

# Dein Zyklus im Rhythmus der Jahreszeiten – Frühling, Sommer, Herbst & Winter

---

## Warum dein Zyklus wie die Jahreszeiten ist

Dein Zyklus ist viel mehr als nur die Tage deiner Periode. Er besteht aus vier Phasen, die sich wunderbar mit den Jahreszeiten vergleichen lassen. Jede Phase bringt ihre ganz eigene Energie, Stimmung und Stärke mit sich. Wenn du lernst, sie bewusst zu nutzen, kannst du dein Leben mehr im Einklang mit deinem Körper gestalten.

---

## Frühling – Follikelphase (nach der Periode)

Nach deiner Menstruation beginnt dein **innerer Frühling**. Dein Körper baut die Gebärmutter Schleimhaut wieder auf, die Hormone – vor allem **Östrogen** – steigen langsam an.

### ✨ Energie & Gefühl

- Du fühlst dich zunehmend leichter und motivierter
- Neue Ideen sprudeln
- Deine Energie wächst von Tag zu Tag

### 👉 Nutze die Phase für:

Planung, kreative Projekte, neue Aufgaben starten, Kontakte knüpfen.

---

## Sommer – Eisprungphase

Dein **innerer Sommer** fällt in die Zeit um den Eisprung. Hier sind deine Hormone – besonders Östrogen und Testosteron – auf dem Höhepunkt.

### ✨ Energie & Gefühl

- Du bist kontaktfreudig, selbstbewusst und voller Power
- Dein Körper strahlt und wirkt besonders anziehend
- Die Energie ist nach außen gerichtet

### 👉 **Nutze die Phase für:**

Präsentationen, soziale Treffen, Netzwerken, Gespräche, Sport mit Power.

---

## Herbst – Lutealphase (nach dem Eisprung)

Nach dem Eisprung trittst du in den **inneren Herbst** ein. Das Hormon **Progesteron** steigt, um den Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten. Gleichzeitig beginnt das Östrogen zu sinken.

### ✨ Energie & Gefühl

- Du wirst ruhiger und nachdenklicher
- Energie richtet sich mehr nach innen
- PMS-Symptome können auftreten

### 👉 **Nutze die Phase für:**

Organisieren, To-do-Listen abarbeiten, Routinen festigen, Projekte zu Ende bringen.

---

## Winter – Menstruation

Mit deiner Periode trittst du in den **inneren Winter**. Alle Hormone fallen ab, der Körper zieht sich zurück und erneuert sich.

### ✨ Energie & Gefühl

- Du bist sensibel, ruhiger, brauchst Rückzug
- Oft weniger Energie und Kraft
- Intuition und Klarheit sind besonders stark

👉 **Nutze die Phase für:**

Rückzug, Reflexion, Journaling, Meditation, langsame Bewegung (Yoga, Spaziergänge).

---

## **Fazit – im Einklang mit deinem Zyklus leben**

Wenn du deinen Zyklus wie die Jahreszeiten betrachtest, erkennst du: Jede Phase hat ihre eigene Qualität.

- Frühling = Neubeginn
- Sommer = Power
- Herbst = Struktur
- Winter = Ruhe

Indem du deine Aktivitäten daran anpasst, kannst du deine Energie optimal nutzen – und mehr Gelassenheit in deinen Alltag bringen.

💡 In meinem Coaching zeige ich dir, wie du deinen Zyklus nicht nur verstehst, sondern auch **bewusst für dich nutzt** – in Alltag, Job und Gesundheit.

---