



Dein Zyklusrad

Eine Einladung, deinen Zyklus kennenzulernen und deinen Alltag zyklisch zu gestalten

Das Zyklusrad ist mehr als ein klassisches Zyklus-Tracking wie du es von Zyklus- oder Gesundheits-Apps kennst. Es lädt dich dazu ein, deinen Menstruationszyklus nicht als lineare Abfolge von Tagen, sondern als wiederkehrenden Kreislauf zu erleben und zu erforschen.

Du kannst täglich festhalten, was in deinem Körper, deinen Gefühlen und deinen Gedanken geschieht. Du kannst verfolgen, wie viel Energie du an einzelnen Tagen zur Verfügung hast oder deine nächtlichen Träume notieren. Mit der Zeit beginnst du, wiederkehrende Muster und Zusammenhänge zu erkennen. So entsteht ein persönliches Bild deines Zyklus – und letztlich auch von dir.

Dabei geht es nicht darum, „richtig“ zu tracken. Es geht darum, neugierig zu beobachten.

So ist das Zyklusrad aufgebaut

Das Zyklusrad verbindet zwei Zeitkreise miteinander: die Kalendertage des aktuellen Monats (außen durchnummeriert) und deinen persönlichen Zyklusverlauf (zum selbst nummerieren im Inneren des Rad). Die Zahlen am äußeren Rand entsprechen dem jeweiligen Tages-Datum und sind durch den Kalender vorgegeben. Im inneren Bereich trägst du deinen persönlichen Zyklustag ein. ZT1 ist der erste Tag deiner Menstruationsblutung. Von dort aus zählst du die Tage weiter. Wenn du also bspw. am 26.06. deine Tage bekommst, notierst du im Rad in der Spalte mit der Beschriftung 26 am inneren Rand eine 1 und zählst von hier aus die Tage weiter durch bis zum nächsten Blutungsbeginn (=zt1).

Dein Zyklus ist dabei nicht an den Monatskalender gebunden. Deshalb kann ein Zyklus über zwei oder mehrere Monatsräder hinweg verlaufen. Zähle dazu einfach die Zyklustage im nächsten Rad weiter. Bist du bspw. am 30.06. an zt5, notierst du in deinem nächsten Rad am 01.07. zt6.

Wichtig: Am Ende eines Monats führst du deinen aktuellen Zyklustag einfach auf dem nächsten Monatsrad weiter.

Du kannst jederzeit beginnen

Du musst nicht auf den Beginn eines neuen Monats warten. Auch wenn du mitten in deinem Zyklus und mitten im Monat mit dem Zyklusrad startest, kannst du sofort loslegen:

1. Suche außen das heutige Datum.
2. Bestimme deinen aktuellen Zyklustag.
3. Trage diesen in den inneren Bereich ein.
4. Beginne ab heute mit deinen Beobachtungen.

Wenn du gerade blutest, ist es besonders einfach: Der erste Tag deiner Blutung ist ZT1.

Beginne mit einer einfachen Beobachtung

Mit Hilfe deines Zyklus-Rads kannst du deine Gefühle, Gedanken, körperliche Symptome und noch viele andere Dinge beobachten. Natürlich musst du nicht jeden Tag alles dokumentieren! In der Regel hat jeder Mensch auf einem der oben genannten Kanäle einen besonders sicheren Zugang zu sich selbst, während andere Kanäle schwerer fallen. Für den Anfang kannst du bspw. wiederkehrende Gedanken in deinem Rad notieren; Gefühle festhalten oder an diesem Tag vorherrschende körperliche Symptome tracken.



Eine besonders schöne Möglichkeit und sanfter Einstieg ist es, jeden Tag (vielleicht am Morgen?) intuitiv eine Farbe auszuwählen, die zu deinem Erleben passt. Halte kurz inne und

Frage dich beispielsweise:

Wie fühlt sich dieser Tag für mich an?

Welche Farbe passt zu meiner Energie, meiner Stimmung oder meinem heutigen inneren Erleben?

Notiere deine Gedanken, Gefühle und Körperwahrnehmungen und male den aktuellen Tages-Abschnitt im entsprechenden Feld mit dieser Farbe aus.

Am Anfang kann die Farbwahl vollkommen zufällig oder „chaotisch“ wirken. Das ist völlig in Ordnung. Wenn du dein Rad über mehrere Zyklen führst, wirst du Muster in deiner Farbwahl und wiederkehrende Strukturen erkennen können.

Was kannst du im Zyklusrad beobachten?

Das Zyklusrad kann zu deinem ganz persönlichen Beobachtungsinstrument auf deiner Forschungsreise zurück zu dir selbst werden. Du entscheidest, was für dich interessant zu beobachten ist.

Auf körperlicher Ebene kannst du Wahrnehmungen festhalten wie Unterleibsschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Brustspannen, Müdigkeit, Verdauung, Hautveränderungen, Schlaf, körperliches Energielevel, Zervixschleim und während der Menstruation Blutungsstärke.

Im Bereich Gefühle & Stimmung kannst du Empfindungen wie Freude, Traurigkeit, Reizbarkeit, Gelassenheit, Ängste, Bedürfnis nach Rückzug, Verbundenheit, Sensibilität oder Selbstvertrauen beobachten. Vielleicht hilft es dir auch, zu notieren, worauf du an diesem Tag besonders achten solltest (z.B. mehr Ruhephasen einbauen beim Bedürfnis nach Rückzug).

Auch deinen Geist und deine Gedanken kannst du notieren. Beobachte zum Beispiel Konzentrationsfähigkeit, Fokus, Klarheit, Grübeln, aufkommende und sprudelnde Ideen, Entscheidungsfreude, Bedürfnis nach Ruhe, mentale Energie. Vielleicht gibt es auch hier Stichworte, die dir als reminder zur Selbstfürsorge dienen dürfen. (In meinem Rad steht zum Beispiel auffallend häufig „Langsamkeit“).

Du kannst neben Farben auch mit kleinen Symbolen arbeiten, wie zum Beispiel:

T = Traum in der vergangenen Nacht

K = besonders kreativ

ES = Eisprung

L = Lust

S = Sex

♥ = Verbundenheit oder Liebe

! = etwas Wichtiges, das du dir merken möchtest

Du kannst dir natürlich auch deine ganz eigenen Zeichen ausdenken. Je weniger du nach einem vorgegebenen System arbeiten musst, desto persönlicher wird dein Zyklusrad. Nimm dir dabei die Freiheit, entstehen zu lassen was kommen mag und „Fehler“ machen zu dürfen. So machst du dein Zyklusrad im Laufe der Zeit immer mehr zu deinem ganz eigenen Instrument.



Wenn du das Zyklusrad mit NFP (Natürliche Familienplanung) oder einer anderen geeigneten Methode kombinierst, kannst du darin auch entsprechende Beobachtungen dokumentieren.

Wichtig: Das Zyklusrad selbst ist jedoch kein Verhütungsverfahren und ersetzt keine etablierte Methode der Familienplanung!

Vom einfachen zum persönlichen Zyklusrad

Du kannst ganz klein anfangen. Trage vielleicht am Anfang ausschließlich deine ZT ein. So bekommst du zunächst einen Überblick über die Länge und den Verlauf deiner Zyklen. Ergänze dann in folgenden Rädern deine Zyklustage plus Blutungszeiten, indem du bspw. die Tage deiner Blutung im Inneren des Rades rot markierst. So wird sichtbar, wann deine Menstruation beginnt und wie viele Tage sie dauert. Und wenn du magst, kannst du über die oben genannten Zugangswege Gefühle, Gedanken, Körper und andere dein ganz persönliches Zyklusbild erforschen. Ergänze beispielsweise um Energie, Stimmung, kreative Impulse, Träume, Sexualität, besondere Ereignisse, soziale Bedürfnisse oder Konzentration und Fokus. Mit der Zeit entsteht ein immer detaillierteres Bild deines persönlichen Zyklus und dein Beobachtungsfokus darf sich ebenfalls im Laufe der Zeit ändern. Folge deiner Neugier und Intuition.

Das Zyklusrad als täglicher Check-in

Das Ausfüllen muss nicht lange dauern. Ein paar Minuten am Morgen oder Abend reichen. Du kannst deinen Check-In beispielsweise mit diesen fünf Fragen beginnen:

Körper:

Wie fühlt sich mein Körper heute an?

Gefühle:

Was ist emotional gerade präsent?

Energie:

Wie viel Energie steht mir heute zur Verfügung?

Bedürfnisse:

Was brauche ich heute?

Ausrichtung:

Was möchte ich heute in den Mittelpunkt stellen?

Dann wählst du eine Farbe und ergänzt – wenn du möchtest – ein oder zwei Symbole oder Stichworte.

So wird das Zyklusrad zu einem kleinen Moment des Innehaltens und Eincheckens bei dir selbst.

Erkenne deine persönlichen Muster

Der besondere Wert des Zyklusrads entsteht mit der Zeit. Nach einem einzelnen Tag weißt du noch wenig. Nach einem Zyklus kannst du erste Vermutungen haben. Dein Rad darf aber auch chaotisch wirken. Nach mehreren Zyklen kannst du beginnen, Muster zu erkennen. Vielleicht bemerkst du beispielsweise: In bestimmten Zyklusphasen bist du besonders kreativ. An manchen Tagen brauchst du mehr Rückzug. Deine Energie verändert sich prozesshaft über den Kreislauf der Zeit. Deine Lust verändert sich im Rhythmus des Zyklus. Bestimmte körperliche Beschwerden tauchen regelmäßig auf. Deine Stimmung folgt wiederkehrenden Mustern. Manche Tätigkeiten fallen dir zu bestimmten Zeiten leichter.



Dabei gilt stets: Dein Zyklus muss keinem bestimmten „Idealverlauf“ entsprechen.

Nicht jede Person erlebt beispielsweise einen deutlichen Energieanstieg zum Eisprung oder ein bestimmtes emotionales Muster vor der Menstruation. Das Zyklusrad soll dir helfen, deinen eigenen Rhythmus kennenzulernen – vorgegeben wird uns schon genug!

Das Mondrad

Solltest du nicht (mehr) menstruieren, keinen Zyklus haben oder dein Leben nach dem Mond ausrichten, kannst das Prinzip des Rades auch auf den Mondzyklus übertragen.

Beim Mondrad wird Neumond = MT 1 (Montag 1) notiert. Von diesem Tag an kannst du die Mondtage weiterzählen. Der Vollmond bildet dabei einen natürlichen Orientierungspunkt innerhalb des Mondzyklus, der im Menstruationszyklus dem Eisprung rund um zt14 entspricht.

Auch hier kannst du Farben, Symbole, Energie, Gefühle, Träume oder besondere Ereignisse eintragen. Das Mondrad und das Zyklusrad lassen sich auch miteinander verbinden, wenn du beobachten möchtest, wie sich dein persönlicher Menstruationszyklus und der Mondzyklus zueinander verhalten. Dabei muss es keine feste oder „richtige“ Zuordnung geben. Entscheidend ist deine eigene Beobachtung.

WICHTIG!

Du musst das Zyklusrad nicht erst perfekt verstehen, bevor du beginnst. Im Gegenteil: Fang einfach an! Vielleicht sieht dein erstes Rad noch leer, orientierungslos oder chaotisch aus. Vielleicht verwendest du „zu viele“ Farben. Vielleicht vergisst du mehrere Tage. Vielleicht weißt du am Anfang überhaupt nicht, was du eintragen möchtest.

Das ist vollkommen okay.

Das Zyklusrad ist kein Test und keine Aufgabe, die du erfüllen musst. Es ist ein Werkzeug zur Selbstbeobachtung. Mit jedem weiteren Rad lernst du dich und deine persönlichen Rhythmen ein Stück besser kennen.

Eine Einladung

Betrachte dein Zyklusrad bitte nicht als weiteres Tool, das du „abarbeiten“ musst.

Betrachte es als Einladung, dir selbst, deinem Körper und deiner Seele zuzuhören.

Ein Sprachrohr, das dir hilft, seine Botschaften zu übersetzen. Und ein Kompass auf dem Weg zurück zu dir selbst.

Mit der Zeit darf aus dem Tracken ein Spüren werden. Aus dem Spüren ein Verstehen und aus dem Verstehen eine bewusstere Gestaltung deines Alltags.

Willkommen auf deiner Reise.

Schön, dass du dabei bist.