

Zyklus Tracking Guide

SO KOMMST DU VOM WISSEN
ENDLICH INS FÜHLEN



PLUS
DEINE ZYKLUS-
REFLEXION
IN 4 FRAGEN

Du weißt genug. Fang endlich an zu fühlen!



Du trackst Deinen Zyklus schon eine Weile. Du kennst Deine Phasen, weißt wann Deine Periode kommt, hast Zyklusbücher gelesen, Podcasts gehört und trotzdem hat sich noch nicht wirklich etwas verändert?

Good news first:

Es liegt nicht daran, dass Du zu wenig weißt oder tust.

Viel mehr liegt es daran, dass Dein Zykluswissen im Kopf hängenbleibt und nicht den Weg in Deinen Körper findet.

Es ist völlig normal, dass Du Dich nicht jeden Tag gleich fühlst, nicht gleich leistungsfähig oder belastbar bist. Das ist der natürliche Verlauf im Zyklus und es ist Zeit, dass wir anfangen, unser Leben bewusster damit zu gestalten.

NOCH SO EIN TRACKER?

Die meisten Tracker zeigen Dir Zahlen und Symptome. Aber was Deine Stimmung, Deine Energie, Dein Bauchgefühl Dir sagen wollen, übersetzt Dir keine App.

Dieser Tracker übersetzt nicht für Dich, er bringt Dich dazu, selbst hinzuhören.

Hej, warte ab, bis Du in ein paar Monaten selbst sagst:
Mein Zyklus ist doch eine echt coole Sache!

Ich verspreche Dir nicht, dass es ab morgen alles leichter wird. Viel mehr darfst Du Dich darauf freuen, mithilfe des Zyklustrackings viel klarer zu wissen, was Du in jeder Phase brauchst und anzufangen, danach zu handeln und Dein Leben voll auszukosten.

Moin, ich heiße Mandy und als Zykluscoachin und Businessmentorin begleite ich Frauen dabei, den Schritt vom Wissen ins Fühlen zu gehen. Das ist der magische Startschuss für Dein zyklusorientiertes Leben und Arbeiten.

Wenn ich nicht gerade für die Zyklusrevolution losziehe, schleckte ich Salted Caramel Eis an lauen Sommerabende an der Ostsee oder übe morgens Ashtanga Yoga.



6 Vorteile dieses Zyklustrackers

- #1** Du lernst raus aus dem Kopf und rein ins Körpergefühl zu kommen.
- #2** Du findest Zugang nach innen und zu Dir selbst.
- #3** Du sammelst keine unnötigen Daten mehr, die Dir am Ende sowieso nichts sagen.
- #4** Du erkennst PMS-Signale, bevor sie Dich wieder überrollen.
- #5** Du lernst Dich in allen Zyklusphasen gut kennen & hast die Zeichen auf dem Schirm.
- #6** Du schenkst Dir jeden Tag ein paar Minuten, die wirklich nur Dir gehören.



Es gibt kein Richtig oder Falsch – es gibt nur Deins!



So lautet meine oberste Regel für jede Zusammenarbeit. Deine Wahrnehmung schlägt alles, was Du in Büchern lernst, auf Instagram liest oder sogar von mir hörst!

Alles Theoretische ist egal und wenn sich Dein Zyklus für Dich anders anfühlt, ist das eine wichtige Info! Darum entdecken wir gemeinsam DEINEN ganz persönlichen Rhythmus!

THIS IS HOW WE DO IT

So funktioniert der Zyklustracker

Tracke mit Stift und Zettel

Drucke Dir den Tracker aus und schnapp Dir einen Stift. That's it!

Du brauchst weder eine App, noch ein anderes Gadget oder vorgeschriebene Kategorien.

Tracke von jetzt an handschriftlich. Studien zeigen, dass handschriftliches Schreiben die Hirnareale aktiviert, die mit unseren Gefühlen und unserer Körperwahrnehmung verbunden sind.

So schreibst Du nicht nur auf, was Du denkst, sondern spürst auch, was Du schreibst. Probier's aus!



„ICH HABE KEINEN DRUCKER!“

Kein Problem! Schnapp Dir einfach ein Blatt Papier und gestalte Dir Deinen Tracker anhand der Vorlage selbst.

Wann trackst Du?

Deine Beobachtungen kannst Du jederzeit machen.
Meine Tipp: Nimm Dir jeden Abend 5 Minuten Zeit. Am besten zur immer gleichen Zeit, als festen Moment für Dich.

Mach's zur Gewohnheit

Verknüpfe das Eintragen mit etwas, das Du abends sowieso tust: nach dem Abendessen, dem Zähneputzen oder dem Abs Schminken.

Zyklustracking ist wie ein Muskel: je regelmäßiger Du trainierst, desto stärker wird Dein Verständnis

Mit jedem Tag, an dem Du bewusst auf Deinen Zyklus achtest, wirst Du besser darin, seine Signale zu verstehen. Manchmal ist das super easy, ab und an braucht es Geduld. Es ist schlichtweg Training, ähnlich wie beim Sport. Und als ehemalige Lauftrainerin kann ich ein Lied davon singen.

Mist, vergessen!?

Verpasste Tage sind kein Drama, einfach am nächsten Tag nachtragen oder weiterschreiben.



BLEIB DRAN, ES LOHNT SICH!

Schon nach einem Zyklus siehst Du die ersten Zusammenhänge. Und je länger Du dranbleibst, desto klarer werden die Muster, die Du vorher nie gesehen hast.

THIS IS HOW WE DO IT

So trackst Du

Kurzer Check-In:

Nimm Dir jeden Tag einen kurzen Moment Zeit, um Dich und Deinen Körper wahrzunehmen. Atme einmal durch, geh gedanklich Deinen Tag kurz durch und spüre in Dich hinein.

Fülle dann den Tracker aus. 2-3 Worte pro Feld reichen völlig aus.



Mach's Dir leichter!

Hör Dir hier das Begleit-
[Audio zum Einchecken](#)
abends entspannt in
meinem Podcast an.

Starte noch heute

Du musst nicht erst auf die nächste Periode warten oder wissen an welchem Zyklustag Du Dich befindest.

Trag das heutige Datum ein und los geht's!



Das trägst Du ein:

- **Tag:** Aktueller Zyklustag, wenn Du ihn kennst
(Tag 1 = 1. Periodentag)
- **Datum:** Trage das aktuelle Datum ein.
- **Energie:** Stell Dir Deine Energie wie einen Akku vor.
Wie voll war Dein Akku heute insgesamt? Bewerte intuitiv auf einer Skala von 1 (leer) bis 5 (voll), ohne lange nachzudenken, und fülle die Punkte entsprechend aus.
- **Körper:** Wie hast Du Deinen Körper heute erlebt?
Fühlte er sich eher leicht oder schwer an, entspannt oder angespannt, kraftvoll oder erschöpft? Gab es Spannungen, Beschwerden oder Veränderungen?
- **Mental:** Was war heute in Deiner Gedankenwelt los?
War sie eher klar, ruhig und fokussiert oder aktiv, zerstreut oder vernebelt? Wie leicht fiel Dir Denken, Planen und Entscheiden?
- **Emotional:** Welche Emotionen oder Stimmungen haben Deinen Tag geprägt? Was war am präsentesten? Freude, Ruhe, Unruhe, Frust, Leichtigkeit, Gereiztheit, Traurigkeit, Verbundenheit oder Gelassenheit?
- **Notizen:** Was hat Deinen Tag besonders beeinflusst oder geprägt. Hier ist Raum für alles, was in keine andere Kategorie passt oder Dir wichtig ist, zum Beispiel besondere Ereignisse oder Situationen.

Mein Zykluswahrnehmungs-Tracker # _____

[illegible]



Was war heute wichtig oder besonders?

[illegible]

☆ Meine Zyklusreflexion # _____

Nimm Dir während Deiner Periode Deinen Tracker zur Hand und lies Dir Deine Einträge in Ruhe durch. Dann beantworte diese vier Fragen.

WAS IST MIR IN DIESEM ZYKLUS AUFGEFALLEN?

WAS HAT MICH ÜBERRASCHT?

WAS NEHME ICH MIT?

WAS WILL ICH LOSLASSEN?

THIS IS HOW WE DO IT

Dein Tracker ist voll. Und nun?

Lass uns gemeinsam draufschaun, statt
dass Du alleine vor Deinen Aufzeichnungen sitzt.

30 Minuten + nur Du und ich

Wir reflektieren zusammen, was Dein
Körper Dir sagen will und welche
Themen hinter möglichen Beschwerden
stehen könnten.



Du bekommst meinen
Expertin-Blick von außen auf
das, was Du alleine über-
siehst.

**ICH WILL DAS
REFLEXIONSGESPRÄCH**

Nur für kurze Zeit kostenfrei



IT'S MAGIC, BABY!

Dein Zyklus kennt Dich besser als jede App.



Du hast alles, was Du brauchst, um anzufangen:
Stift, Papier, Deinen neuen Zyklustracker und Deinen
Körper, der Dir schon die ganze Zeit etwas sagen will.

Es kann sein, dass es Dir im ersten Monat schwerfällt,
Dich selbst wahrzunehmen oder dranzubleiben. Das ist
normal, denn Du baust eine neue Routine auf. Mit dem
zweiten wird es Dir schon leichter fallen. Und ab dem
dritten fängst Du an zu sehen, was Deine Muster sind.

Bleib dran, es lohnt sich!

Ich bin gespannt, was Du über Dich herausfindest!

Den nächsten Schritt findest Du in meinem Buch '30 Mi-
nuten Zyklusorientiertes Arbeiten' mit praktischen Tipps
und konkreten Strategien, wie Du Deinen Alltag mit
Deinem Zyklusbewusstsein gestaltest.

Bis gleich, Deine Mandy



Let's stay connected!

Lass uns in Verbindung bleiben.
Hier findest Du mich:

INSTAGRAM

@mandyjochmann

LINKEDIN

Mandy Jochmann

PODCAST: WILD, WEIBLICH & WUNDERVOLL

Jeden Donnerstag gibt's eine neue Folge rund um zyklusorientiertes Arbeiten und Leben.

BUCH: 30 MINUTEN ZYKUSORIENTIERTES ARBEITEN

Du willst wissen, was Du mit dem Wissen anfängst? Im Buch zeige ich Dir, wie Du Deinen Zyklus konkret in Deinen Alltag und Deine Arbeit integrierst. Alltagstauglich, praxisnah, sofort umsetzbar. Egal ob angestellt, selbstständig oder in Führungsverantwortung.

[HIER GEHTS ZUM BUCH](#)



