



Anleitung Ausfüllen Zyklus-Rad:

- Der erste Tag deiner Mens ist der Zyklus Tag 1
- Schreibe neben dem Feld mit der Nr. 1 das heutige Datum hin
- Schreibe jeden Tag stichworthaftig auf, wie es dir geht, wie du dich fühlst, Besonderheiten, Beobachtungen. Körper, Psyche, Gelüste, Träume, Schmerzen, etc.
- Zeichne aussen am Rad jeweils noch Neumond und Vollmond ein

Falls dein Zyklus länger als 28 Tage ist schreibe unten am Blatt Tag 29, Tag 30, Tag 31 hin ... so lange, bis deine Blutung kommt und du mit dem Ausfüllen eines neuen Zyklus-Rad beginnen kannst.

Wenn du keine Blutung hast:

- Beginne mit dem Neumond als deinem TAG 1
- Fülle entweder gleich das ganze Rad mit den Daten oder mache das fortlaufend.
- Schreibe jeden Tag stichworthaftig auf, wie es dir geht, wie du dich fühlst, Besonderheiten, Beobachtungen.

Wenn dein Zyklus kürzer als 28 Tage ist:

- Einige Felder werden leer bleiben. Das macht nix. Einfach mit dem nächsten Zyklus-Rad beginnen.

Wenn der Mensbeginn unklar ist:

Zählen Schmierblutungen bereits als Tag 1? Was, wenn die Mens Abends um 22 Uhr kommt, ist das trotzdem Tag 1?

Verschiedene Frauen, verschiedene Antworten..... Einige Frauen zählen ab dem ersten Tropfen Tag 1, da es ja 'nicht nichts' ist. Andere, ich zähle mich dazu, notieren den Tag 1 als den Tag, wo es richtig fliest, wo viel fliest. Entscheide so, wie es für dich stimmt.

Sammle die Zyklusräder von einigen Monaten und gehe dann auf Schatzsuche nach Parallelen, Aha's, Verbindungen, Wiederholungen, Gesundheitszuständen, Träumen, etc...

