

ZYKLUS *Tracker*

Hallo und herzlich Willkommen!

Dieser Zyklus-Tracker lädt dich dazu ein, dir täglich die Möglichkeit zu geben, Einfluss auf den Verlauf deines Zyklus zu nehmen. Werde dir bewusst, womit dein Körper gerade beschäftigt ist und nutze deinen natürlichen Rhythmus, um ein erfüllteres (Arbeits-) Leben zu führen.

Nutze die Kraft deines Rhythmus, um selbstbestimmt bessere Entscheidungen zu treffen. Du wirst es dir danken!

Deine Anja

Inhalt:

- Was sind die 4 Zyklus-Phasen und ihre Qualitäten
- Wie nutze ich meine Verhaltenspräferenzen
- Tages-Tracker Vorlagen für jede Phase
- Monatsübersicht inkl. Mondzyklus von Okt. '25 - Dez '26

ZYKLUS *Tracker*

Die 4 Phasen des weiblichen Zyklus – So lebst du im Einklang mit deinem inneren Rhythmus

Der weibliche Zyklus: Mehr als nur Hormone

Der weibliche Zyklus dauert im Schnitt zwischen 25 und 35 Tagen und ist neben dem rein biologischen Vorgang auch eine Quelle der Kraft und zeichnet einen natürliche Rhythmus. Jede Frau trägt in sich daher die Energie der "vier Jahreszeiten" – ein Wechselspiel aus Ruhe, Kreativität, Strahlkraft und Transformation.

Wenn du lernst, diese Phasen bewusst wahrzunehmen und zu leben, kannst du dein Wohlbefinden, deine Kreativität und deine innere Balance auf natürliche Weise stärken.

Die erste Zyklusphase: Die Menstruation – Der Winter (Rückzug & Intuition)

Die Menstruationsphase wird dem natürlichen Winter zugeschrieben. Der Winter ist eine Zeit der Stille, des Loslassens und der Erneuerung. Genau das passiert auch in deinem Körper. Dein Körper zieht sich nach innen, um Altes abzugeben in dem er die alte Gebärmutterschleimhaut abstößt und Platz für Neues zu schaffen.

ZYKLUS

Tracker

Diese Phase schenkt dir tiefe Intuition und innere Klarheit – wenn du dir erlaubst, langsamer zu werden. Dadurch, dass dein Körper mit dem Loslassen und Erneuern beschäftigt ist, fällt es dir leichter dich auf das Wesentliche zu fokussieren. Damit verbunden sind innere Klarheit und Ruhe.

Tipp:

Nimm dir Zeit für dich – Meditation, Journaling oder ein Spaziergang in der Natur helfen dir, in Kontakt mit deiner inneren Stimme zu kommen. Nutze die Phase zur Reflexion, was darf im nächsten Zyklus anders sein, was möchtest du behalten. Sie dient auch zur Vorbereitung auf die nächste Phase – den Frühling.

Die zweite Zyklusphase: Die Follikelphase – Der Frühling (Aufbruch & Leichtigkeit)

Nach dem Winter kehrt die Sonne zurück: Der „Frühling“ steht für Neubeginn, Lebensfreude und kreative Energie. In dieser Phase steigt dein Östrogenspiegel, deine Energie kehrt zurück und du spürst Lust auf Neues.

Typische Qualitäten sind gesteigerte Motivation und Kreativität. Dein Optimismus lässt dich bei neuen Ideen mehr die Vorzüge als Nachteile sehen. Es fällt dir leichter in Kontakt mit anderen zu sein, um deine Ideen vorzustellen.

ZYKLUS

Tracker

Tipp:

Nutze diesen natürlichen Aufschwung, um neue Projekte zu starten oder Routinen zu etablieren. Dein Körper und Geist sind jetzt offen für Wachstum.

Die dritte Zyklusphase: Die Ovulation – Der Sommer (Strahlkraft & Verbindung)

In der Ovulationsphase, dem „Sommer“ deines Zyklus, bist du in deiner Hochphase.

Deine Ausstrahlung ist magnetisch, du fühlst dich verbunden, sinnlich und stark. Das ist ganz den Hormonen zuzuschreiben, denn wir befinden uns in der fruchtbaren Zeit. Die Natur hat es so eingerichtet, dass du in dieser Zeit besonders anziehend wirkst. Mach dir das zu nutze.

Diese Phase eignet sich ideal für Kommunikation, Kooperation und Begegnung – im Beruf wie im Privatleben.

Tipp:

Wenn möglich stell in diese Phase wichtige Präsentationen oder Verhandlungsgespräche. Sie werden dir leichter fallen und schneller zu deinem gewünschten Ziel führen.

ZYKLUS

Tracker

Die vierte Zyklusphase: Lutealphase – Der Herbst (Ehrlichkeit & Transformation)

Nach der sommerlichen Hochphase kommt der Herbst. Er steht symbolisiert für den Übergang – von Fülle hin zur Innenschau.

Bis hier hin ist deine körperliche Struktur, die eines Mannes sehr ähnlich. Im Frühling und Sommer kannst du bspw. Auch genauso trainieren und Kraft aufbauen, wie ein Mann.

Sind deine fruchtbaren Tage vorbei und der „Herbst“ beginnt, findet eine massive Hormonumstellung in deinem Körper statt, der Östrogenspiegel sinkt. Energie und Stimmung können schwanken, weil dein Körper sich auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet.

Durch die Umstellung gewinnst du auch die „Kraft der Klarheit“: Du erkennst, was nicht mehr passt, wo du dich verbiegst, und was du loslassen darfst. Du kannst das Gefühl bekommen noch schnell etwas erledigen zu wollen. Genau das kannst du nutzen, um Projekte abzuschließen oder um Prozesse und Strukturen zu hinterfragen.

Tipp:

Erlaube dir Rückzug und Struktur. Räume in dieser Phase auf – im Außen und Innen. So schaffst du Raum, um im Winter los zu lassen und den neuen Zyklus willkommen zu heißen.

ZYKLUS *Tracker*

Die 10 wichtigsten Verhaltenspräferenzen: So verstehst du dich und andere besser

1. Introversion – Die Kraft der inneren Welt

Introvertierte Menschen schöpfen Energie aus Ruhe, Reflexion und Alleinsein. Sie bevorzugen tiefe Gespräche statt Smalltalk und denken oft lange nach, bevor sie handeln.

Im Berufsleben zeichnen sie sich durch Fokus, analytisches Denken und Sorgfalt aus.

Tipp: Plane regelmäßige Pausen und Rückzugszeiten, um deine Energie zu regenerieren.

2. Extraversion – Energie durch Interaktion

Extravertierte Menschen lieben den Austausch mit anderen. Sie sind gesellig, kommunikativ und handeln gerne spontan.

Ihre Stärke liegt in Teamarbeit, Führung und Motivation.

Tipp: Achte darauf, auch Zeiten der Ruhe einzuplanen, um Überstimulation zu vermeiden.

ZYKLUS *Tracker*

3. Gewissenhaftigkeit – Struktur und Verantwortung

Wer hohe Gewissenhaftigkeit besitzt, arbeitet sorgfältig, organisiert und zuverlässig.

Diese Präferenz sorgt für Qualität, Präzision und Verbindlichkeit – besonders wertvoll in komplexen Projekten.

Tipp: Erlaube dir gelegentlich, „gut genug“ statt „perfekt“ zu sein.

4. Flexibilität – Anpassung als Stärke

Menschen mit hoher Flexibilität passen sich leicht neuen Situationen an. Sie bleiben ruhig, wenn sich Pläne ändern, und reagieren kreativ auf Herausforderungen.

Diese Eigenschaft fördert Innovation und Stressresistenz.

Tipp: Nutze deine Anpassungsfähigkeit bewusst, aber bleibe dir selbst treu.

ZYKLUS *Tracker*

5. Offenheit – Neugier und Kreativität

Offene Persönlichkeiten sind wissbegierig, fantasievoll und lieben Neues. Sie suchen ständig nach Inspiration und Möglichkeiten zur Weiterentwicklung.

Das macht sie zu Visionären und Ideengebern.

Tipp: Setze dir klare Prioritäten, damit deine vielen Ideen nicht im Chaos enden.

6. Beständigkeit – Stabilität und Zuverlässigkeit

Beständige Menschen schätzen Routine, Sicherheit und Kontinuität. Sie bleiben Aufgaben treu und halten, was sie versprechen.

Ihre Stärke liegt in Verlässlichkeit und Ausdauer.

Tipp: Sei offen für Veränderungen, wenn sie dir langfristig Vorteile bringen.

ZYKLUS *Tracker*

7. Kooperation – Gemeinsam statt gegeneinander

Wer kooperativ ist, legt Wert auf Harmonie, Teamgeist und gegenseitige Unterstützung. Diese Präferenz fördert ein angenehmes Arbeitsklima und stabile Beziehungen.

Tipp: Setze Grenzen, wenn deine Hilfsbereitschaft ausgenutzt wird.

8. Wettbewerb – Ehrgeiz und Zielorientierung

Menschen mit hoher Wettbewerbsorientierung möchten gewinnen, sich beweisen und ihre Ziele erreichen. Sie sind leistungsstark, motiviert und fokussiert – aber auch anfällig für Stress.

Tipp: Feiere auch kleine Erfolge und lerne, mit Niederlagen konstruktiv umzugehen.

ZYKLUS *Tracker*

9. Sensibilität – Wahrnehmung und Empathie

Sensible Menschen nehmen feinste Stimmungen und Emotionen wahr. Sie sind mitfühlend und oft besonders kreativ.

Ihre Stärke: Empathie, emotionale Intelligenz und Tiefgang.

Tipp: Schütze dich vor Reizüberflutung durch bewusste Rückzugszeiten.

10. Emotionale Stabilität – Ruhe im Sturm

Emotional stabile Menschen bleiben gelassen, auch wenn es turbulent wird. Sie regulieren Emotionen effektiv und reagieren besonnen auf Stress.

Das führt zu innerer Ruhe und mentaler Stärke.

Tipp: Trainiere Achtsamkeit oder Meditation, um deine Stabilität weiter auszubauen.

ZYKLUS *Tracker*

Wenn mehr über deine Verhaltenspräferenzen erfahren möchtest, dann ist die LPP-Analyse mit Zyklus-Matrix genau dein nächster Schritt.

Sie zeigt dir:

- Wie du wirklich tickst – jenseits von Erwartungen und Rollenbildern
- Welche Persönlichkeitsanteile bei dir dominieren
- Und wie dein natürlicher Rhythmus mit deinem hormonellen Zyklus zusammenspielt

Für kurze Zeit gibt es die LPP-Analyse inkl. Zyklus-Matrix für 179 € netto.

Einmalig. Tiefgehend. Transformativ.

Schreib mir gerne eine E-Mail an
anjapeters@diegoldader.de

Mach sie nur, wenn du wirklich bereit bist, ehrlich hinzuschauen.



ZYKLUS

Tracker

FRÜHLING



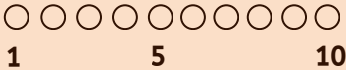
DATUM:

ZYKLUS-TAG:

PHASE:

MEDIKAMENTE:

MEIN ENERGIELEVEL



ICH FÜHLE MICH

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ☐ GLÜCKLICH | ☐ GENERVT |
| ☐ TRAUIG | ☐ MÜDE |
| ☐ WÜTEND | ☐ ÄNGSTLICH |
| ☐ | ☐ |

MEINE AKTIVEN VERHALTENSPRÄFERENZEN (LPP)

INTROVERSION (I) ☐

GEWISSENHAFTIGKEIT (G) ☐

OFFENHEIT (O) ☐

KOOPERATION (K) ☐

SENSIBILITÄT (S) ☐

EXTRAVERSION (X) ☐

FLEXIBILITÄT (F) ☐

BESTÄNDIGKEIT (B) ☐

WETTBEWERB (W) ☐

EMOTIONALE STABILITÄT (E) ☐

WIE BIN ICH HEUTE MORGEN AUFGEWACHT?

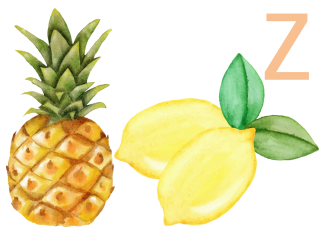
AUF WELCHE AUFGABEN HABE ICH LUST?

WO MÖCHTE ICH HEUTE ARBEITEN?
(Unter Menschen oder für mich alleine)

WAS FÄLLT MIR HEUTE BESONDERS SCHWER?

WAS HABE ICH GESTERN GELERNT?

WAS MACHE ICH HEUTE ANDERS?



ZYKLUS

Tracker

SOMMER



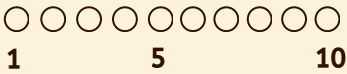
DATUM:

ZYKLUS-TAG:

PHASE:

MEDIKAMENTE:

MEIN ENERGIELEVEL



ICH FÜHLE MICH

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ☐ GLÜCKLICH | ☐ GENERVT |
| ☐ TRAUIG | ☐ MÜDE |
| ☐ WÜTEND | ☐ ÄNGSTLICH |
| ☐ | ☐ |

MEINE AKTIVEN VERHALTENSPRÄFERENZEN (LPP)

INTROVERSION (I) ☐

GEWISSENHAFTIGKEIT (G) ☐

OFFENHEIT (O) ☐

KOOPERATION (K) ☐

SENSIBILITÄT (S) ☐

EXTRAVERSION (X) ☐

FLEXIBILITÄT (F) ☐

BESTÄNDIGKEIT (B) ☐

WETTBEWERB (W) ☐

EMOTIONALE STABILITÄT (E) ☐

WIE BIN ICH HEUTE MORGEN AUFGEWACHT?

AUF WELCHE AUFGABEN HABE ICH LUST?

WO MÖCHTE ICH HEUTE ARBEITEN?
(Unter Menschen oder für mich alleine)

WAS FÄLLT MIR HEUTE BESONDERS SCHWER?

WAS HABE ICH GESTERN GELERNT?

WAS MACHE ICH HEUTE ANDERS?



ZYKLUS

Tracker

HERBST



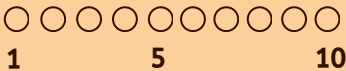
DATUM:

ZYKLUS-TAG:

PHASE:

MEDIKAMENTE:

MEIN ENERGIELEVEL



ICH FÜHLE MICH

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ☐ GLÜCKLICH | ☐ GENERVT |
| ☐ TRAUIG | ☐ MÜDE |
| ☐ WÜTEND | ☐ ÄNGSTLICH |
| ☐ | ☐ |

MEINE AKTIVEN VERHALTENSPRÄFERENZEN (LPP)

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| INTROVERSION (I) | ☐ |
| GEWISSENHAFTIGKEIT (G) | ☐ |
| OFFENHEIT (O) | ☐ |
| KOOPERATION (K) | ☐ |
| SENSIBILITÄT (S) | ☐ |

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| EXTRAVERSION (X) | ☐ |
| FLEXIBILITÄT (F) | ☐ |
| BESTÄNDIGKEIT (B) | ☐ |
| WETTBEWERB (W) | ☐ |
| EMOTIONALE STABILITÄT (E) | ☐ |

WIE BIN ICH HEUTE MORGEN AUFGEWACHT?

AUF WELCHE AUFGABEN HABE ICH LUST?

WO MÖCHTE ICH HEUTE ARBEITEN?
(Unter Menschen oder für mich alleine)

WAS FÄLLT MIR HEUTE BESONDERS SCHWER?

WAS HABE ICH GESTERN GELERNT?

WAS MACHE ICH HEUTE ANDERS?



ZYKLUS

Tracker

WINTER



DATUM:

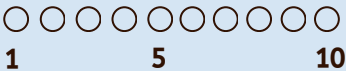
ZYKLUS-TAG:

PHASE:

MEINE PERIODE IST

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ PÜNKTLICH | ☐ STARK |
| ☐ ZU FRÜH | ☐ MITTEL |
| ☐ ZU SPÄT | ☐ SCHWACH |
| ☐ SCHMERZHAFT | ☐ SCHMERZLOS |

MEIN ENERGIELEVEL



ICH FÜHLE MICH

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ☐ GLÜCKLICH | ☐ GENERVT |
| ☐ TRAUIG | ☐ MÜDE |
| ☐ WÜTEND | ☐ ÄNGSTLICH |
| ☐ | ☐ |

MEINE AKTIVEN
VERHALTENSPRÄFERENZEN (LPP)

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| INTROVERSION (I) | ☐ |
| GEWISSENHAFTIGKEIT (G) | ☐ |
| OFFENHEIT (O) | ☐ |
| KOOPERATION (K) | ☐ |
| SENSIBILITÄT (S) | ☐ |

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| EXTRAVERSION (X) | ☐ |
| FLEXIBILITÄT (F) | ☐ |
| BESTÄNDIGKEIT (B) | ☐ |
| WETTBEWERB (W) | ☐ |
| EMOTIONALE STABILITÄT (E) | ☐ |

WIE BIN ICH HEUTE MORGEN AUFGEWACHT?

AUF WELCHE AUFGABEN HABE ICH LUST?

WO MÖCHTE ICH HEUTE ARBEITEN?
(Unter Menschen oder für mich alleine)

WAS FÄLLT MIR HEUTE BESONDERS SCHWER?

WAS HABE ICH GESTERN GELERNT?

WAS MACHE ICH HEUTE ANDERS?

= Vollmond



= Halbmond
abnehmend



= Neumond



= Halbmond
zunehmend

SA

			1	2	3	4	
5	6	7		8	9	10	11
12	13		14	15	16	17	18
19	20	21		22	23	24	25
26	27	28	29		30	31	

Markiere die Phasen mit jeweils einer selbst gewählten Farbe.
Winter, Frühling, Sommer, Herbst

[illegible]

= Halbmond
zunehmend

SA

[illegible]



= Halbmond
zunehmend

SA

Markiere die Phasen mit jeweils einer selbst gewählten Farbe.
Winter, Frühling, Sommer, Herbst

[illegible]

= Halbmond
zunehmend

SA

[illegible]

= Halbmond
zunehmend

1	2	3		4	5	6	7
8	9	10	11		12	13	14
15	16	17	18	19		20	21
22	23	24	25		26	27	28
29	30	31					

[illegible]



= Halbmond
zunehmend

SA

			1	2		3	4	
5	6	7	8	9		10		11
12	13	14	15	16		17		18
19	20	21	22	23		24		25
26	27	28	29	30				

Markiere die Phasen mit jeweils einer selbst gewählten Farbe.
Winter, Frühling, Sommer, Herbst

[illegible]

= Halbmond
zunehmend

SA

31[illegible]

= Halbmond
zunehmend

SA

[illegible]

= Vollmond



= Halbmond
abnehmend



= Neumond



= Halbmond
zunehmend

SA

			1	2	3	4
5	6	7 	8	9	10	11
12	13	14 	15	16	17	18
19	20	21 	22	23	24	25
26	27	28	29 	30	31	

[illegible]

= Halbmond
zunehmend

SA

[illegible]

= Halbmond
zunehmend

SA

[illegible]

= Vollmond



= Halbmond
abnehmend



= Neumond



= Halbmond
zunehmend

SA

[illegible]

[illegible]



SA

[illegible][illegible]