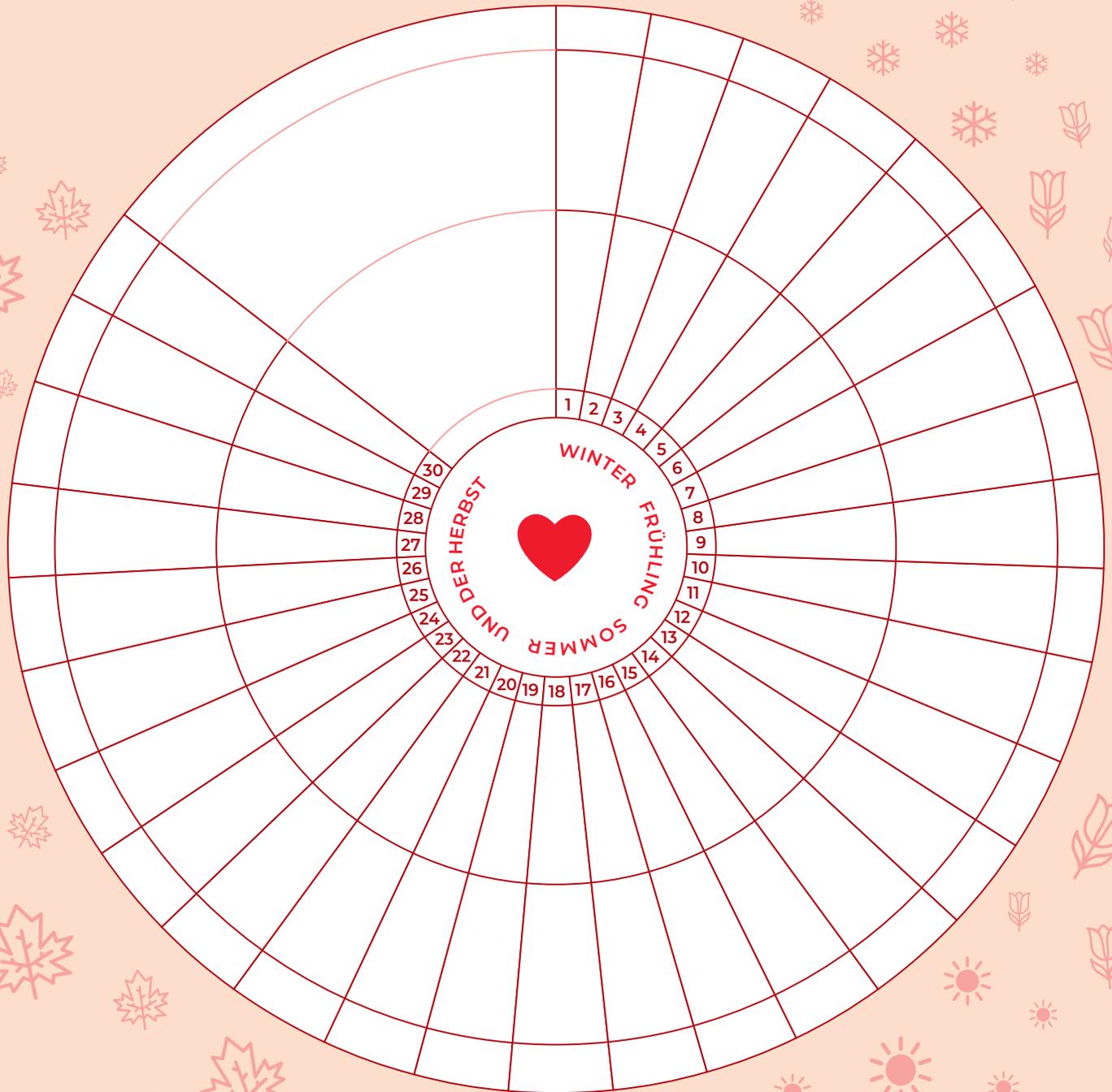
Good to know

INNERE JAHRESZEITEN:

Die Menstruationsphase entspricht dem inneren Winter, die Follikelphase dem inneren Frühling, die Eisprungphase dem inneren Sommer und die prämenstruelle Phase dem inneren Herbst. Die genauen Tage sind variabel und entscheiden sich jeden Zyklus aufs Neue. Du erkennst sie an deiner Stimmung, deiner Energie und Veränderungen deines Zervixschleims.



Zyklusrad



PIPER