

Willkommen bei deinem Zyklustracker

Dieser Tracker zeigt dir nicht nur, an welchem Tag deines Zyklus du gerade bist. Du siehst, was drumherum passiert, wie deine Energie schwankt, wie du schläfst, wie viel Druck gerade da ist und wie es dir damit geht. An einem einzelnen Tag erkennst du davon wenig. Spannend wird es, wenn du nach ein paar Wochen zurückblätterst und merkst: Das war letzten Monat auch schon so, und zwar genau da.

So nutzt du den Tracker

- **Tag & Datum:** Tag 1 ist der erste Tag deiner Blutung, daneben das Datum.
 - Du hast gerade keine Periode? Dann nimm den Mond. Neumond ist dein Tag 1, von da zählst du weiter. Deine Muster bleiben sichtbar, und wenn deine Blutung zurückkommt, hast du schon etwas in der Hand.
- **EL, Schlaf, SL** — drei schnelle Zahlen:
 - EL, Energie: Wie viel war heute da? 1 bis 10.
 - SL, Schlaf: Wie gut hast du geschlafen? Nicht wie lange, sondern wie gut.
 - SR, Stress: Wie viel Druck war heute? 1 bis 10.
- **Körperlich:** Wie dein Körper sich heute fühlt. Ziehen im Bauch, Spannen in der Brust, Kopfschmerzen, unruhig, schwer, leicht.
- **Mental:** Klar oder zerstreut? Konzentriert, neblig, sprunghaft, wach, alles aufgeschoben.
- **Emotional/Spirituell:** Ein, zwei Worte reichen. Ruhig, gereizt, dünnhäutig, zufrieden, nah am Wasser, nachdenklich.
- **Ernährung:** Worauf hattest du Lust, was hast du tatsächlich gegessen? Süßes, Salziges, kaum Appetit, mehr als sonst, Essen vergessen.
- **Blutung & Zervixschleim:** Während der Blutung: stark, mittel, leicht, Schmierblutung, keine.
 - Wenn du magst, auch der Zervixschleim: trocken, klebrig, cremig (Östrogen steigt), spinnbar (klar und dehnbar — dein fruchtbares Fenster).

Tipps für effektives Tracking

Feste Uhrzeit, am besten abends. Lieber jeden Tag ungefähr als zweimal die Woche exakt.

Und am Monatsende? Hier hören die meisten auf, dabei fängt es da erst an. Blätter zurück und schau: Wiederholt sich etwas? Kommt dasselbe Tief jeden Monat am gleichen Zyklustag? Stress und Zykluslänge. Leg die Wochen mit hohen SR-Werten neben den Tag, an dem deine Blutung kam. Früher, später, gar nicht? Und der Schlaf davor? Schau dir die SL-Werte drei, vier Tage vor einem anstrengenden Tag an. Oft steht da schon die Antwort.



Zyklus Länge: _____

Zyklus Tracker

Monat: _____

Tag Dat.	EL Schlaf Körperlich	SL Mental	Emotional	Ernährung	Flow
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					



Zyklus Länge:

Zyklus Tracker

Monat: _____

Tag Dat.	EL Schlaf Körperlich	SL Mental	Emotional	Ernährung	Flow
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					
32					
33					
34					
35					

