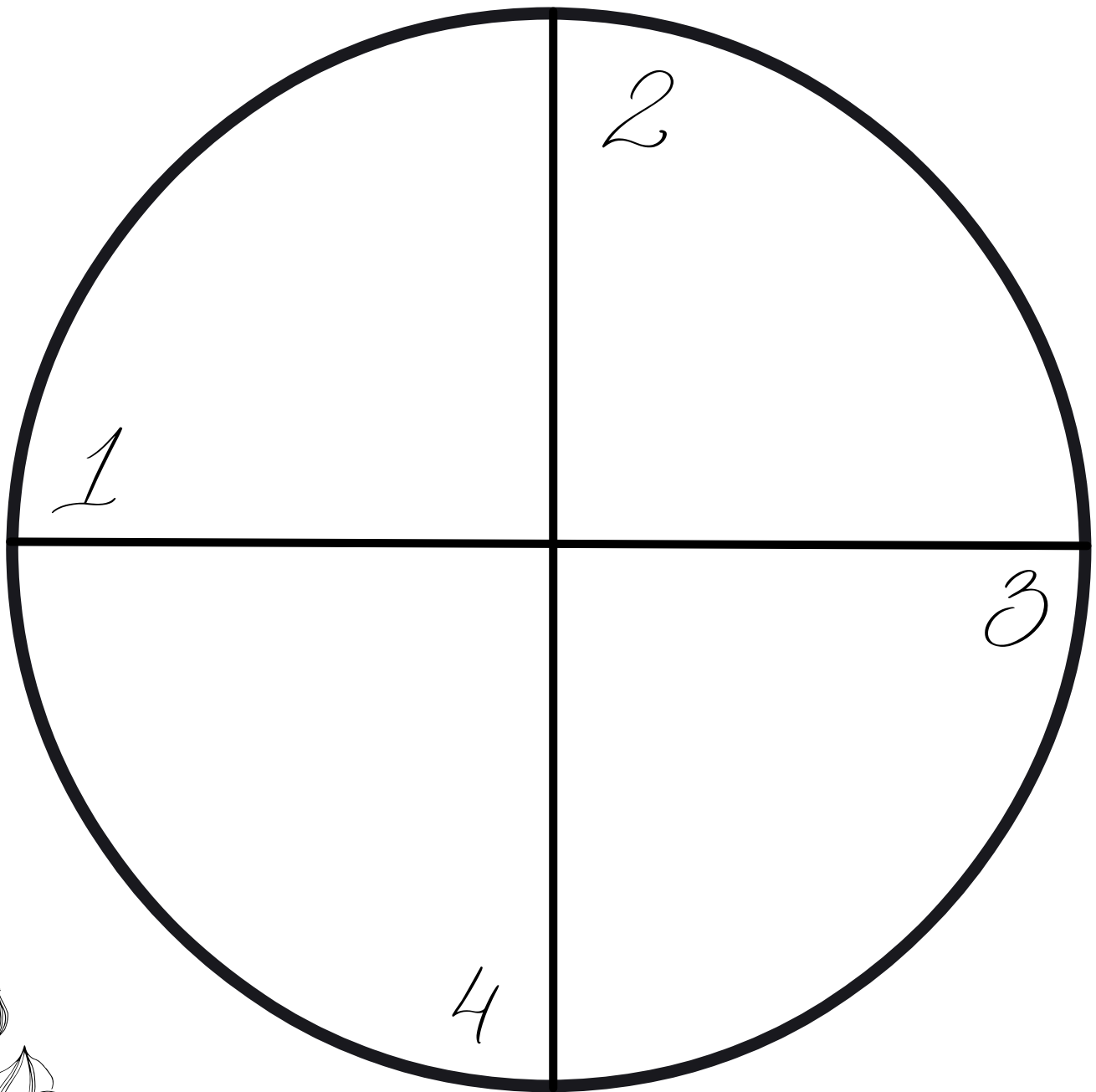
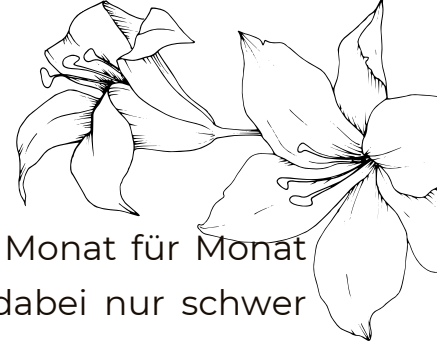




WORKBOOK ZYKLUSUHR



von Franziska Buchegger



WOZU EINE ZYKLUSUHR?

Unzählige Frauen kämpfen mit ihrem Zyklus und leiden Monat für Monat an Stimmungsschwankungen, Schmerzen und können dabei nur schwer kommunizieren, was denn nun eigentlich los ist.

Ich persönlich habe meinen Weg mit meinem Zyklus ähnlich erlebt. Durch die Natürliche Empfängnisregelung (NER) von Dr. Rötzer lernte ich, meinen Zyklus zu beobachten und auszuwerten. Ein empfehlenswertes Werkzeug!

In unserer schnelllebigen Zeit fällt es mir oft schwer, mein Leben nach meinen Zyklus auszurichten und zu planen. Es braucht das bewusste Wahrnehmen meiner Gefühle, Bedürfnisse und dann konkrete Strategien, um mit mir in Einklang zu kommen. Ich sehne mich nach einer Generation von Frauen, die das Frau-Sein in vollen Zügen genießt und nicht nur erträgt.

Die Zyklusuhr kann dabei eine Hilfe sein. Sie ruft mir ins Bewusstsein, dass ich als Frau mit meinem Zyklus leben darf und nicht gegen ihn kämpfen muss. Sie kann auch als Hilfsmittel zur Kommunikation in der Familie dienen. Ich setze meine Klammer und alle wissen Bescheid. Es wird offen und selbstverständlich über den weiblichen Zyklus gesprochen und auch mein Ehemann und mein Sohn werden in diese Gespräche miteinbezogen.

Ich wünsche dir, dass du deinen Zyklus als Geschenk entdecken darfst. Bereits in unserem "Bauplan" wurden Zeiten der Tatkraft sowie der Ruhe eingebettet. Wie schön, wenn wir wieder mehr eintauchen dürfen in unseren natürlichen Rhythmus und auf unser Inneres hören. Wie schön ist es, eine Frau zu sein!

Du bist herzlich eingeladen, das Workbook weiterzuschenken/-senden!

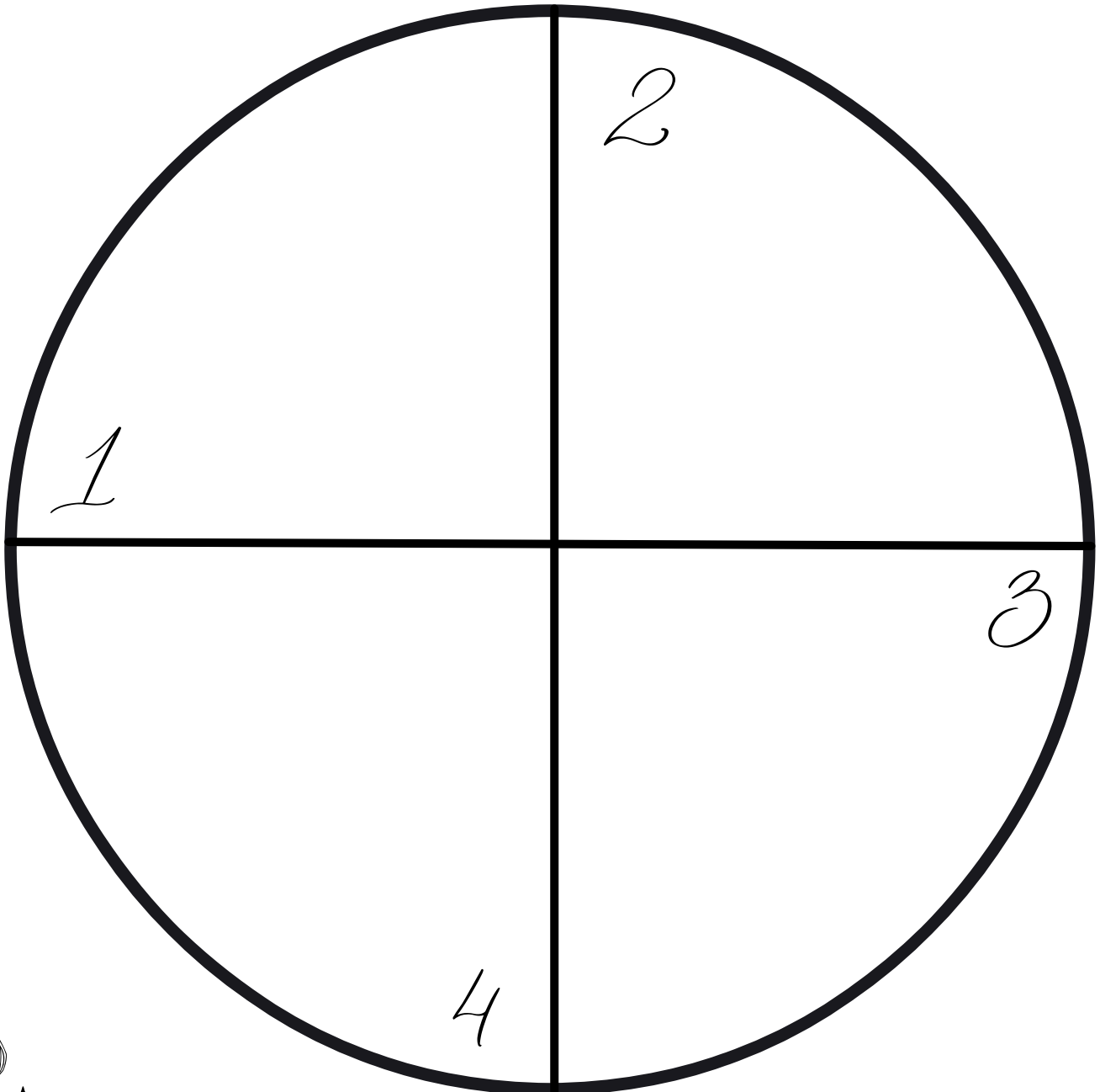


Alles Liebe!

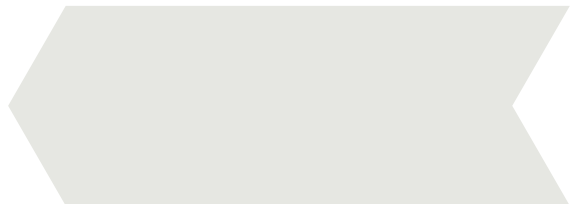
BAU DIR DEINE ZYKLUSUHR:

Schneide den Kreis aus und klebe ihn auf einen festen Karton oder Bastelpapier. Die jeweiligen Quadranten kannst du entweder mit verschiedenfarbigen Papieren bekleben oder anmalen, einrahmen oder mit unterschiedlichen Farben beschriften.

Die Farben sollen dabei ausdrücken, wie du die jeweilige Phase empfindest. Beispielsweise: 1- schwarz, 2 - grün, 3- rot, 4 - violett.



Du kannst entweder einen Zeiger anbringen, wie bei einer herkömmlichen Uhr oder mit einer Kluppe die aktuelle Phase kennzeichnen.



PHASE 1 WINTER - MENSTRUATION

BEISPIEL

"Ich schaffe nichts!"

Ich fühle mich: ruhig, zurückgezogen, bin am liebsten für mich

Bedürfnis: Ruhe und Rückzug

Strategie: keine Termine einplanen, Unterstützung organisieren, sich bewusst Gutes tun, Handy abschalten

"Ich habe meine Tage und brauche Ruhe!"

PHASE 2 FRÜHLING - MENSTRUATION BIS EISPRUNG

"Ich bin total übermütig!"

Ich fühle mich: fröhlich, lebendig und voller Energie

Bedürfnis: Austausch und Selbstwirksamkeit

Strategie: mit Freundinnen treffen, Paargespräch einplanen, Sport, an Gruppentreffen teilnehmen, einen Brief schreiben

"Ich bin voller Ideen und Energie und brauche Austausch!"

PHASE 3 SOMMER - UM DEN EISPRUNG

"Ich bin gefühlsduselig!"

Ich fühle mich: voller Liebe, frei und unaufhaltbar

Bedürfnis: Fürsorge und Gemeinschaft

Strategie: jemanden zum Essen einladen, Geschenke planen und besorgen, Familientreffen

"Ich bin voller Liebe und kümmere mich um andere und um mich!"

PHASE 4 HERBST - EISPRUNG BIS MENSTRUATION

"Ich bin eine Furie!"

Ich fühle mich: kreativ, genervt, streitlustig

Bedürfnis: Empathie, Kreativität und Ausgleich

Strategie: Sport, in ein Kissen schreien/boxen, Rückzug, Pausen einplanen, Atemübungen

"Ich bin gerade streitlustig und brauche Empathie!"



PHASE 1 WINTER - MENSTRUATION



Meine Gedanken: _____

Ich fühle mich: _____

Bedürfnis: _____

Strategie: _____

Das möchte ich kommunizieren: _____

PHASE 2 FRÜHLING - MENSTRUATION BIS EISPRUNG

Meine Gedanken: _____

Ich fühle mich: _____

Bedürfnis: _____

Strategie: _____

Das möchte ich kommunizieren: _____

PHASE 3 SOMMER - UM DEN EISPRUNG

Meine Gedanken: _____

Ich fühle mich: _____

Bedürfnis: _____

Strategie: _____

Das möchte ich kommunizieren: _____

PHASE 4 HERBST - EISPRUNG BIS MENSTRUATION

Meine Gedanken: _____

Ich fühle mich: _____

Bedürfnis: _____

Strategie: _____

Das möchte ich kommunizieren: _____



NAME:

DATUM:

BEDÜRFNIS-CHECK

Heute ist...

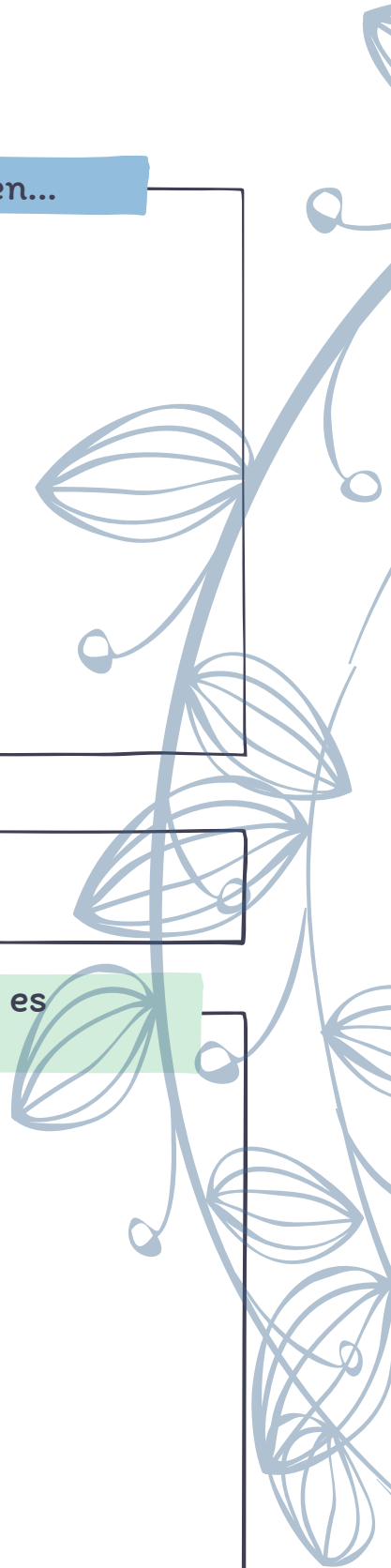
Zyklustag

WINTER
FRÜHLING
SOMMER
HERBST

Meine Gedanken...

Ich fühle mich...

Überlege, was dir heute gut tut und wie du es kommunizieren kannst:



Der Bedürfnis-Check kann dir helfen, eine Art Zyklustagebuch zu führen, um herauszufinden, wie sich die verschiedenen Phasen in deinem Alltag äußern. Außerdem ändern sich manche Bedürfnisse und Strategien je nach Lebensphase. (Vieles sieht zum Beispiel mit kleinen Kindern etwas anders aus!).

Du wirst sehen, mit etwas Übung wirst du dich selbst und deinen Zyklus besser kennen und lieben lernen können!

Die Zyklusuhr kannst du beschriften mit den Kernelementen, die dir wichtig sind. Natürlich kannst du auch kleine Bilder malen, oder Smileys verwenden, oder.... sei kreativ!

WEITERFÜHREND:

Wenn du Fragen zur NER hast:

www.iner.org

Wenn du mehr von mir lesen willst oder Fragen zum Workbook hast:

www.instagram.com/franzi.buchegger

Inspiziert von Kathy Weber (Gewaltfreie Kommunikation und Zyklus):

www.kw-herzenssache.de

Viel Freude in deinem
Frau-Sein!

