



ENTDECKE DEINE SUPERKRAFT



DEIN ZYKLUS GUIDE

zyklus-trifft-business.de



HALLO LIEBE SEELE,

schön, dass du hier bist und dir diesen Raum
für dich und deinen Zyklus geschaffen hast.

Ich freue mich dich auf deiner Reise zu einem
bewussteren und kraftvolleren Umgang mit
deinem Zyklus zu begleiten.

Dieses E-Book hilft dir deinen natürlichen
Rhythmus zu verstehen und achtsam in
deinen Alltag zu integrieren.

MICHELLE DOBRZYNSKI

WILLKOMMEN ⁰²

KAPITELÜBERSICHT ⁰⁴

ÜBER MICH ⁰⁵

DEIN GUIDE ⁰⁶

DER ZYKLUS ⁰⁸

MENSTRUATION ¹⁰

FOLLIKELPHASE ¹¹

OVULATION ¹²

LUTEALPHASE ¹³

REFEKTION ¹⁴

ZYKLUS-TRACKING ¹⁷

TOOLS & TIPPS ²³

AFFIRMATIONEN ²⁴

ANGEBOTE ²⁵





DER ZYKLUS & SEINE ZYKLUSPHASEN

Überblick über die Zyklusphasen
und ihre typischen Merkmale.



ZYKLUSBEOBACHTUNG

Hier findest du Möglichkeiten zur Zyklusbeobachtung,
damit du einschätzen lernst, in welcher Zyklusphase
du dich befindest.



TOOLS & TIPPS

Ein kleiner Einblick in Übungen, die du anwenden
kannst, um deinen Alltag zyklusbewusster und
zyklusfreundlicher zu gestalten.

DAS BIN ICH

MICHELLE DOBRZYNSKI

Yogatherapeutin und Zyklusberaterin



ÜBER MICH

Ich begleite Menschen und Organisationen auf dem Weg zu mehr Selbstwirksamkeit und nachhaltigem Arbeiten. Nach mehreren Jahren als Angestellte in einem Großkonzern und einer fundierten Ausbildung zur Yogatherapeutin mit Schwerpunkt auf Hormone und Stressregulation, verbinde ich heute Business-Know-how mit tiefem Zyklusverständnis. Mein Ziel: Räume schaffen, in denen Klarheit, Menschlichkeit und Effizienz Hand in Hand gehen.

WAS DICH IN DIESEM GUIDE ERWARTET

Dieser Guide schenkt dir **wertvolles Wissen rund um deinen Zyklus**, erklärt die einzelnen **Zyklusphasen**, gibt dir konkrete **Tools zur Beobachtung** sowie Tipps für deinen Alltag. Er soll dich inspirieren, ein tieferes Bewusstsein für deinen Körper zu entwickeln – und dir erste Schritte an die Hand geben, um **im Einklang mit deinem Rhythmus** zu leben und zu arbeiten.

Gleichzeitig gilt: **Jeder Zyklus ist so einzigartig wie die Frau**, die ihn erlebt. Herausforderungen, Bedürfnisse und Lebensumstände sind individuell – und lassen sich nicht in ein allgemeines Schema pressen.

Daher empfehle ich dir immer eine **persönliche Beratung oder Begleitung**, um gezielt auf deine Ziele, Fragen und Herausforderungen einzugehen.

Einen **maßgeschneiderten Schritt-für-Schritt-Plan**, um Zyklusbewusstsein konkret in deinen Arbeitsalltag zu integrieren, findest du in diesem Guide nicht – dafür biete ich dir in meinen **individuellen 1:1-Angeboten** den Raum und die Unterstützung, die du brauchst, um das volle Potenzial deines Zyklus zu nutzen.

K A P I T E L

01

DER ZYKLUS UND SEINE PHASEN

Verstehe deinen Zyklus

Erhalte einen tiefen Einblick in die natürlichen Abläufe deines Zyklus.
Du lernst, wie jede Phase deinen Körper, deine Energie
und deine Emotionen beeinflusst.
Dieses Wissen ist die Grundlage für deinen Weg
zu mehr Balance und Achtsamkeit.

DER ZYKLUS IM ÜBERBLICK

O1

Menstruation

Mit dem ersten Tag der Blutung beginnt ein neuer Zyklus. Während der Menstruation wird die Gebärmutter-schleimhaut, die sich im vorherigen Zyklus aufgebaut hat, abgebaut und ausgestoßen. Deine Hormone sind auf einem Tiefststand und deine Körpertemperatur sinkt.

O2

Follikelphase

Bereits ab dem 3. Tag des Zyklus steigt das Hormon Östrogen an, um die Gebärmutter-schleimhaut wieder aufzubauen. In den Eierstöcken reifen mehrere Follikel heran, von denen sich normalerweise einer durchsetzt.

O3

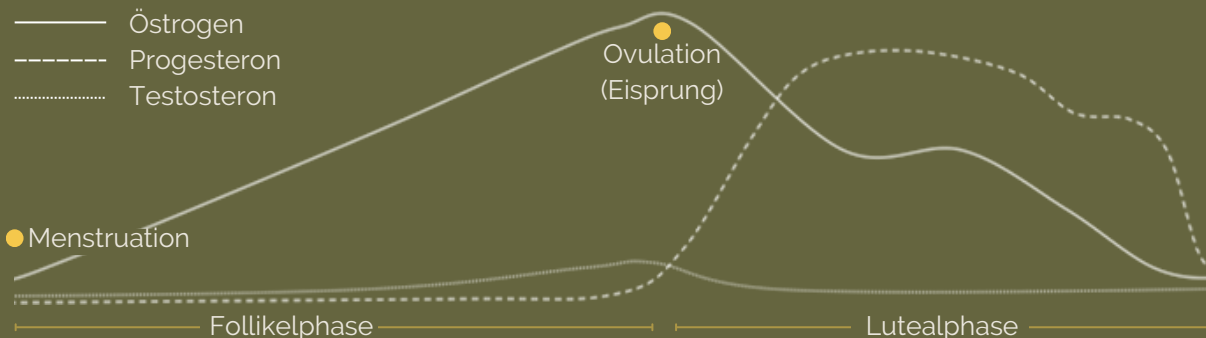
Ovulation (Eisprung)

Sobald die Follikelreifung des Leitfollikels abgeschlossen ist, findet der Eisprung statt, der durch das luteinisierende Hormon (LH) ausgelöst wird. Der Östrogenspiegel erreicht seinen Höhepunkt.

O4

Lutealphase

Nach dem Eisprung beginnt die Lutealphase, in welcher der Gelbkörper Progesteron produziert, um die Gebärmutter-schleimhaut auf eine mögliche Einnistung vorzubereiten. Kurz vor der Periode flachen Östrogen und Progesteron ab.



DAS JAHRESZEITEN-MODELL

Jede Zyklusphase lässt sich einer (inneren) Jahreszeit zuordnen. Angelehnt an der Natur, geben sie Stimmungen, Bedürfnisse und Emotionen wieder, die in dieser Zeit besonders präsent sind. Sie folgen immer nacheinander, können in ihrer Länge aber individuell variieren.



INNERER WINTER

MENSTRUATION

Abbau, Regeneration, Neubeginn
(Östrogen und Progesteron niedrig)

Einfluss auf den Körper

Der Körper befindet sich in einer natürlichen Phase der Erneuerung und Regeneration. Der Hormonspiegel ist niedrig, was oft mit Müdigkeit, innerem Rückzug und erhöhter körperlicher Sensibilität einhergeht. Der Energielevel ist häufig geringer.

Einfluss auf Geist & Seele

Viele Frauen verspüren das Bedürfnis nach Ruhe, Rückzug und Reflexion. Die Intuition ist in dieser Phase besonders stark ausgeprägt, und es kann leichter fallen, eigene Bedürfnisse klar zu erkennen.

Herausforderungen

Körperliche Beschwerden wie Krämpfe, Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen sind möglich. Auch emotionale Schwankungen oder eine größere Verletzlichkeit können auftreten.

Superpower dieser Phase

Die Menstruation bietet die Gelegenheit für innere Einkehr, Loslassen und einen bewussten Neuanfang. Tiefe Erkenntnisse und eine Intuition können sich zeigen, da der Einfluss von Progesteron und Östrogen hier am geringsten ist. Das hilft dabei Klarheit zu schaffen und seine Wünsche und Visionen zu formulieren.

Tipps für den Job

Gib dir bewusst Raum für Pausen und ruhigere Arbeitsabläufe. Plane nach Möglichkeit weniger Termine und konzentriere dich auf Routinetätigkeiten oder strategische Reflexion.

INNERER FRÜHLING

FOLLIKELPHASE

Aufschwung, Energieaufbau
(Östrogen steigt)

Einfluss auf den Körper

Östrogen steigt an und sorgt für mehr Energie, Motivation und körperliches Wohlbefinden. Die Haut kann strahlen, und das Bedürfnis nach Aktivität und Bewegung nimmt zu.

Superpower dieser Phase

Du bist offen, lernbereit und sprühst vor Ideen! Diese Phase eignet sich hervorragend, um Neues zu initiieren, zu lernen oder Veränderungen anzustoßen.

Einfluss auf Geist & Seele

Diese Phase ist geprägt von Aufbruchsstimmung. Kreativität, Lernbereitschaft und Problemlösungsfähigkeit sind gesteigert. Neue Projekte oder Ideen fallen jetzt oft besonders leicht.

Tipps für den Job

Nutze diese produktive Phase für Brainstorming, kreative Projekte, Meetings und Planungen. Jetzt ist der perfekte Moment, um neue Impulse zu setzen und Aufgaben anzugehen, die hohe Konzentration erfordern.

Herausforderungen

Manchmal kann die neue Energie übersprudeln, was zu Ungeduld oder einem Übermaß an Aktivität führen kann. Es gilt, die Balance zu halten und sich nicht zu viel vorzunehmen.

INNERER SOMMER

OVULATION

Höhepunkt, soziale Energie
(Östrogen hoch, Progesteron steigt)

Einfluss auf den Körper

Der Östrogenspiegel erreicht seinen Höhepunkt. Viele Frauen fühlen sich körperlich attraktiv, kraftvoll und vital. Auch das Immunsystem ist jetzt besonders stark.

Superpower dieser Phase

Diese Phase bringt Strahlkraft, Selbstbewusstsein und eine starke Kommunikationsfähigkeit. Networking, Kooperationen und Präsentationen gelingen besonders gut.

Einfluss auf Geist & Seele

Die Kommunikationsfähigkeit ist ausgeprägt, du fühlst dich sozialer, selbstbewusster und offen für Kontakte.

Tipps für den Job

Plane wichtige Gespräche, Präsentationen, Verhandlungen oder Netzwerkarbeit in diese Phase. Deine Ausstrahlung und dein Selbstvertrauen sind jetzt auf einem Höhepunkt.

Im Hinblick auf die Zeit nach dem Eisprung lohnt es sich Erfolge festzuhalten und später darauf zurückzublicken.

Herausforderungen

Der hohe Energielevel kann manchmal dazu verleiten, sich zu überfordern oder zu sehr auf äußere Anforderungen zu fokussieren. Es ist wichtig, die eigenen Grenzen zu respektieren.

INNERER HERBST

LUTEALPHASE

Innere Rückkehr, Vorbereitung, Reflexion
(Progesteron dominant, dann abfallend)

Einfluss auf den Körper

Progesteron wird dominant. Wie lange die Energie nach dem Eisprung bleibt, ist sehr unterschiedlich. Der Körper verlangt nach mehr Ruhe und Achtsamkeit.

Superpower dieser Phase

Analytisches Denken, Detailarbeit und der Fokus auf innere Bedürfnisse sind in dieser Phase besonders stark. Diese Zeit eignet sich gut, um Projekte abzuschließen und Prozesse kritisch zu reflektieren.

Einfluss auf Geist & Seele

Viele Frauen spüren in dieser Phase ein größeres Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe. Diese Umstellung kann auch sehr plötzlich stattfinden. Emotionale Themen können intensiver wahrgenommen werden und auch Stimmungsschwankungen oder prämenstruelle Symptome (PMS) können auftreten..

Tipps für den Job

Nutze die frühe Lutealphase für strukturierte Aufgaben und Abschlussarbeiten. In der späten Lutealphase solltest du Raum für flexible Planung lassen und besonders auf Selbstfürsorge achten.

Blicke auf deine Erfolge zurück und erlaube dir einen Gang runterzuschalten..

Herausforderungen

Gegen Ende der Lutealphase können Stimmungsschwankungen, Anspannung oder das prämenstruelle Syndrom (PMS) auftreten. Selbstzweifel oder Gereiztheit sind ebenfalls möglich.



ZEIT ZUM REFLEKTIEREN

Jede Phase hat ihre eigene Kraft und unterstützt dich auf eine einzigartige Weise in deinem beruflichen und persönlichen Alltag.

Dieses Wissen hilft dir, deinen eigenen, natürlichen Rhythmus bewusst wahrzunehmen und für dich zu nutzen.

Reflektionsfrage: Wie habe ich bisher über meinen Zyklus gedacht – und was verändert sich gerade, da ich beginne, ihn wirklich zu verstehen?

Notiere Erkenntnisse, die dich überrascht oder besonders angesprochen haben:



”

SICH SELBST ZU KENNEN IST DER
BEGINN ALLER WEISHEIT

-

Aristoteles

K A P I T E L

02

ZYKLUSBEOBACHTUNG UND REFLEXION

Werde zur Beobachterin und Expertin deines Rhythmus

Erfahre, wie du die Signale deines Körpers erkennst
und deinem Zyklus im Alltag bewusst folgen kannst.

Reflexionsfragen unterstützen dich dabei,
deinen Rhythmus besser kennenzulernen
und ein mitfühlendes Zyklusbewusstsein zu entwickeln.

DEINEN ZYKLUS BEWUSST WAHRNEHMEN

Jeder Zyklus ist einzigartig – und nur du kannst herausfinden, wie sich deiner anfühlt. Mit der regelmäßigen Beobachtung deines Körpers und deiner Stimmung lernst du, deinen Rhythmus besser zu verstehen und deinen Alltag danach auszurichten.



ZYKLUSRAD ODER ZYKLUS-TAGEBUCH

Jeden Tag ein Wort, ein Satz oder eine kleine Notiz zu deinem Energielevel, deiner Stimmung oder deinem Körpergefühl – visuell auf einem Kreis dargestellt oder klassisch im Journal. Ideal zur Übersicht über mehrere Zyklen hinweg.

Aufwand: Gering



MOOD- & ENERGY-TRACKING

Nutze Apps oder Tabellen, um Stimmungsschwankungen, Energielevel oder Schlafqualität zu tracken. Du kannst auch Farben für dein Energielevel oder Symbole für häufige Symptome (Konzentration, Reizbarkeit, Rückenschmerzen etc.) nutzen.

Aufwand: Gering



TEMPERATURMESSUNG

Deine Körpertemperatur gibt dir präzise Auskunft darüber, ob dein Eisprung stattgefunden hat und hilft dir - zusammen mit deiner Periode - die zwei Phasen deines Zyklus zu identifizieren. Symptothermale Methoden wie z.B. NFP geben dir darüber hinaus präzise Einsichten in deinen Hormonverlauf.

Aufwand: Mittel

ZYKLUSRAD

In dieser Vorlage kannst du täglich ein Wort oder einen Satz notieren, um dein Energielevel oder Wohlbefinden zu dokumentieren. Bekomme so ein Gefühl dafür, in welcher Phase oder inneren Jahreszeit deines Zyklus du dich befindest,

MONAT:

WINTER

FRÜHLING

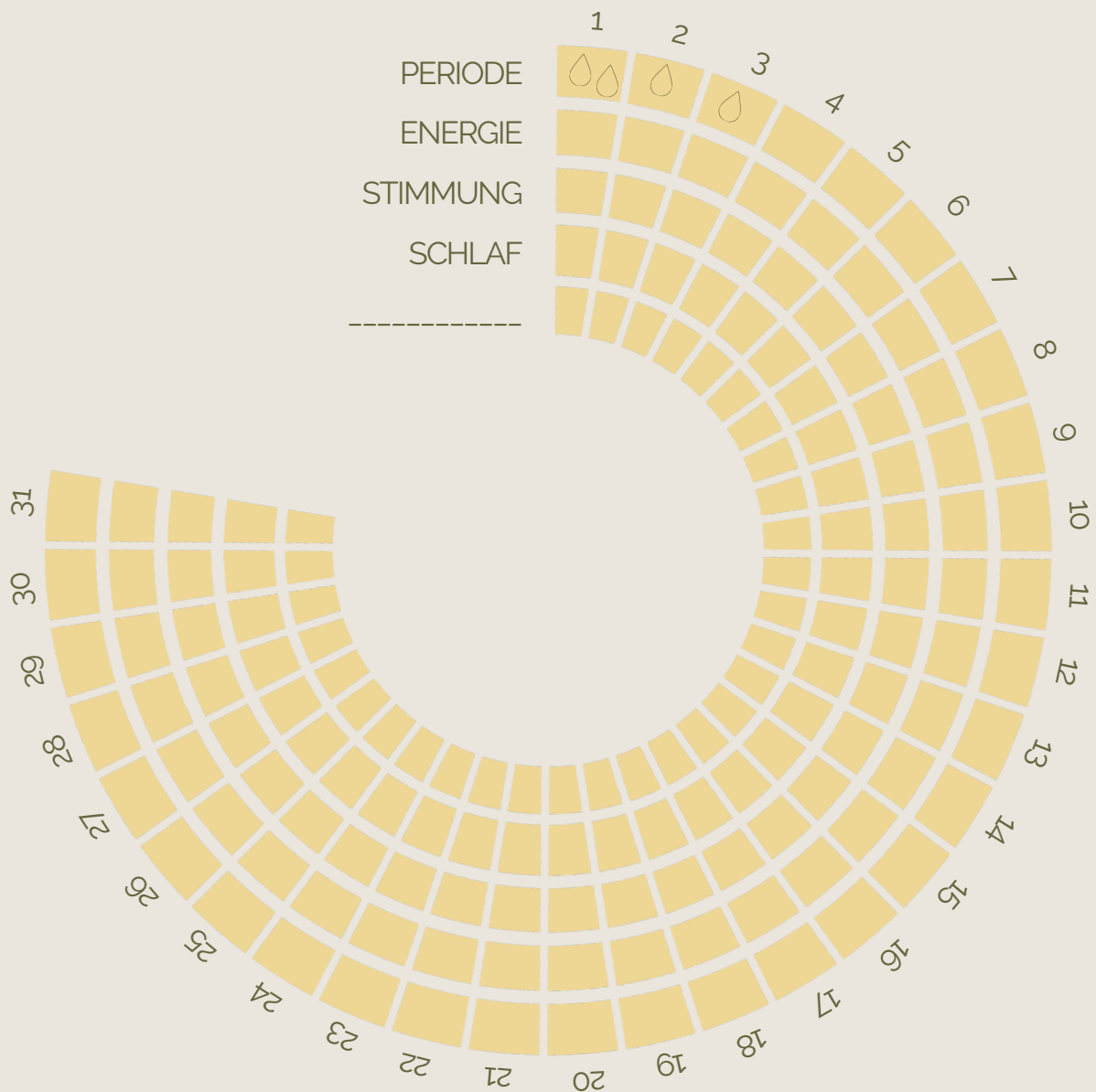
SOMMER

HERBST

MOOD UND ENERGY TRACKING

In dieser Vorlage kannst du deine Periode, deine Energie, Stimmung und deine Schlafqualität täglich tracken. Nutze dafür Symbole oder Farben. Wenn du möchtest, kannst du auch deine Temperatur festhalten.

MONAT:



TÄGLICHE REFLEXION – DEIN ANKER IM ZYKLUS

Durch gezielte Reflexion stärkst du deine Verbindung zu dir selbst und erkennst frühzeitig, wie dein Körper und dein Geist auf die jeweilige Zyklusphase reagieren. Diese Fragen helfen dir, Klarheit zu gewinnen und deine Tage bewusster zu gestalten. Du kannst diese Fragen täglich beantworten – z.B. morgens oder abends – oder immer wieder darauf zurückkommen

DATUM:

✨ Wie fühle ich mich heute körperlich?

✨ Wie geht es mir emotional?

✨ Was fällt mir heute leicht?

✨ Was fühlt sich anstrengend oder fordernd an?

✨ Welche Gedanken oder Themen begleiten mich aktuell?

✨ Gab es einen Aha-Moment heute?

A hand holding a mug is visible in the lower right corner, partially obscured by a large yellow rectangular overlay. The background features a blurred green plant on the left and a white surface on the right. The quote is centered within the yellow overlay.

“

The key to productivity
is not working harder,
but working smarter –
and that includes
working with your body,
not against it.

-

Inspiziert von Dr. Lara
Briden, Expert for Female
Health

K A P I T E L

03

TOOLS UND TIPPS

Starte deinen Weg in einen zyklusbewussten Alltag

Hier findest du Tipps und Inspiration für deinen Alltag, die dir helfen ein tieferes Bewusstsein für deinen Körper zu entwickeln und eine tiefe Verbindung zu deinem Zyklus aufzubauen.

ÜBUNGEN, TIPPS UND TOOLS

KÖRPERLICHE SIGNALE BEOBACHTEN

Du kannst nicht nur deine Temperatur, Energie, Stimmung und Schlaf beobachten, sondern auch auf Veränderungen deines Hautbildes, deines Appetits oder Libido achten. Notiere Beobachtungen ohne Bewertungen - so erkennst du Muster.

ATEMÜBUNGEN UND KURZE MEDITATIONEN

Atemübungen helfen dir, in deinem Körper anzukommen und fördern Ruhe und Selbstwahrnehmung. Eine geführte Meditation, z.B. eine Schoßraum-Meditation, kann dir helfen, die Verbindung zu deinem Zyklus zu stärken.

BEWEGUNG IM EINKLANG MIT DEINEM ZYKLUS

Berücksichtige auch beim Sport in welcher Zyklusphase du dich befindest und wo deine Grenzen sind. Passe z.B. deine Yogapraxis an deine Zyklusphasen an. Melde dich bei Interesse an Zyklusyoga bei mir.

ACHTSAME ERNÄHRUNG

Beobachte welche Lebensmittel dir in welcher Zyklusphase gut tun. Passe deine Mahlzeiten an dein Energielevel und deine Bedürfnisse an. Während der Menstruation kannst du z.B. besonders eisenhaltige Lebensmittel zu dir nehmen,.

KREATIVITÄT UND VERBINDUNG

Journaling, Malen, Tanzen oder Schreiben - all das fördert die Verbindung zu Körper und Gefühlen. Verbinde dich mit gleichgesinnten Frauen und finde heraus welche Anteile deiner Weiblichkeit sich Raum verschaffen möchte.

AFFIRMATIONEN

Affirmationen sind kurze, positive Sätze, die du bewusst und wiederholt denkst oder aussprichst. Sie helfen dir dabei, deine Gedankenmuster zu verändern und dein Selbstbild zu stärken. Du kannst sie z.B. morgens laut sagen, in dein Journal schreiben oder dir als Erinnerung auf einen Zettel oder den Sperrbildschirm notieren.

**ICH VERTRAUE MEINEM KÖRPER UND
SEINEN NATÜRLICHEN RHYTHMEN.**

**JEDER TAG IST EINE NEUE CHANCE,
ACHTSAM MIT MIR UMZUGEHEN.**

**MEIN ENERGIE-LEVEL IST KEIN MASSSTAB
FÜR MEINEN WERT.**

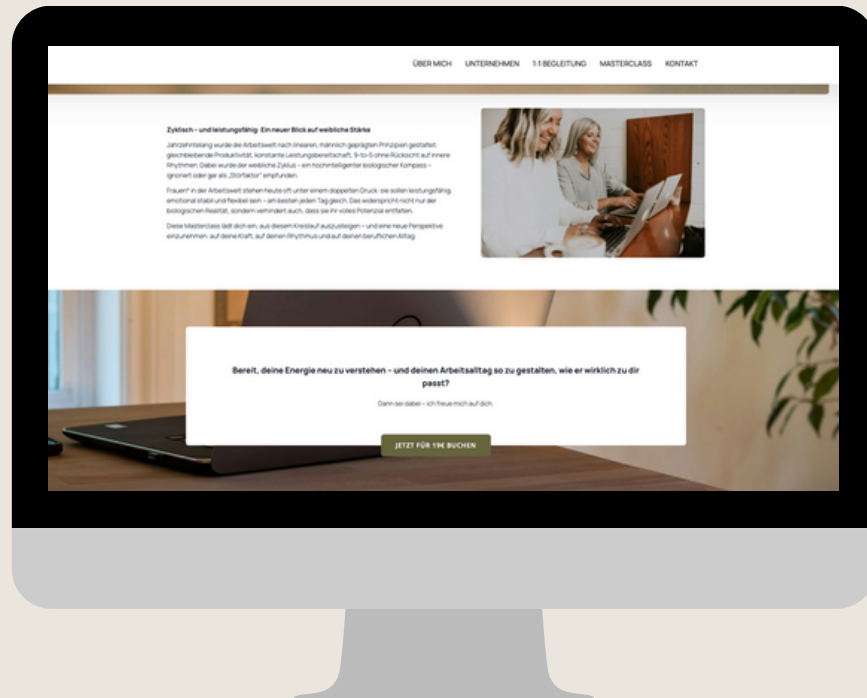
**IN JEDER PHASE LIEGT KRAFT – ICH
ERLAUBE MIR, SIE ZU ERKENNEN UND ZU
LEBEN.**

**ICH WACHSE MIT JEDEM ZYKLUS WEITER
ÜBER MICH HINAUS.**

**ICH NEHME MIR ZEIT FÜR MICH UND MEINE
BEDÜRFNISSE.**

WIE DU MIT MIR ARBEITEN KANNST

Es gibt viele Wege, wie wir gemeinsam deine Zyklusreise gestalten können – individuell, intensiv oder in der Gruppe. Ob 1:1 Begleitung, Impulsberatung, Masterclass oder Gruppen-Format: Du entscheidest, welcher Rahmen dich gerade am besten unterstützt.



MASTERCLASS

In der 90-minütigen Masterclass erfährst du wie dein Zyklus dich im Arbeitsalltag empowert und weiter bringt.. Stell' all deine Fragen, die dir auf der Seele brennen und tausche dich mit anderen Frauen aus.

08.SEPTEMBER 19:00

HIER BUCHEN

GRUPPEN-PROGRAMM

Hier lernst du gemeinsam in einer kleinen Gruppe, wie du deinen Arbeitsalltag zyklusbewusster gestalten kannst. Du profitierst vom Austausch in der Gruppe und meinem Support bei deinen Herausforderungen. Schreib mir eine Mail für die Warteliste.

coming
soon

1:1 BEGLEITUNG

Hier beginnt dein Weg zu mehr Energie, Gelassenheit und Selbstwirksamkeit.

In meiner 1:1 Begleitung unterstütze ich dich dabei, deinen Zyklus bewusst in deinen Arbeitsalltag zu integrieren, deine Energiephasen zu verstehen und so mehr Balance, Klarheit und Selbstwirksamkeit zu entwickeln.

Ablauf der individuellen Begleitung über 3 Monate

Kostenloses Kennlerngespräch

Wir lernen uns kennen und sprechen über deinen Zyklus, deine Ziele und Herausforderungen.

Zyklusanalyse & individuelle Beratung

Wir erarbeiten individuelle Strategien, die auf deine Bedürfnisse abgestimmt sind.

Individueller Beratungsplan

Du erhältst einen individuellen Guide mit Zykluswissen, Tools und konkreten Strategien, die du direkt umsetzen kannst.

Reflexions Check-ins

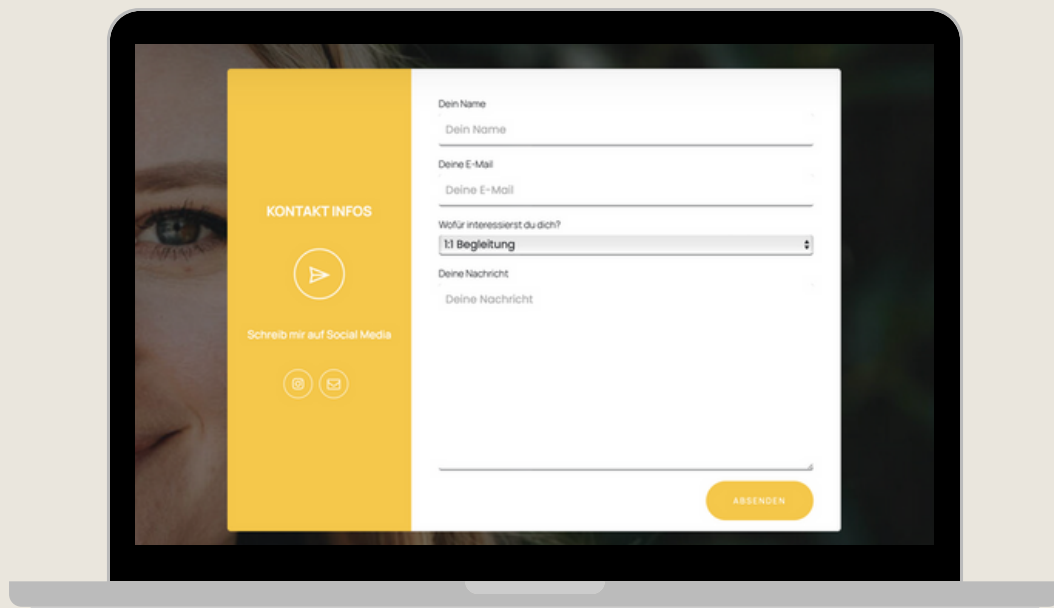
Drei weitere Termine um über Fortschritt und Herausforderungen zu sprechen.

MEHR DAZU



VERPASSE KEINE NEWS

Hol dir wertvolle Tipps, Impulse und Inspiration direkt in dein Postfach – rund um Zyklusbewusstsein, Arbeit im Einklang mit deinem Rhythmus und mehr Selbstvertrauen in deinen Körper.



Als Newsletter-Abonnentin erfährst du als Erste von neuen Angeboten, erhältst exklusive Inhalte und bekommst kleine Übungen, die dich Schritt für Schritt näher zu deinem Zyklus bringen – kostenlos und unverbindlich.

HIER ZUM NEWSLETTER ANMELDEN

BUCHE DEIN KENNENLERN -GESPRÄCH

Du hast Fragen oder möchtest ich kennenlernen? Dann buche dir gerne ein kostenloses Erstgespräch oder schreib mir eine Nachricht - ich freue mich von dir zu hören.

E-Mail: michelle.dobrzynski@hotmail.com

Instagram: [zyklusbewusst_](#)

Website: zyklus-trifft-business.de

HIER BUCHEN

DANKE

VIELEN DANK.

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, dich mit deinem Zyklus und deinem Körper vertraut zu machen. Dieses Vertrauen in dich selbst ist der erste Schritt zu echter Veränderung.

Sei stolz auf dich. Du eignest dir Wissen an, das dir niemand mehr nehmen kann. Wissen ist der Schlüssel zur Selbstwirksamkeit – und damit zu mehr Selbstbestimmung, Klarheit und Stärke.

Jeder noch so kleine Schritt in Richtung Zyklusbewusstsein verändert, wie du dich selbst und deine Möglichkeiten wahrnimmst. Du bist auf dem Weg, deinen Rhythmus zu verstehen und sein volles Potenzial zu entfalten.

Ich freue mich, dich auf diesem Weg begleiten zu dürfen – und bin sicher: Das Beste kommt noch.



Alles Liebe,
Michelle

