

# **INHALT**

## **Einleitung 8**

## **Mein Zyklus und das Leben 13**

## **Die vier Phasen des Zyklus – unsere vier Jahreszeiten im Monat 16**

### **Der Frühling – Follikelphase 18**

- Das hormonelle Geschehen im Überblick 19
- Ernährung 21
- Sexualität 22
- Meine Stärken in dieser Phase 23
- Was ich in dieser Phase brauche 25
- Gesellschaftliche Wahrnehmung 26
- Was verändert sich, wenn ich danach lebe? 28

### **Der Sommer - Eisprung 29**

- Das hormonelle Geschehen im Überblick 30
- Ernährung 31
- Sexualität 32
- Meine Stärken in dieser Phase 33
- Was ich in dieser Phase brauche 35
- Gesellschaftliche Wahrnehmung 36
- Was verändert sich, wenn ich danach lebe 37

### **Der Herbst - Lutealphase 39**

- Das hormonelle Geschehen im Überblick 40
- Ernährung 42
- Sexualität 43
- Meine Stärken in dieser Phase 44

Was ich in dieser Phase brauche	46
Gesellschaftliche Wahrnehmung	48
Was verändert sich, wenn ich danach lebe?	50

## **Der Winter - Menstruation 52**

Das hormonelle Geschehen im Überblick	53
Ernährung	55
Sexualität	57
Meine Stärken in dieser Phase	58
Was ich in dieser Zeit brauche	59
Gesellschaftliche Wahrnehmung	64
Was verändert sich, wenn ich danach lebe?	66
Menstruationsprodukte	68
Nahrungsmitteltabelle	70
Über künstliche Hormone und natürlich sichere Verhütung	72
Pathologischer Zyklus	75
Leben mit dem Zyklus	77
Grenzen setzen	79
Termine	80
Sport	81
Essen	82

## **Wo wir gesellschaftlich stehen 84**

Überforderung	84
Selbstoptimierung	86
Handy & Social Media	89
Unsere übervollen Köpfe	91
Erfülltes Leben - was wir eigentlich suchen?	93

## **Frauen und Weiblichkeit 96**

- Weiblichkeit in Körper und Gehirn 98
- Libido 100
- Lass uns praktisch werden 103
- Fürsorge 106
- Emotionen 107
- Sinn für Schönheit und das Zuhause 108
- Mitgefühl 112
- Unser Aufschrei 113

## **Frauen und die Weltlage 117**

- Gleichheitsfeminismus und negative Weiblichkeit 118
- In Kollision mit dem Zyklus 120
- Selbstaufopferung und Unabhängigkeit 124
- Egoismus 126
- Kinder, meine Karriere und ich 128
- Selbstbewusstsein entwickeln 131
- Bleib nicht allein 135
- Ich bin frei und darf tun, was ich wirklich will 135
- Träume und Prozesse 137
- Ganz Frau sein 188
- Eine Welt, in der Weiblichkeit Platz hat 140
- Deinen Zyklus kennen, in Weiblichkeit erstarken 142
- Weiterbilden schafft Veränderung 143
  
- Zum Schluss ein Ausblick 146
- Über die Autorin 148