

Inhalt

Vorwort6

1. Was ist zyklusorientiertes Arbeiten?.....9

Was bedeutet zyklusorientiertes Arbeiten –
und was nicht?10

Wen betrifft zyklusorientiertes Arbeiten?14

Über die Bedeutung für unsere Arbeitswelt17

2. Den Menstruationszyklus verstehen21

Die Zyklusbasics.....22

Phase 1: Follikelphase27

Phase 2: Ovulationsphase29

Phase 3: Lutealphase32

Phase 4: Menstruation.....36

3. Von der Theorie in den Alltag: Zyklusorientiert leben 41

Die 3-Schritte-Formel.....42

Zyklustracking: Beobachte dich44

Gute Rituale: Selbstfürsorge in jeder Zyklusphase46

Stop ignoring! Zyklusbeschwerden verstehen49

4. Zyklus-Superkräfte im Arbeitsalltag für dich nutzen .55

Phase 1: Lernen & Spielen56

Phase 2: Lieben & Genießen.....59

Phase 3: Kreativität & Intuition.....62

Phase 4: Weisheit & Loslassen65

5. Next Step: Mit Zykluswissen die Arbeitswelt	
verändern	71
Als Angestellte	72
In der Selbstständigkeit	75
Im Team.....	79
Zyklusfreundliche Unternehmenskultur fördern	82
 Nachwort: Passt der Menstruationszyklus in unsere	
Arbeitswelt?	88
 Fast Reader	90
Die Autorin	94
Weiterführende Quellen	95
Register.....	96