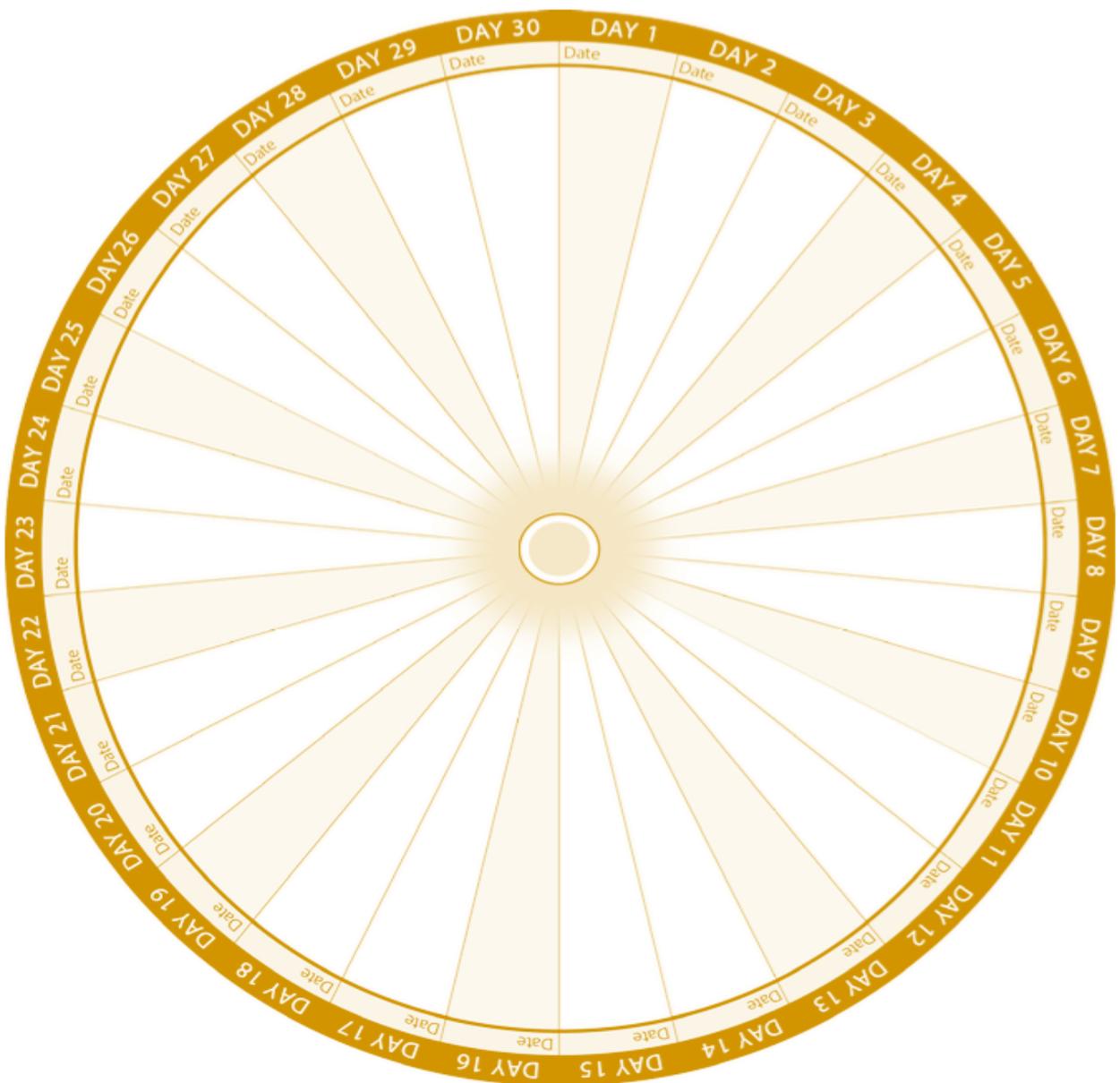


Toolbox: Wie dich dein Zyklus im Berufsalltag unterstützen kann

1. Schritt – dein Menstruationszyklus-Bewusstsein

Drucke dieses Menstruations-Chart aus und beginne am ersten Tag (Day 1) deiner Regelblutung deine Gedanken und Gefühle täglich zu notieren. Beobachte die Muster deines ganz persönlichen Zyklus, welche sich Monat für Monat stärker herauskristallisieren werden und schaffe somit ein neues Menstruationszyklus-Bewusstsein. Drucke jeden Monat ein neues Menstruations-Chart aus.



Quelle: <https://redschool.net/menstrual-dreaming-chart-red-school/>

2. Schritt – deine Inneren Jahreszeiten

Falls Du noch einen Schritt weitergehen möchtest, haben wir für dich eine Tabelle erstellt, in welcher du deine Gedanken und Gefühle den vier Phasen entlang dokumentieren kannst. Zuerst werden die vier Phasen nochmals kurz zusammengefasst und danach geben wir dir ein Beispiel, wie ein Zyklus nach den vier Phasen dokumentiert werden kann. Die leere Vorlage kannst du dir so oft ausdrucken wie du möchtest und üben bis du deine Phasen verinnerlicht hast.

Menstruationsphase: der Winter / das Reflexions- & Intuitionshoch bei Leermond

Start: Beginn der Monatsblutung (t) Ende: t + ca. 5 Tage
 Merkmale: Stark in der Reflexion, was läuft gut/was sollte geändert werden?, mit wem arbeite ich gerne?, ideal sich Zeit für sich zu nehmen und in sich zu gehen

Follikelphase: der Frühling / das Kreativitätshoch bei zunehmendem Mond

Start: t + ca. 6 Tage Ende: t + ca. 14 Tage
 Merkmale: Kreativität hoch, offen für neue Dinge, ideal ein neues Projekt zu starten

Ovulationsphase: der Sommer / das Kommunikationshoch bei Vollmond

Start: t + ca. 15 Tage Ende: t + ca. 17 Tage
 Merkmale: Kommunikationsfähigkeiten stark, sehr gut für Zusammenarbeit, ideal um ein wichtiges Gespräch/eine Verhandlung zu führen

Lutealphase: der Herbst / das Umsetzungshoch bei abnehmendem Mond

Start: t + ca. 18 Tage Ende: t + ca. 28 Tage
 Merkmale: Gut in der Umsetzung und um Dinge zu vollenden, Fokus aufs Detail, ideal für administrative Aufgaben und auch für die Buchhaltung

Beispiel – innere Jahreszeiten

Der innere Winter		
Start Menstruationsphase	t	07.04.2020
Ende Menstruationsphase	t + ca. 5 Tage	11.04.2020
Reflexionsfragen: ♥ Was läuft in meiner Arbeit gut oder weniger gut? ♥ Mit wem arbeite ich gerne zusammen? ♥ Welche Ziele möchte ich im nächsten Monat realisieren? Wer kann mich dabei unterstützen? ♥ Was braucht mein Körper, mein Geist und meine Seele, um sich wohlfühlen?	Überlegungen: ♥ Wir haben die geplante Zielgruppe mit unserem Podcast erreicht ♥ Ich möchte mir mehr Zeit für kreative Arbeiten schaffen und blockiere mir dafür jeden Morgen eine Stunde in meinem Kalender ♥ Im nächsten Monat möchte ich einen Blogartikel zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie verfassen ♥ Eine beruhigende Yin-Yogastunde tut mir gut	
Empfehlungen während des «inneren Winters» ♥ Ruheinseln schaffen ♥ Zeit für sich nehmen ♥ weniger unternehmen ♥ sich etwas Gutes tun ♥ ...	Was konnte ich gut umsetzen, was eher nicht? ♥ Ich habe mir Zeit genommen zu überlegen, welches Thema ich nächsten Monat bearbeiten und mit wem ich das Interview führen möchte. ♥ In dieser Woche hatten drei gute Freunde Geburtstag, ich war deshalb viel unterwegs und es war schwierig mich zurückzuziehen.	

Der innere Frühling		
Start Follikelphase	t + ca. 6 Tage	12.04.2020
Ende Follikelphase	t + ca. 14 Tage	20.04.2020
Reflexionsfragen: <ul style="list-style-type: none"> ♥ Wie sieht die ideale Umsetzung meines Projektes/Geschäfts aus? (dream big!) ♥ Wie würde ich ein bestehendes Problem lösen, wenn weder Geld, Personal noch die Deadline eine Rolle spielt? ♥ In welche Arbeiten kann ich noch mehr Spontanität und Verspieltheit hineinbringen, um neue Lösungsansätze zu generieren? 	Überlegungen: <ul style="list-style-type: none"> ♥ Konzept für neue Podcast-Episode schreiben ♥ Ausarbeitung des Ablaufs für den geplanten Workshop 	
Empfehlungen während des «inneren Frühlings» <ul style="list-style-type: none"> ♥ Brainstormen ♥ neue Projekte / Aufgaben starten ♥ Träume und Ideen aufschreiben ♥ nicht zu sehr auf das Resultat/Ergebnis konzentrieren ♥ Verspieltheit und Neugier Raum geben ♥ ... 	Was konnte ich gut umsetzen, was eher nicht? <ul style="list-style-type: none"> ♥ Ich hatte total viel Spass beim brainstormen mit meiner Kollegin für den neuen Podcast. ♥ Der ständige Gedanke ans Endergebnis hat teilweise meine Kreativität etwas blockiert. 	

Der innere Sommer		
Start Ovulationsphase	t + ca. 15 Tage	21.04.2020
Ende Ovulationsphase	t + ca. 17 Tage	23.04.2020
Reflexionsfragen: <ul style="list-style-type: none"> ♥ Für was oder wen möchtest du dieses hohe Energielevel einsetzen? ♥ Wem könnte ich unter die Arme greifen und meine Unterstützung anbieten? ♥ Welche Botschaft möchte ich in die Welt tragen? ♥ Wie kann ich mein Selbstmarketing optimieren? Wie möchte ich mich selbst vermarkten und wie möchte ich das kommunizieren? 	Überlegungen: <ul style="list-style-type: none"> ♥ Ich möchte die mit dem neuen Blogartikel Frauen dazu inspirieren mit ihrer Weiblichkeit zu leben und diese als Stärke zu sehen. ♥ Mein Mitarbeitergespräch nutzen, um eine Lohnerhöhung zu thematisieren. 	
Empfehlungen während des «inneren Sommers» <ul style="list-style-type: none"> ♥ Verantwortung übernehmen ♥ Verhandlungen führen ♥ Vorträge halten ♥ für andere da sein ♥ schwierige oder wichtige Gespräche führen ♥ Austausch mit meinen Mitmenschen geniessen ♥ ... 	Was konnte ich gut umsetzen, was eher nicht? <ul style="list-style-type: none"> ♥ Die Kundinnen waren total begeistert von unserer Präsentation – yeah! ♥ Ich fühlte mich total wohl das Thema „Lohnerhöhung“ anzusprechen und die Verhandlung lief gut. 	

Der innere Herbst		
Start Lutealphase	t + ca. 18 Tage	24.04.2020
Ende Lutealphase	t + ca. 28 Tage	02.05.2020
Reflexionsfragen: ♥ Zwischen welchen Aufgaben kann ich mir Pausen verschaffen, um auch anzuerkennen was ich bereits geleistet habe? ♥ Bei welchen Anfragen kann ich «nein» sagen, damit ich voller Konzentration an meinen wichtigen Arbeiten / Projekten arbeiten kann? ♥ Welche Aufgabe/welches Projekt möchte ich abschliessen? ♥ Wie zufrieden bin ich mit meiner Arbeit? Gibt es evtl. sogar Möglichkeiten Feedback von Drittpersonen einzuholen?	Überlegungen: ♥ Ich ahne, dass Peter mir das Projekt XY übergeben möchte, aber ich habe mir vorgenommen das abzulehnen, damit ich meine Energie auf den Abschluss meines eigenen Projekts legen kann.	
Empfehlungen während des «inneren Herbstes» ♥ Projekte zu Ende bringen ♥ Verantwortung wieder etwas abgeben ♥ Arbeiten mit Detailtreue nachgehen ♥ Feedback an andere geben oder selbst entgegennehmen ♥ den inneren Kritikern Raum geben ♥ ...	Was konnte ich gut umsetzen, was eher nicht? ♥ Ich konnte mein Projekt erfolgreich abschliessen, das war ein tolles Gefühl. ♥ Meine Steuererklärung habe ich ausgefüllt und abgeschickt. ♥ Ich war etwas genervt und habe mich schnell provozieren lassen.	

Quelle: **The Forbes (10.05.2018)**. How Women Can Use Monthly Periods As A Productivity Tool.
https://www.forbes.com/sites/alexandramysoor/2018/05/10/how-women-can-use-monthly-periods-as-a-productivity-tool/?fbclid=IwAR2cW04sxHCQ0e0UJTgQK2R6PIOS8_20M35mOp8ood-Bhd0bRBA7seVTkP4

Nun bist du an der Reihe, probiere es doch selbst einmal aus. Viel Spass!

Wenn du die Vorlage digital ausfüllen und dazu das Word Dokument haben möchtest, sende uns eine Email auf info@womensguide.ch

Meine inneren Jahreszeiten

Mein Name:		
Monat:		
Der innere Winter		
Start Menstruationsphase	t	
Ende Menstruationsphase	t + ca. 5 Tage	
Reflexionsfragen: ♥ Was läuft in meiner Arbeit gut oder weniger gut? ♥ Mit wem arbeite ich gerne zusammen? ♥ Welche Ziele möchte ich im nächsten Monat realisieren? Wer kann mich dabei unterstützen? ♥ Was braucht mein Körper, mein Geist und meine Seele, um sich wohlfühlen?	Überlegungen: ♥ ... ♥ ... ♥ ...	
Empfehlungen während des «inneren Winters» ♥ Ruheinseln schaffen ♥ Zeit für sich nehmen ♥ weniger unternehmen ♥ sich etwas Gutes tun ♥ ...	Was konnte ich gut umsetzen, was eher nicht? ♥ ... ♥ ... ♥ ...	

Der innere Frühling		
Start Follikelphase	t + ca. 6 Tage	
Ende Follikelphase	t + ca. 14 Tage	
Reflexionsfragen: ♥ Wie sieht die ideale Umsetzung meines Projektes/Geschäfts aus? (dream big!) ♥ Wie würde ich ein bestehendes Problem lösen, wenn weder Geld, Personal noch die Deadline eine Rolle spielt? ♥ In welche Arbeiten kann ich noch mehr Spontanität und Verspieltheit hineinbringen, um neue Lösungsansätze zu generieren?	Überlegungen: ♥ ... ♥ ... ♥ ...	
Empfehlungen während des «inneren Frühlings» ♥ Brainstormen ♥ neue Projekte / Aufgaben starten ♥ Träume und Ideen aufschreiben ♥ nicht zu sehr auf das Resultat/Ergebnis konzentrieren ♥ Verspieltheit und Neugier Raum geben ♥ ...	Was konnte ich gut umsetzen, was eher nicht? ♥ ... ♥ ... ♥ ...	

Der innere Sommer		
Start Ovulationsphase	t + ca. 15 Tage	
Ende Ovulationsphase	t + ca. 17 Tage	
Reflexionsfragen: ♥ Für was oder wen möchtest du dieses hohe Energielevel einsetzen? ♥ Wem könnte ich unter die Arme greifen und meine Unterstützung anbieten? ♥ Welche Botschaft möchte ich in die Welt tragen? ♥ Wie kann ich mein Selbstmarketing optimieren? Wie möchte ich mich selbst vermarkten und wie möchte ich das kommunizieren?	Überlegungen: ♥ ... ♥ ... ♥ ...	
Empfehlungen während des «inneren Frühlings» ♥ Verantwortung übernehmen ♥ Verhandlungen führen ♥ Vorträge halten ♥ für andere da sein ♥ schwierige oder wichtige Gespräche führen ♥ Austausch mit meinen Mitmenschen geniessen ♥ ...	Was konnte ich gut umsetzen, was eher nicht? ♥ ... ♥ ... ♥ ...	

Der innere Herbst		
Start Lutealphase	t + ca. 18 Tage	
Ende Lutealphase	t + ca. 28 Tage	
Reflexionsfragen: ♥ Zwischen welchen Aufgaben kann ich mir Pausen verschaffen, um auch anzuerkennen was ich bereits geleistet habe? ♥ Bei welchen Anfragen kann ich «nein» sagen, damit ich voller Konzentration an meinen wichtigen Arbeiten / Projekten arbeiten kann? ♥ Welche Aufgabe/welches Projekt möchte ich abschliessen? ♥ Wie zufrieden bin ich mit meiner Arbeit? Gibt es evtl. sogar Möglichkeiten Feedback von Drittpersonen einzuholen?	Überlegungen: ♥ ... ♥ ... ♥ ...	
Empfehlungen während des «inneren Frühlings» ♥ Projekte zu Ende bringen ♥ Verantwortung wieder etwas abgeben ♥ Arbeiten mit Detailtreue nachgehen ♥ Feedback an andere geben oder selbst entgegennehmen ♥ den inneren Kritikern Raum geben ♥ ...	Was konnte ich gut umsetzen, was eher nicht? ♥ ... ♥ ... ♥ ...	