

Wissen auf den Punkt gebracht.



MINUTEN

Zyklusorientiertes Arbeiten

Mandy Jochmann

GABAL

30 Minuten

Zyklusorientiertes Arbeiten

Mandy Jochmann

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-259-3

Lektorat: Silke Martin, Kriftel, Laura Droße, Berlin
Umschlaggestaltung: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Umschlagkonzept: Buddelschiff, Stuttgart | www.buddelschiff.de
Autorinnenfoto: Laura Droße
Satz und Layout: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH & Co. KG, Löbnitzer Weg 10,
D-39418 Staßfurt, vertrieb@salzland-druck.de

Copyright © 2025 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155,
D-63069 Offenbach, info@gabal-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.gabal-magazin.de
www.facebook.com/gabalbuecher
www.x.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de



Wir übernehmen Verantwortung! Ökologisch und sozial!

- Verzicht auf Plastik: kein Einschweißen der Bücher in Folie
- Nachhaltige Produktion: Verwendung von Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern, PEFC-zertifiziert
- Stärkung des Wirtschaftsstandorts Deutschland: Herstellung und Druck in Deutschland

Wissen auf den Punkt gebracht

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt zu dem Thema, das Sie besonders interessiert.
- **Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.**
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.

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.

Vorwort

„Du kannst doch nicht die Hälfte des Monats leiden!“

Dieser Satz traf mich wie ein Schlag und ließ mich nicht mehr los. Er war mein Weckruf.

Denn genau das tat ich: Ich litt. Monat für Monat. Kurz vor meiner Periode war ich müde, gereizt, voller Selbstzweifel, körperlich wie emotional am Limit. Mit der Blutung wurde es nicht besser: Krämpfe, Kopfschmerzen, Erschöpfung. Bis dahin dachte ich, das sei normal. Eben Teil des Frauseins.

Doch irgendwann konnte und wollte ich das nicht mehr glauben. Ich begann, Fragen zu stellen. Und öffnete damit eine Tür, von der ich nicht einmal wusste, dass es sie gibt. Ich entdeckte meinen Zyklus neu. Nicht als Störfaktor, den ich irgendwie „wegoptimieren“ wollte, sondern als kraftvollen inneren Kompass. Ich lernte: Ich bin nicht falsch – ich bin zyklisch. Ich bin nicht zu sensibel – ich bin verbunden mit meinem Körper und meinen Emotionen. Ich bin nicht schwach – ich bin kraftvoll, nur eben in Phasen.

Zyklusorientiertes Arbeiten hat mein Leben verändert. Ich verstand endlich, was in mir passiert. Und mit diesem Wissen begann ein neues Kapitel: Ich hörte auf, mich zu übergehen, mich anzupassen, und begann, mir selbst zuzuhören. Je mehr ich meinem Zyklus Raum gab, desto klarer wurde mein Weg. Ich erkannte: In meinem Schmerz lag meine Berufung.

Heute darf ich Frauen dabei begleiten, ihre eigene Kraft, ihre Wahrheit und ihren ganz persönlichen Rhythmus zu entdecken. Ich bestärke sie darin, mutig, selbstbewusst, und voller Vertrauen ihren Weg zu gehen.

Genau das wünsche ich auch dir: Dass du die Power deines Zyklus erkennst, beginnst, dir selbst zu vertrauen und deine Träume zu leben, egal, wo du gerade stehst oder was andere oder die Gesellschaft darüber denken oder meinen.

Dieses Buch ist eine Einladung und gleichermaßen dein Kompass, wenn du dich besser verstehen und wenn du gesünder und menschlicher leben und arbeiten möchtest. Und es ist ein Statement für eine neue Arbeitswelt, die zyklusfreundlich, selbstbestimmt und verbunden sein sollte.

Zykluswissen ist einfach revolutionär. Diese Revolution beginnt im Kleinen: in dir, in deinen Entscheidungen und deinem Alltag. Und sie hat die Kraft, die alles für dich, für dein Umfeld und für uns als Gesellschaft verändern kann.

Lass sie uns gemeinsam starten!

Deine Mandy

Und ja, dieses Buch richtet sich unbedingt auch an Männer. Erst wenn wir gemeinsam den Zyklus verstehen, kann zyklusorientiertes Arbeiten zur gelebten Selbstverständlichkeit werden. Und davon profitieren wir alle. Tag für Tag, Phase für Phase.

Was verändert sich, wenn wir im Rhythmus unseres Körpers arbeiten?

Seite 10

Wie profitieren wir alle vom Zykluswissen?

Seite 14

Warum wird der Zyklus aus der Arbeitswelt ausgeblendet?

Seite 17

1. Was ist zyklusorientiertes Arbeiten?

Stell dir vor, Kinder wachsen mit dem Wissen auf, dass ihr Körper nicht jeden Tag gleich tickt, und im Bewusstsein, wie kraftvoll zyklisches Wissen ist. Sie lernen früh, gut für sich zu sorgen, sich mitzuteilen, wenn etwas zu viel ist, und auch mal anderen den Vortritt zu lassen.

Stell dir vor, wir würden offen über den Zyklus und die Menstruation sprechen. Im Büro. In der Schule. Am Esstisch. Auf Konferenzen. Nicht als Flüsterthema, sondern als selbstverständlichen Teil unseres Lebens. Stell dir vor, dein:e Chef:in fragt nicht nur, wie es um ein Projekt steht, sondern auch, was du brauchst, um im Flow zu arbeiten.

Zyklusorientiertes Arbeiten ist kein „Frauending“. Es ist die Rückbesinnung auf etwas Urmenschliches. Denn wir alle sind Teil der Natur. Genau wie sie bewegen auch wir uns in Wellen, Zyklen und Phasen. Diese Rhythmen zu (er-)kennen, zu respektieren und in unseren (Arbeits-)Alltag einzubinden, ist die Grundidee des zyklusorientierten Arbeitens.

In diesem Kapitel erfährst du, was zyklusorientiertes Arbeiten ist und warum es gerade jetzt ein so wegweisendes Thema für dich, dein Team, dein Unternehmen und die Zukunft ist. Und für eine Arbeitswelt, die menschlicher werden darf, ja muss. Schnall dich an!

1.1 Was bedeutet zyklusorientiertes Arbeiten – und was nicht?

Zyklusorientiertes Arbeiten ist kein geschützter Begriff. Er hat sich an der Schnittstelle gesellschaftlicher Bewegungen und neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und verbindet persönliche Selbstwahrnehmung mit einem neuen Verständnis von Arbeit, das sich an der natürlichen Dynamik des Körpers orientiert.

Zykluswissen im Aufwind: feministisch, wissenschaftlich, gesellschaftlich

Seit den 1970er-Jahren holen feministische Strömungen die Menstruation aus der Tabuzone. Das Wissen um die zyklische Natur des weiblichen Körpers ist jedoch weitaus älter und weltweit in Heiltraditionen wie etwa bei Hildegard von Bingen oder in indigenen Kulturen fest verankert. Mit der Christianisierung und der patriarchal geprägten Wissenschaft wurde Zykluswissen verdrängt oder als irrational abgewertet.

Bis heute gilt der männliche Körper als medizinische Norm. Weibliche Körper sind in Studien systematisch unterrepräsentiert – das betrifft Diagnoseverfahren, Medikamentendosierungen und Behandlungsstandards. Kein Wunder also, dass Zyklusbesonderheiten wie unregelmäßige Zyklen, PCOS (polyzystisches Ovarialsyndrom) oder Endometriose häufig spät oder gar nicht erkannt oder lange nicht ernst genommen werden.

Neues Bewusstsein in Gesellschaft und Arbeitswelt

Doch das Bewusstsein wächst. Immer mehr Stimmen fordern, zyklische Prozesse endlich mitzudenken. Spätestens seit dem Nobelpreis für Chronobiologie im Jahr 2017 ist klar: Der menschliche Körper folgt nicht nur einem 24-h-Rhythmus, sondern auch längeren biologischen Zyklen. Und auch wir Frauen selbst entdecken den Zyklus als unser Recht auf Selbstbestimmung, auf Lust und auf Fruchtbarkeit erneut. Wir lernen wieder, unseren Körper in all seinen Facetten zu feiern, sind stolz auf echte Verbundenheit mit uns selbst und verstehen Zykluswissen als einen fundamentalen Akt der Selbstermächtigung und gelebter Freiheit.

Mit dem gesellschaftlichen Wandel hin zu mehr Selbstverantwortung, Gesundheit und Diversität wächst auch das Interesse an zyklusfreundlichen Arbeitsmodellen.

Die Arbeit von Pionierinnen wie Miranda Gray, Maisie Hill, Lara Briden, Alexandra Pope und Sjanie Hugo Wurlitzer oder Dr. Miriam Stark zeigt: Zykluswissen ist kein Trend, sondern tief verwurzelt. Dr. Stark prägte in Deutschland den Begriff „Zyklusorientiertes Arbeiten & Leben“ maßgeblich.

„Zyklusorientiert zu arbeiten bedeutet, sich als ganzen Menschen mit zur Arbeit bringen zu dürfen.“

Dr. Miriam Stark

Eigene Bedürfnisse priorisieren

Zyklusorientiertes Arbeiten bedeutet, die eigenen Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen, sie zu priorisieren und den Arbeitsalltag im Einklang damit zu gestalten. Es ist die radikale Einladung, dich mit allem, was du bist – Körper,

Emotionen, Energie und innere Rhythmen – , ernst zu nehmen.

Als Kompass fürs Leben

Wenn du lernst, die Körpersprache deines Zyklus zu verstehen, wird er zum Kompass für Alltag, Arbeit und Leben und damit zu einer echten Ressource für Selbstführung, Kommunikation und kreative Gestaltung.

Die hormonellen Prozesse beeinflussen dabei auch deine Stimmung, Konzentration und Ausdruckskraft.

Wenn wir mehr mit dem Zyklus arbeiten, gestalten wir auch die Arbeitswelt nachhaltiger und menschenzentrierter. So entsteht etwas Neues: Du arbeitest nicht härter, sondern verbundener. Genau darin liegt ein bisher unterschätztes Potenzial für uns alle.

Was zyklusorientiertes Arbeiten nicht ist

Zyklusorientiertes Arbeiten geht weit darüber hinaus, den Kalender neu zu sortieren oder nur nett zu dir zu sein, „wenn du mal wieder PMS hast“. Es geht um die Wiederverbindung mit einem Wissen, das über Jahrhunderte verdrängt, verlacht oder verteufelt wurde und das jetzt wieder in unsere Gesellschaft integriert und gelebt werden muss:

- ✖ Kein weiteres Tool, um noch effizienter zu funktionieren.
- ✖ Keine starre Methode mit Phasen-Checkliste.
- ✖ Keine Ausrede, sondern ein Impuls zu mehr Ehrlichkeit mit dir selbst.
- ✖ Kein Rückschritt, sondern ein Schritt in Richtung Selbstverantwortung.

Stattdessen:

- ✓ Du darfst leistungsfähig sein und dir Pausen gönnen.
- ✓ Du darfst ambitioniert sein und weich mit dir umgehen.
- ✓ Du darfst präsent sein und Zeiten haben, in denen du für dich bleibst.

Raus aus dem Funktionieren, rein ins Fühlen

Wir alle sind dazu sozialisiert worden, möglichst gleichbleibend leistungsfähig zu sein. Vielleicht ist es darum eine Herausforderung, den Zyklus nicht als weitere Methode zur Effizienzsteigerung zu sehen. Er ist vor allem die Erinnerung, dass wir Lebewesen sind und keine Maschinen. Das macht uns dabei nicht weniger leistungsfähig, sondern vollständiger und lebendiger.

Wenn wir diesen natürlichen Wechsel anerkennen, entsteht eine neue Art von Arbeiten, die wirklich dir entspricht. Das ist ein echter Hebel für Wandel.

Zyklusorientiertes Arbeiten eröffnet dir diesen Zugang als kluge, kraftvolle Strategie für nachhaltige Selbstführung. Flow ist dann ein natürlicher Zustand, den du gezielt nutzen kannst. Er entsteht, wenn wir aufhören zu funktionieren und anfangen, uns zuzuhören.

Zyklusorientiertes Arbeiten ist ein echter Perspektivwechsel, um Arbeit neu zu denken, und allem voran eine Haltung: Du nimmst deinen Körper ernst, verstehst deinen natürlichen Rhythmus und erlaubst dir, deine Arbeit achtsamer zu gestalten. Nicht um „besser zu funktionieren“, sondern um bewusster, gesünder und selbstbestimmter zu arbeiten.

1.2 Wen betrifft zyklusorientiertes Arbeiten?

Zyklusorientiertes Arbeiten geht uns alle an. Für Menschen, die mit einer Gebärmutter geboren wurden, ist der Zyklus ein lebenslanger Teil ihres Lebens, unabhängig davon, ob sie aktuell menstruieren, schwanger sind, stillen, keine Gebärmutter mehr haben oder bereits in den Wechseljahren sind. Mit der ersten Blutung beginnt ein innerer Rhythmus, der prägt und auch jenseits der fruchtbaren Jahre spürbar bleibt.

Relevante Zielgruppen

- Angestellte & Führungskräfte profitieren zusätzlich von mehr Teamharmonie, weniger krankheitsbedingten Ausfällen und besserer Kommunikation im Team.
- Selbstständige & Unternehmerinnen nutzen die Freiheit, um ihren Arbeitsalltag so zu gestalten, dass er sich an ihrem Zyklus orientiert.
- Organisationen & Unternehmen stärken durch zyklusfreundliche Strukturen die Gesundheit und Motivation ihrer Mitarbeitenden.
- Auch Männer erleben biologische Rhythmen, sie sind jedoch weniger erforscht. Zykluswissen hilft, Mitmenschen besser zu verstehen, und animiert, auch eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu kommunizieren.

Zyklusorientiertes Arbeiten hat viele Gesichter

Zyklusorientiertes Arbeiten ist individuell und geht weit über Zeitmanagement hinaus. Hier ein paar alltagsnahe Beispiele:

💎 **Anna, 27, Projektmanagerin**, nutzt die sprudelnde Energie ihrer Follikelphase meist für Austausch und Meetings. In der Lutealphase plant sie mehr Fokuszeit ein. Wenn möglich arbeitet sie während ihrer Menstruation remote und nutzt die Zeit oft im Liegen für strategische Reflexion. Seit sie ihren Zyklus besser versteht, geht sie liebevoller mit Stimmungsschwankungen um. Statt sich für emotionale Tiefs zu verurteilen, fühlt sie sich heute sicherer, authentischer und wohler in ihrem Körper.

💎 **Lisa, 34, selbstständig mit Kindern**, erkennt durch das Zyklustracking gut, wann sie offen für neue kreative Ideen ist und wann sie Rückzug braucht. Meist nutzt sie die erste Zyklushälfte für konzeptionelle Projekte, während sie in der zweiten Phase lieber Routinetätigkeiten oder Umsetzungsarbeit erledigt. Ihre starke emotionale Selbstwahrnehmung hilft ihr, früher im Business und im Familienalltag Grenzen zu setzen. Das hat zu mehr Gelassenheit zu Hause geführt, und auch ihre Menstruationsbeschwerden sind deutlich zurückgegangen. Heute fühlt sie sich mit sich selbst verbundener, statt ständig zwischen allen Rollen hin- und hergerissen zu sein.

💎 **Maike, 38, Supermarktmitarbeiterin**, steht oft an der Kasse und ist dabei im direkten Kontakt mit Kund:innen. Früher wunderte sie sich, warum sie sich an manchen Tagen schneller überfordert oder gereizt fühlte. Heute erkennt sie den Zusammenhang mit ihrem Zyklus und bittet an besonders sensiblen Tagen wenn möglich um

Aufgaben im Lager mit weniger Kund:innenkontakt. Das stärkt ihr Wohlbefinden und ihr Selbstvertrauen, für ihre Bedürfnisse einzustehen und hat auch das Verständnis und den Zusammenhalt im Team spürbar verbessert.

💎 **Christine, 46, Führungskraft in einem Konzern**, hatte lange kein Verständnis dafür, wie sehr ihr Zyklus ihren Alltag beeinflusst. Durch ein Seminar hat sie gelernt, wie sich Energie, Fokus und Stimmung bei ihr subtil verändern. Heute stimmt sie Meetings besser auf sich ab und nimmt sich mehr Pausen, wenn sie spürt, dass ihr Nervenkostüm dünner wird. Sie versteht nicht nur sich selbst besser, sondern auch Kolleginnen und spricht inzwischen auch über die Wechseljahre offen im Team.

💎 **Jonas, 39, Lehrer**, nutzt sein Zykluswissen, um empathischer zu unterrichten und zu begleiten. In der Zusammenarbeit mit Kolleg:innen und Schüler:innen kann er so emotionale Veränderungen oder plötzliche Leistungseinbrüche besser einordnen und im Familienalltag gelassener auf Stimmungsschwankungen seiner Frau und seiner Töchter reagieren.

Zyklusorientiertes Arbeiten schafft Raum für ein menschlicheres Miteinander. Es richtet sich an alle Menschen – unabhängig davon, ob sie menstruieren oder nicht. Auch Teams, Organisationen und Menschen ohne Zyklus profitieren, wenn zyklisches Wissen im (Arbeits-)Alltag ankommt: durch mehr Verständnis, bessere Zusammenarbeit und gesündere Leistung.

WISSEN AUF DEN PUNKT GEBRACHT!

GLEICH WEITERLESEN?

In den Büchern der **30-Minuten-Reihe** finden Sie praxisorientiertes Wissen und relevante Themen für Erfolg im Beruf, Gelassenheit im Alltag und ein besseres Leben.



Scannen Sie den QR-Code und lassen Sie sich von den **Leseproben unserer 30-Minuten-Bücher** inspirieren. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!