



# Zyklustracking

---

ein einfacher Ansatz

Lisa Jara

# Bist du bereit dich an das Wissen zu erinnern, das bereits tief in dir steckt?

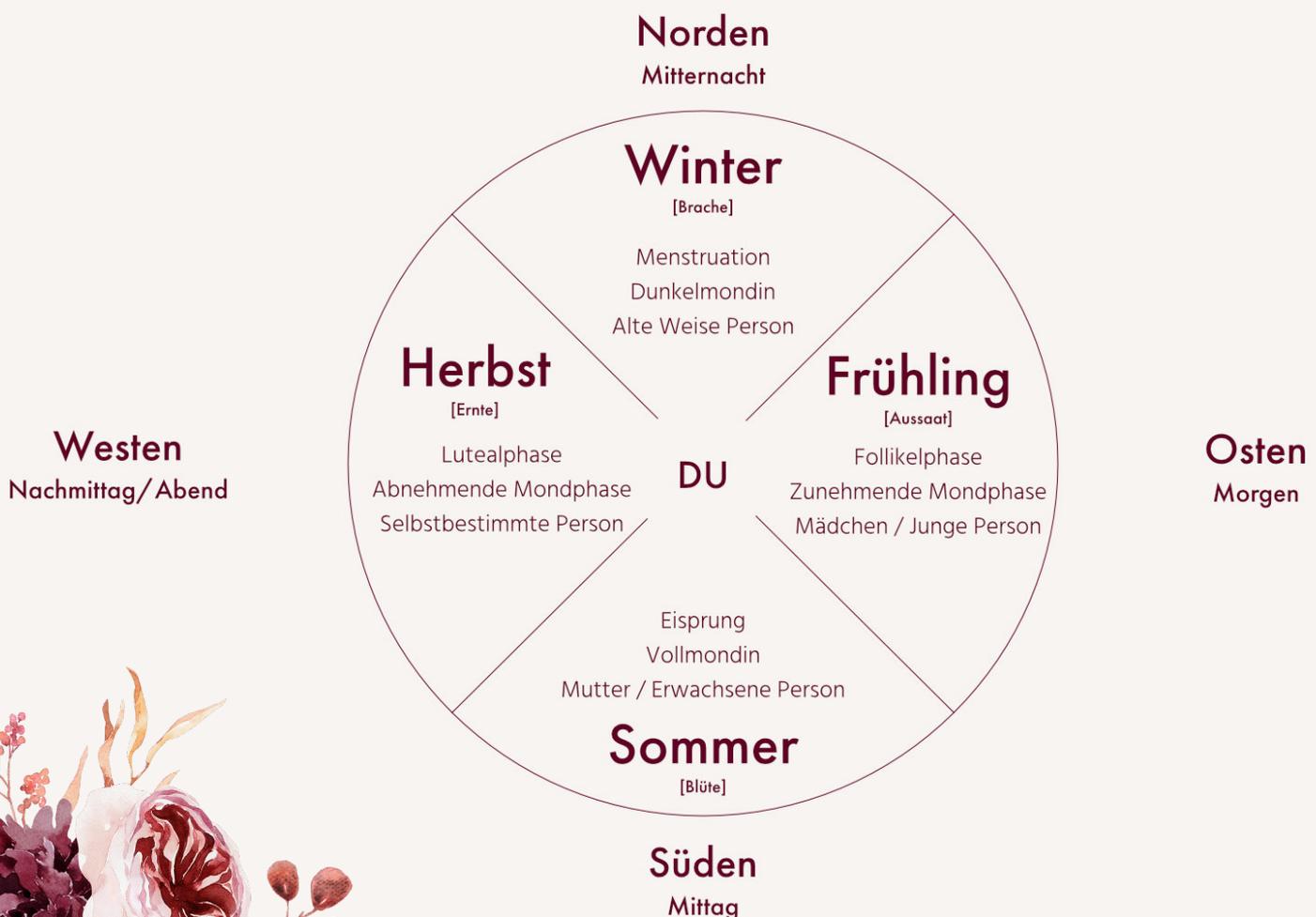
Wenn du dich für die **Mon(d)tagsgedanken** anmeldest, erhältst du jeden Mon(d)tagmorgen einen persönlichen Brief, in dem ich Gedanken, Ressourcen und Unterstützung teile, damit du dich in deinem Körper gesund, sicher und ganz du selbst fühlst, egal ob du (noch) menstruiert oder nicht.

In diesen Briefen geht es u.a. um Menstruationsgesundheit (das beinhaltet die Reise durch die Wechseljahre in die Post-Menopause), Tabu-Themen und zyklisches Leben. Sie enthalten persönliche Erkenntnisse, Schoßraumwissen, Blogartikel, Interviews und Gelegenheit zur Selbst-Reflexion für dich, um dir zu helfen den Prozess von Tod-und-Wiedergeburt, den du als Frau oder menstruierender Mensch jeden Monat durchläufst, mit mehr Leichtigkeit und Vertrauen in dich selbst zu meistern!

Du kannst dich auf meiner Webseite für die Mon(d)tagsgedanken anmelden:

<https://lisa-jara.com/de/mondtagsgedanken>

## Überblick über die vier inneren Jahreszeiten



# Wie kannst du deinen Zyklus tracken?

Jeder Körper hat einen anderen Zyklus, daher ist es so wichtig deine eigene Erfahrung und deinen Rhythmus kennenzulernen.

Die einfachste Art deinen Zyklus zu tracken und zu lernen, was wann in dir vorgeht, ist täglich deinen Zyklustag, das Datum, die Zyklusphase/innere Jahreszeit sowie drei Worte zu notieren, die dich und deine Energie an dem Tag beschreiben:



## 1. Zyklustag:

Jeder Zyklus beginnt mit Tag 1, was entweder der erste Tag deiner Blutung ist (wenn du nicht die Pille oder andere Hormone nimmst, schwanger bist oder stillst) oder der Tag der Dunkelmondin bzw. Neumondin (in allen anderen Fällen, z.B. wenn du in der Postmenopause bist, Hormone nimmst oder aus bestimmten Gründen keine Gebärmutter hast).

Von da an nummerierst du die Tage einfach durch bis zur nächsten Blutung / Dunkelmondin, was dann Tag 1 deines nächsten Zyklus ist.

## 2. Datum:

Notiere das Kalenderdatum des Tages.

## 3. Innere Jahreszeit / Zyklusphase:

In einem Zyklus gibt es vier Phasen, die ähnlich der Jahreszeiten sind, die wir in der Natur erleben.

**Innerer Winter** ist die Zeit unserer Blutung oder Menstruation und verläuft ungefähr von Tag 28 bis Tag 6. Zu dieser Zeit ziehen wir uns meist lieber von der Welt zurück und haben ein größeres Bedürfnis nach Ruhe.

**Innerer Frühling** ist die Zeit bis zum Eisprung, auch Follikelphase genannt, und verläuft ungefähr von Tag 6 bis Tag 14. Zu dieser Zeit spüren wir, wie unsere Energie zurückkommt, sind spielerisch und voller Ideen.

**Innerer Sommer** ist die Phase um den Eisprung herum und verläuft ungefähr von Tag 14 bis Tag 19. Es ist eine Zeit, in der es uns nach draußen zieht, wir uns mit Menschen treffen wollen und uns manchmal wie ein Superwesen fühlen.

**Innerer Herbst** ist die Lutealphase, oder prämenstruelle Phase, und verläuft ungefähr von Tag 19 bis Tag 28. Zu dieser Zeit spüren wir oft schon den Drang uns etwas von der Welt zurückzuziehen und sortieren aus, z.B. was in unserem Leben gut funktioniert und was nicht.

**Ein kleiner Hinweis:** Dies ist nur ein archetypischer Zyklus. Wie du siehst überlappen sich die Tage und es kann auch Übergangstage geben, an denen du nicht genau weißt, in welcher Phase du gerade bist. Das ist überhaupt kein Problem, du kannst dann einfach das notieren, was sich gerade richtig für dich anfühlt. Und es ist auch möglich, dass du deinen Zyklus ganz anders erlebst als ich es hier dargestellt habe, daher ist Regel Nr. 1:

**Dein Körper hat immer Recht!**



#### 4. Drei Worte:

Zuletzt notierst du drei Worte, die ausdrücken, wie du dich an dem Tag fühlst. Das kann alle Ebenen betreffen, von Körperempfindungen über deine Stimmung oder dein Energielevel bis hin zu deiner geistigen Leistungsfähigkeit. Zum Beispiel könntest du an dem Tag glücklich sein, zerstreut, energiegeladen, kommunikativ, schmerzhaft, entspannt, fokussiert, inspiriert, angespannt, verletzlich etc.

**Hinweis:** Manchmal haben wir den Eindruck, dass wir an einem einzigen Tag alle möglichen Gefühle und Stimmungen durchleben. Und das ist natürlich absolut berechtigt, denn unsere Emotionen werden oft dadurch beeinflusst, was in uns und um uns herum vorgeht. Nimm dir in diesem Fall am Ende des Tages etwas Zeit und versuche, drei Worte zu finden, die die darunterliegende Stimmung am besten wiedergeben.

Hier ist ein Beispiel:

Heute bin ich an meinem Tag 20, in meinem inneren Herbst / in meiner Lutealphase und meine drei Worte sind ehrgeizig, getrieben und verletzlich.

Und das war's schon, das ist alles, was du brauchst, um mit dem Zyklustracking zu beginnen.

## Was machst du mit den gesammelten Daten?

Diesen Prozess verfolgst du nun für ein paar Zyklen / Monate (ich empfehle mindestens drei) und dann kannst du anfangen, nach Mustern Ausschau zu halten. Dafür legst du die Zyklustracker nebeneinander und guckst ob es Phasen gibt in denen du ähnliche Wörter verwendest bzw. Wörter, die eine ähnliche Stimmung oder Qualität ausdrücken.

Wenn du das regelmäßig machst, wirst du feststellen, dass es Phasen gibt, in denen du mehr Energie hast als in anderen, Phasen in denen du selbstbewusst bist und andere in denen du dich verletzlicher fühlst. Mit diesem Wissen kannst du dich dann entsprechend vorbereiten und gut für dich sorgen.

Ein Beispiel: Wenn du feststellst, dass du in einer bestimmten Phase meistens sehr energiegeladen bist, kannst du Termine eher in diese Phase legen. Oder wenn es eine Phase gibt, in der du dich oft verletzlich fühlst, kannst du dort vielleicht kleine Auszeiten für dich einplanen, oder besonders liebevoll mit dir umgehen.

Wichtig: Da sich unser Zyklus ständig verändert, ist dies eine kontinuierliche Praxis durch die du eine liebevolle und unterstützende Beziehung zu deinem Körper aufbaust!

**Ich würde super gerne von dir und deinen Erfahrungen hören und du kannst dich natürlich jederzeit mit deinen Fragen an mich wenden!**



# Zyklus tracker

**Zyklustag**   **Datum**   **Zyklusphase**   **3 Worte für meine Energie**   **Symptome**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35



# Zyklus tracker

**Zyklustag**    **Datum**    **Zyklusphase**    **3 Worte für meine Energie**    **Symptome**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35



# Zyklus tracker

**Zyklustag**    **Datum**    **Zyklusphase**    **3 Worte für meine Energie**    **Symptome**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35



**Willst du aufhören, ständig gegen deinen Körper zu kämpfen und dich wieder in ihm zu Hause fühlen?**

**Willst du genug Energie für die Dinge haben, die dir wirklich wichtig sind und dein Leben genießen?**

**Willst du deine Menstruations- oder Wechseljahresgesundheit in die eigene Hand nehmen und dich von der Weisheit deines Zyklus leiten lassen?**

**Hi, ich bin Lisa,**

**Begleiterin durch schwierige Lebensphasen für „Sacred Rebels“ die bereit sind, der zyklischen Weisheit ihres eigenen Körpers bedingungslos zu vertrauen und traumatische Erlebnisse und verinnerlichte Scham loszulassen – für mutige Entscheidungen und ein selbstbestimmtes Leben.**

Als Spezialistin für Weibliche Gesundheit unterstütze ich Frauen und nicht-binäre Menstruierende dabei, die tieferen Ursachen für Menstruations- oder Wechseljahresbeschwerden auf ganzheitliche und natürliche Weise anzugehen (i.d.R. ohne Medikamente, Hormone oder OP), sodass sie sich in ihrem Körper gesund, glücklich und ganz sie selbst fühlen!

**Wenn du bereit für eine liebevolle Partnerschaft mit dir und deinem Körper bist, kannst du hier mehr über mich und meine Angebote erfahren**

**<https://lisa-jara.com>**

