

The Poppy Club

ZYKLUSGUIDE & WORKBOOK

Finde deinen Flow &
lebe im Rhythmus deines Zyklus

The Poppy Club

Dein Menstruationszyklus ist mehr als nur eine physiologische Funktion. Er ist ein natürlicher Rhythmus, der dich durch vier Phasen führt, die nicht nur deinen Körper, sondern auch deine Emotionen, Energie und Kreativität beeinflussen. Zyklisches Leben bedeutet, im Einklang mit diesen Phasen zu leben und deinen Alltag danach zu gestalten. In diesem Guide wirst du lernen, wie du jede Phase deines Zyklus bestmöglich nutzen kannst, um deine Energie zu maximieren, dich selbst besser zu verstehen und deine Produktivität sowie Selbstfürsorge zu optimieren.

The Poppy Club

DIE VIER PHASEN DES ZYKLUS

1 Menstruation

2 Follikelphase

3 Ovulation

4 Lutealphase

The Poppy Club

MENSTRUATION (TAGE 1–5)

Stichworte: Rückzug, Intuition, Neubeginn

Was passiert im Körper?

- Die Menstruation markiert den Beginn eines neuen Zyklus. Die Gebärmutterschleimhaut wird abgestoßen, was zu den typischen Menstruationsblutungen führt. Deine Hormone befinden sich auf einem Tiefpunkt (niedriges Östrogen und Progesteron), was dich körperlich und emotional eher erschöpft machen kann.
- Dein Energielevel ist niedrig, du bist empfänglicher für Ruhe und nachdenkliche Momente.

The Poppy Club

MENSTRUATION (TAGE 1–5)

Empfohlene Aktivitäten für diese Phase:

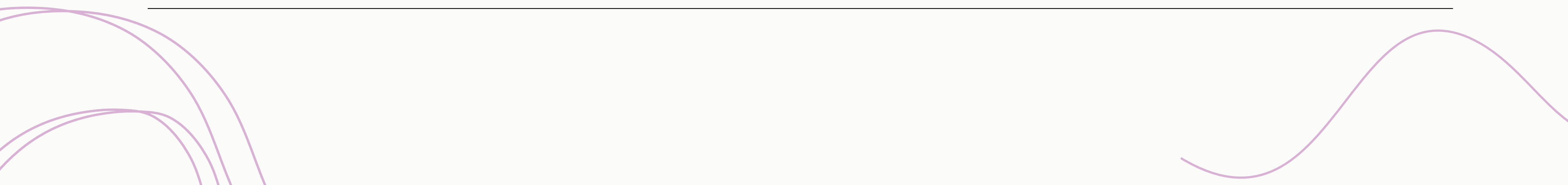
- Ruhe & Rückzug: Höre auf deinen Körper und gönne dir Pausen. Vermeide anstrengende Aktivitäten und intensives Training.
- Selbstreflexion & Journaling: Diese Zeit eignet sich hervorragend, um in dich zu gehen und Gedanken zu sortieren. Schreibe auf, was du loslassen möchtest, was dich belastet und was du dir für den kommenden Zyklus wünschst.
- Sanfte Bewegung: Leichte Spaziergänge oder Yoga sind ideal.



The Poppy Club

MENSTRUATION SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Welche Emotionen oder Gedanken möchte ich loslassen?

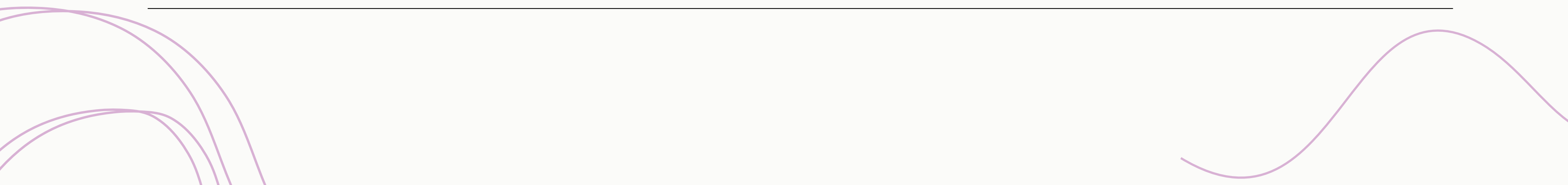




The Poppy Club

MENSTRUATION SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Welche Veränderungen wünsche ich mir im nächsten Zyklus?



The Poppy Club

MENSTRUATION SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Was hat sich im letzten Zyklus verändert und was habe ich gelernt?

The Poppy Club

MENSTRUATION SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Wie kann ich meinen Körper in dieser Phase bestmöglich unterstützen?



The Poppy Club

FOLLIKELPHASE (TAGE 6–13)

Stichworte: Neuanfang, Kreativität, Leichtigkeit

Was passiert im Körper?

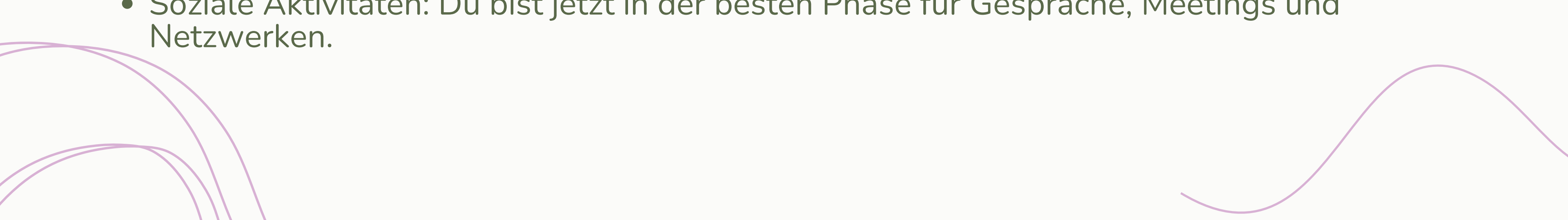
- Dein Körper bereitet sich auf den Eisprung vor. Die Östrogenspiegel steigen, was dir mehr Energie gibt und deine Stimmung hebt.
 - Deine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt zu, du bist aufnahmefähiger und deine Kreativität steigt. Deine Kommunikationsfähigkeit ist auf einem hohen Niveau.
- 



The Poppy Club

FOLLIKELPHASE (TAGE 6–13)

Empfohlene Aktivitäten für diese Phase:

- Neue Projekte starten: Du hast nun die Energie und den Tatendrang, neue Ideen umzusetzen. Nutze diese Phase, um neue Projekte zu starten oder etwas Neues zu lernen.
 - Kreativität und Planung: Brainstorming, Vision Board erstellen oder an kreativen Aufgaben arbeiten ist besonders produktiv.
 - Soziale Aktivitäten: Du bist jetzt in der besten Phase für Gespräche, Meetings und Netzwerken.
- 

The Poppy Club

FOLLIKELPHASE SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Welche neuen Projekte oder Ideen möchte ich in diesem Zyklus beginnen?

The Poppy Club

FOLLIKELPHASE SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Wie kann ich meine Kreativität am besten ausdrücken?

The Poppy Club

FOLLIKELPHASE SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Was möchte ich lernen oder ausprobieren?

The Poppy Club

FOLLIKELPHASE SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Wo kann ich mich mit anderen verbinden oder meine Fähigkeiten erweitern?



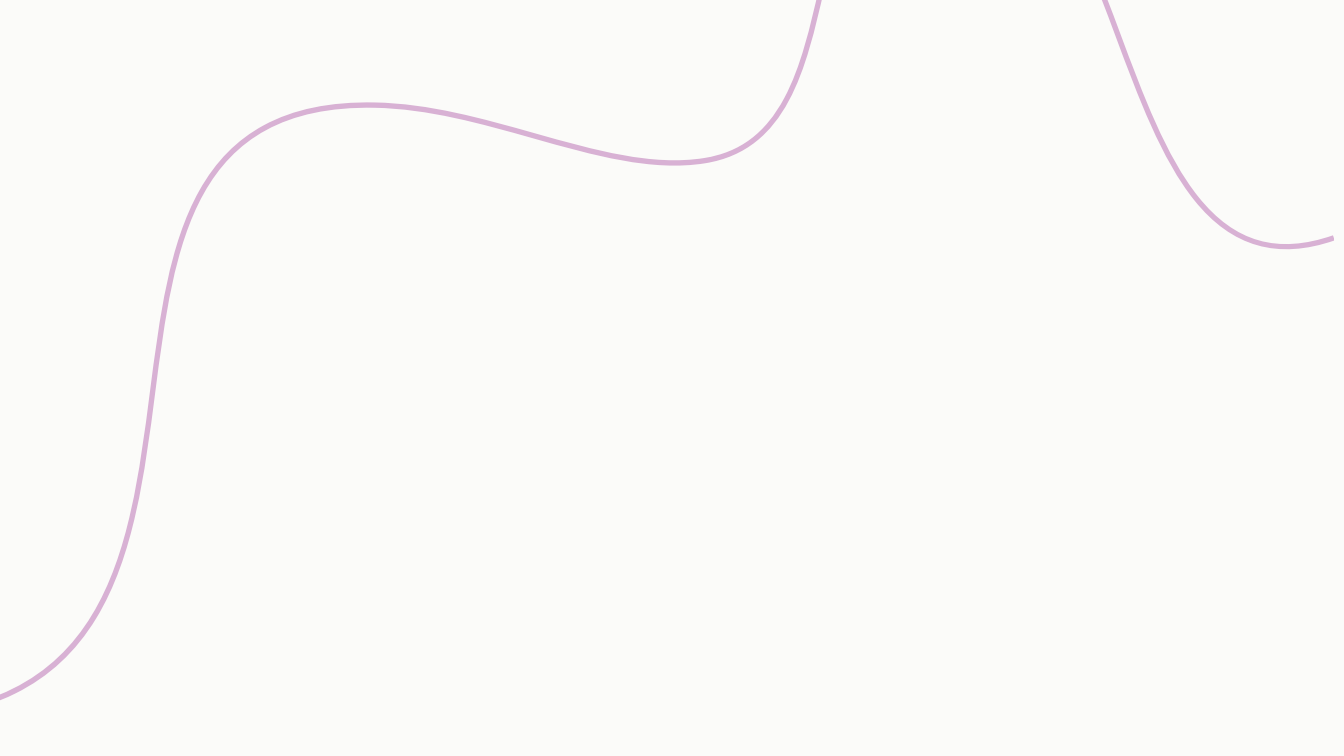
The Poppy Club

OVULATION (TAGE 14–17)

Stichworte: Ausstrahlung, Kommunikation, Verbundenheit

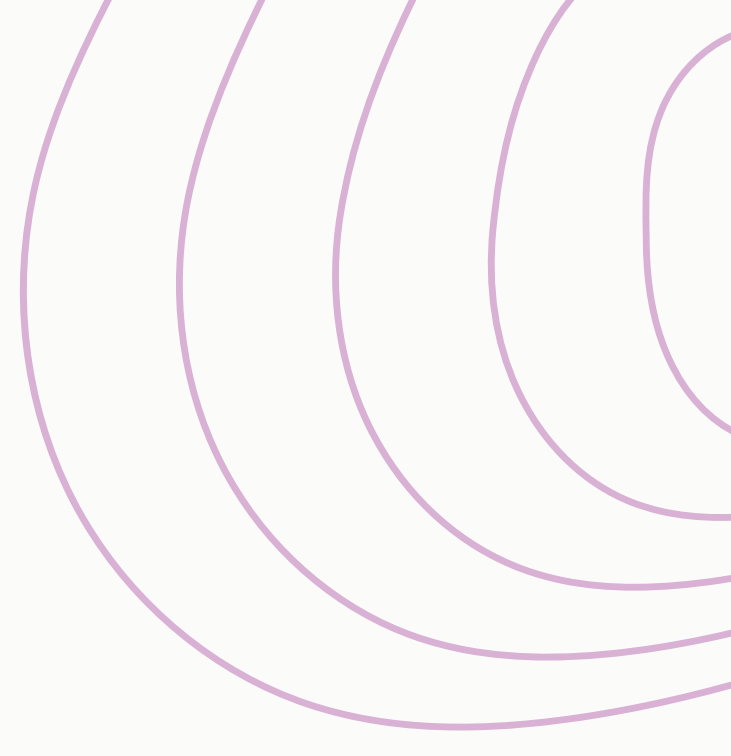
Was passiert im Körper?

- Der Eisprung findet statt und deine Hormone (Östrogen und Testosteron) erreichen ihren Höhepunkt. Dein Energielevel ist sehr hoch, du bist in einer Phase der höchsten Vitalität und Ausstrahlung.
 - Dein Körper ist jetzt in der Lage, sich fortzupflanzen, und du fühlst dich körperlich sehr attraktiv und sozial vernetzt.
- 

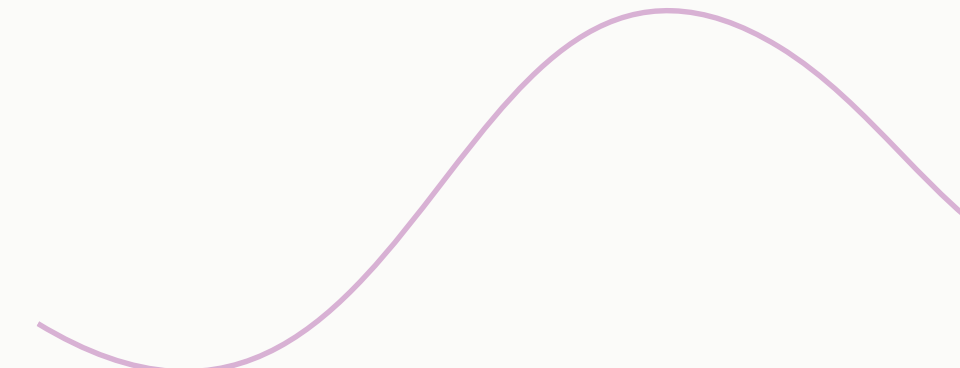


The Poppy Club

OVULATION (TAGE 14–17)



Empfohlene Aktivitäten für diese Phase:

- **Geselligkeit und Networking:** Dies ist die ideale Zeit für Teamarbeit, Präsentationen oder neue Kontakte. Nutze deine positive Ausstrahlung und deinen Fokus auf Kommunikation.
 - **Präsentationen und Meetings:** Du bist in dieser Phase besonders überzeugend, kannst gut argumentieren und deine Ideen klar vermitteln.
 - **Aktive körperliche Betätigung:** Du hast jetzt viel Energie und kannst intensivere Workouts oder sportliche Aktivitäten genießen.
- 
- 

The Poppy Club

OVULATION SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Wie kann ich meine Energie und Ausstrahlung nutzen, um Beziehungen zu stärken?

The Poppy Club

OVULATION SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Was sind die wichtigsten Themen, die ich in dieser Phase ansprechen möchte?

The Poppy Club

OVULATION SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Welche Ideen und Projekte kann ich in dieser Zeit vorantreiben?

The Poppy Club

OVULATION SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Wie fühlt es sich an, meine Bedürfnisse und Wünsche klar zu kommunizieren?



The Poppy Club

LUTEALPHASE (TAGE 18–28)

Stichworte: Selbstbeobachtung, Struktur, Transformation

Was passiert im Körper?

- Der Körper bereitet sich auf eine mögliche Schwangerschaft vor, indem er Progesteron produziert. Wenn keine Befruchtung stattfindet, sinken die Progesteronwerte gegen Ende dieser Phase und die Menstruation beginnt.
 - Diese Phase kann emotionaler und intensiver sein. Du fühlst dich vielleicht etwas müder oder weniger belastbar, PMS-Symptome wie Stimmungsschwankungen oder Kopfschmerzen können auftreten.
- 

The Poppy Club

LUTEALPHASE (TAGE 18–28)

Empfohlene Aktivitäten für diese Phase:

- Abschluss von Projekten: Diese Zeit eignet sich gut, um bestehende Aufgaben zu beenden und anstehende Projekte zu vollenden.
- Struktur und Organisation: Nutze die Zeit, um mehr Ordnung und Klarheit zu schaffen. Aufgaben, die Detailgenauigkeit erfordern, sind jetzt besonders gut machbar.
- Selbstfürsorge und Ruhe: Achte darauf, deinen Körper und Geist zu entspannen, um PMS-Symptome zu minimieren. Gönn dir entspannende Bäder, Meditation und ruhige Aktivitäten.

The Poppy Club

LUTEALPHASE SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Was fällt mir leicht, und was fühlt sich gerade schwierig an?

The Poppy Club

LUTEALPHASE SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Was brauche ich, um mich in dieser Phase gut zu fühlen?

The Poppy Club

LUTEALPHASE SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Wo darf ich meine Grenzen setzen und mich abgrenzen?

The Poppy Club

LUTEALPHASE SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Welche Emotionen zeigen sich, die ich annehmen darf?

The Poppy Club

LUTEALPHASE SELBSTREFLEXIONSFRAGEN

- Wie kann ich mich jetzt besonders gut um mich selbst kümmern?



The Poppy Club

ZYKLISCH LEBEN TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Wie kannst du zyklisch leben?

Zyklisches Leben bedeutet, dass du deine täglichen und wöchentlichen Aktivitäten so planst, dass sie mit den Phasen deines Zyklus harmonisieren.

Hier sind einige allgemeine Tipps, wie du das umsetzen kannst:



The Poppy Club

ZYKLISCH LEBEN

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- **Ernährung:** Passe deine Ernährung an die Bedürfnisse jeder Phase an. In der Menstruation ist es wichtig, nährstoffreiche, leicht verdauliche Lebensmittel zu wählen, während du in der Follikelphase mehr Proteine und frische, gesunde Nahrungsmittel zu dir nehmen kannst. In der Lutealphase helfen komplexe Kohlenhydrate und Magnesiumreiche Lebensmittel, PMS zu lindern.
- **Bewegung:** Leichte Bewegung wie Yoga oder Spaziergänge sind in der Menstruationsphase ideal, während du in der Follikelphase mit intensiveren Workouts und Sportarten deine Energie ausleben kannst. In der Lutealphase geht es eher um sanfte Bewegung und Stretching.

The Poppy Club

ZYKLISCH LEBEN TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- **Beruf & Produktivität:** Plane wichtige Aufgaben und Projekte, die Kreativität und Kommunikation erfordern, in der Ovulationsphase. In der Follikelphase kannst du mit Planung und Umsetzen beginnen. Die Lutealphase ist perfekt, um Aufgaben abzuschließen und mehr strukturierte Arbeit zu leisten.
- **Selbstfürsorge:** Schenke dir besonders in der Menstruation und der Lutealphase Zeit für Ruhe und Reflexion. Verwende die Ovulations- und Follikelphase für gesellige Aktivitäten und das Knüpfen von Verbindungen.

The Poppy Club

ZYKLUS-TRACKING

Zyklus Tracking hilft dir, deinen Körper besser zu verstehen, deine Stimmung, Energie und Symptome besser zu managen und deinen Alltag optimal an deine Zyklusphasen anzupassen.

- **Apps:** Clue, Flo, Ovia: Einfach zu bedienen, automatisch berechnete Phasen und Erinnerungen.
- **Papier-Tracker:** Handschriftlich in einem Kalender oder Notizbuch; manuell Stimmung, Energie und Symptome festhalten.
- **Excel/Google Sheets:** Erstelle deinen eigenen Tracker, der die wichtigsten Zyklusdaten und Trends speichert.
- **Basaltemperatur:** Messung der Körpertemperatur morgens hilft, den Eisprung genau zu bestimmen.
- **Symptothermale Methode:** Kombination aus Temperaturmessung und Zervixschleimbeobachtung, um fruchtbare Tage zu identifizieren.

The Poppy Club

TIPPS ZUM ZYKLUS-TRACKING:

- **Regelmäßig tracken:** Ein tägliches Festhalten hilft, Muster zu erkennen.
- **Langfristig beobachten:** Mindestens 3 Monate sammeln, um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten.
- **Anpassung im Alltag:** Nutze die Zyklusphasen, um deinen Tagesablauf, Ernährung und Bewegung zu optimieren.

The Poppy Club

LET'S GET ZYKLISCH!

Ich hoffe, dieser Guide hat dir geholfen, deinen Zyklus besser zu verstehen und zu lernen, wie du deine Energie und Bedürfnisse optimal nutzen kannst. Wenn du noch mehr Lust auf zyklisches Wissen und Training hast, dann schau unbedingt unter **www.thepoppyclub.eu** vorbei! Dort gibt's gezielte Workouts, die perfekt auf die verschiedenen Phasen deines Zyklus abgestimmt sind – egal, ob du in der Menstruation sanftes Yoga brauchst oder in der Follikelphase richtig durchstarten willst.

Und hier kommt der Deal für dich:

Als kleines Dankeschön für das Durcharbeiten dieses Guides bekommst du mit dem Code **Zyklus10** 10% Rabatt auf deine erste Membership!

Bleib gesund, achtsam und stark – zyklisch eben!

The Poppy Club

 thepoppyclub.eu
www.thepoppyclub.eu
info@thepoppyclub.eu

