

Inhalt

Vorwort	6
 1. Was ist zyklusorientiertes Arbeiten?.....	9
Was bedeutet zyklusorientiertes Arbeiten – und was nicht?	10
Wen betrifft zyklusorientiertes Arbeiten?	14
Über die Bedeutung für unsere Arbeitswelt	17
 2. Den Menstruationszyklus verstehen	21
Die Zyklusbasics.....	22
Phase 1: Follikelphase	27
Phase 2: Ovulationsphase	29
Phase 3: Lutealphase	32
Phase 4: Menstruation.....	36
 3. Von der Theorie in den Alltag: Zyklusorientiert leben	41
Die 3-Schritte-Formel.....	42
Zyklustracking: Beobachte dich	44
Gute Rituale: Selbstfürsorge in jeder Zyklusphase	46
Stop ignoring! Zyklusbeschwerden verstehen	49
 4. Zyklus-Superkräfte im Arbeitsalltag für dich nutzen	55
Phase 1: Lernen & Spielen	56
Phase 2: Lieben & Genießen	59
Phase 3: Kreativität & Intuition.....	62
Phase 4: Weisheit & Loslassen	65

5. Next Step: Mit Zykluswissen die Arbeitswelt	
verändern	71
Als Angestellte	72
In der Selbstständigkeit	75
Im Team.....	79
Zyklusfreundliche Unternehmenskultur fördern	82

Nachwort: Passt der Menstruationszyklus in unsere Arbeitswelt?	88
---	-----------

Fast Reader	90
Die Autorin	94
Weiterführende Quellen	95
Register.....	96

Gendersensible Sprache & achtsame Selbstanwendung

Um Räume zu öffnen und möglichst viele Menschen zu inkludieren, gendere ich mit Doppelpunkt, z. B. „Leser:innen“. Weil es für viele eine vertraute Bezeichnung ist, verwende ich auch gelegentlich den Begriff „Frau“. Natürlich ist mir bewusst: Nicht jede mit Gebärmutter geborene Person identifiziert sich als Frau und nicht jede Frau hat (noch) einen Zyklus. Wenn ich also von „Frauen“ spreche, meine ich alle Menschen, deren Körper zyklisch geprägt sind – unabhängig von Geschlechtsidentität, Lebensphase oder körperlicher Konstitution.

Die in diesem Buch vorgestellten Methoden und Impulse ersetzen keine professionelle psychotherapeutische Begleitung. Bitte gehe achtsam mit dir um und prüfe, ob du dich emotional stabil und bereit fühlst, dich mit inneren Anteilen auseinanderzusetzen. Sorge dafür, dass ausreichend Zeit und Raum zur Verfügung stehen, vor allem, wenn du allein damit arbeitest.