



# 5 Tipps

wie du dein Training  
sofort zyklusfreundlicher  
machst

*Wie trainiere ich effektiv,  
ohne gegen meinen  
Körper zu arbeiten?*



Für Tänzerinnen & Sportlerinnen, die im Rhythmus ihres Körpers trainieren wollen.



Inklusive deiner Checkliste zur Selbstreflexion  
“Lebst du im Rhythmus deines Zyklus?”



# Lebst du im Rhythmus deines Zyklus?

Eine Checkliste zur Selbstreflexion für Tänzerinnen & Sportlerinnen



Viele erleben ihren Zyklus als etwas, das ihnen passiert – statt als etwas, das sie begleitet und stärkt.

Dabei steckt in jeder Phase deines Zyklus ein anderes Potenzial: körperlich, emotional und auch sportlich.

Diese Checkliste hilft dir, ein Gespür dafür zu entwickeln, wie sehr du bereits im Einklang mit deinem Zyklus lebst – und wo du noch neue Stärke entdecken kannst.

- Nimm dir ein paar Minuten Zeit
  - Beantworte jede Aussage ehrlich
  - Und schau, was du daraus über dich lernst
- Je mehr Haken du setzt, desto mehr nutzt du schon deine innere Superkraft.



## Zykluswissen – Wie gut kenne ich meinen Körper?

Wie gut kennst du deinen Zyklus wirklich?

Viele von uns durchlaufen Monat für Monat verschiedene Phasen – ohne genau zu wissen, was im Körper passiert. Dieser Abschnitt hilft dir herauszufinden, ob du dein Zykluswissen schon nutzt oder ob hier noch echtes Potenzial schlummert.

- Ich kenne die vier Phasen meines Zyklus und ihre Wirkung auf meinen Körper.
- Ich kann körperliche oder emotionale Anzeichen meiner aktuellen Zyklusphase erkennen.
- Ich weiß ungefähr, wann mein Eisprung stattfindet – oder kann ihn spüren.
- Ich kenne die Rolle von Östrogen, Progesteron und Testosteron im Monatsverlauf.
- Ich weiß, dass mein Stoffwechsel, Energielevel oder Schlafverhalten sich im Zyklus verändern.
- Ich kenne Zusammenhänge zwischen Zyklusphasen und meinem Training oder meiner Leistung.



## Selbstbeobachtung – Wie bewusst nehme ich meinen Zyklus wahr?

Wissen ist gut – wahrnehmen ist besser.

Doch wie aufmerksam bist du wirklich gegenüber den Signalen deines Körpers?

Diese Fragen laden dich ein, ehrlich hinzuschauen: Wie präsent ist dein Körperbewusstsein im Alltag? Nimmst du feine Veränderungen in Stimmung, Energie, Bedürfnissen oder Leistungsfähigkeit bewusst wahr – oder zieht dein Zyklus eher unbemerkt an dir vorbei?

- Ich tracke meinen Zyklus regelmäßig – z.B. mit einer App oder einem Journal.
- Ich notiere oder beobachte meine Energie, Laune, Schmerzen oder Motivation über den Zyklus.
- Ich spüre, wann ich mehr Ruhe brauche oder mehr Kraft habe – und respektiere das.
- Ich kann meine Stimmungsschwankungen oft mit meiner Zyklusphase verknüpfen.
- Ich lasse mein Zykluswissen in Entscheidungen einfließen (z.B. Trainingsplanung, Auftritte, Projekte).
- Ich traue meinem Körpergefühl mehr als einer Zyklus-App.



## Zyklusorientierter Alltag – Nutze ich mein Potenzial?

Dein Zyklus ist kein Hindernis. Sondern eine innere Navigation. Nutzt du sie schon?

Viele von uns haben gelernt, über den Zyklus hinwegzugehen – immer gleich zu funktionieren, unabhängig davon, wie wir uns fühlen. Doch dein Zyklus ist kein Störfaktor. Im Gegenteil: Er kann dein stärkster innerer Kompass sein.

Die Frage ist also: Lebst du im Einklang mit diesen natürlichen Rhythmen? Planst du deinen Alltag, dein Training oder wichtige Termine so, dass sie zu deiner Energie passen? Oder versuchst du, ständig „gleich“ zu funktionieren?

- Ich plane Trainingseinheiten (oder Tanzproben) passend zu meinen Energiephasen.
- Ich gönne mir bewusst Regeneration, wenn mein Körper langsamer wird.
- Ich nutze Hochphasen für kreative oder kraftvolle Projekte.
- Ich bin nachsichtiger mit mir, wenn meine Leistung nicht konstant ist.
- Ich versuche nicht mehr, „immer gleich zu funktionieren“.
- Ich sehe meinen Zyklus als Ressource – nicht als Störung.



## Du hast den ersten Schritt gemacht!

Du hast dir Zeit genommen, ehrlich in dich hineinzuhören – und das ist bereits ein kraftvoller Schritt. Diese Checkliste war dafür da, dir bewusst zu machen, wie gut du dich und deinen Zyklus wirklich kennst und ob du seine natürlichen Rhythmen schon für dich nutzt.



### Deine Auswertung: Wo stehst du?

Zähle jetzt alle Haken, die du gesetzt hast, und finde heraus, wo du gerade stehst:

#### 0-6 Haken:

Du beginnst gerade erst, dich mit deinem Zyklus auseinanderzusetzen – wunderbar! Hier wartet eine völlig neue Welt auf dich. Schon kleine Beobachtungen im Alltag können dir helfen, deinen Körper besser zu verstehen und mit ihm statt gegen ihn zu leben.



#### 7-12 Haken:

Du hast bereits ein solides Fundament und nimmst deinen Zyklus bewusst wahr. Du erkennst erste Muster, spürst Veränderungen und beginnst, sie ernst zu nehmen. Jetzt lohnt es sich, tiefer einzusteigen, Zusammenhänge zu verstehen und diese Erkenntnisse gezielt für dich zu nutzen – besonders beim Training und in der Alltagsplanung.



#### 13-18 Haken:

Du hast ein stark ausgeprägtes Zyklusbewusstsein! Du kennst deinen Körper gut, hörst auf seine Signale und integrierst deinen Rhythmus aktiv in dein Leben. Großartig! Jetzt kannst du noch gezielter feinjustieren und dieses Wissen als echte Ressource nutzen – für nachhaltige Energie, bessere Performance und mehr innere Balance.



Diese Auswertung ist keine Bewertung – sondern eine Einladung, deine Verbindung zu dir selbst weiter zu vertiefen. Ganz egal, wo du stehst: Dein Körper spricht mit dir. Du darfst (und kannst!) lernen, ihm zuzuhören.

## Hast du ein paar Aha-Momente beim Ausfüllen der Checkliste gehabt?



Dann wird dich das hier besonders interessieren:

Viele Sportlerinnen – mich früher eingeschlossen – haben jahrelang intensiv trainiert, ohne die Ergebnisse zu sehen, die sie eigentlich erwarten.

Statt Fortschritt kam oft das Gegenteil:

**Müdigkeit, Leistungstiefs, diffuse Schwäche, stärkere PMS – und manchmal sogar Schmerzen.**

Ich habe lange nicht verstanden, warum mein Körper einfach nicht so mitgezogen hat, wie ich wollte.

Bis ich gemerkt habe: Ich habe mein Training auf ein

***männliches System aufgebaut – linear, leistungsorientiert, wöchentlich getaktet.***

Aber mein Körper funktioniert zyklisch – und genau darin liegt seine Stärke. Deshalb teile ich jetzt mit dir 5 einfache Tipps, mit denen du dein Training direkt besser an deinen Zyklus anpassen kannst – ganz ohne großen Aufwand, aber mit spürbarem Unterschied.



Als ich selbst angefangen habe, meinen Zyklus wirklich zu beobachten, dachte ich: „Ich kenn mich doch eigentlich aus.“

Aber was ich lange nicht verstanden habe: Ich habe trainiert, als hätte mein Körper jede Woche dieselben Voraussetzungen – wie im klassischen Trainingsplan.

Ich habe Woche für Woche geplant. Und dabei völlig ignoriert, dass mein Körper im Monat phasenweise ganz anders funktioniert.

Erst als ich begann, meine Energie, Kraft und Beweglichkeit monatlich statt wöchentlich zu betrachten, hat sich alles verändert.

Und genau hier setzt das an, was ich dir jetzt mitgeben möchte.



# 1

## Erkenne deine Superpower-Tage

Du hast sie – diese Tage, an denen du dich stark fühlst. Kraftvoll, konzentriert, beweglich oder einfach mental klar.

Aber Achtung: Diese „Superpower-Tage“ sehen bei jeder Frau anders aus.

### *Warum?*

Weil deine Hormone in jeder Phase deines Zyklus anders wirken – und jeder Körper ganz individuell auf diese Veränderungen reagiert. Was bei der einen pure Energie bringt, fühlt sich für die andere eher nach Rückzug an.

### *Deshalb der wichtigste erste Schritt:*

Starte damit, deinen Zyklus zu beobachten und zu tracken. Nicht nur das „Wann“ deiner Periode – sondern auch, wie du dich körperlich, emotional und sportlich in den verschiedenen Phasen fühlst.

So erkennst du mit der Zeit ganz klar:

- Wann du auf Höchstleistung gehen kannst
- Wann Regeneration besser wirkt als Druck
- Und wie du dein Training besser auf dich abstimmt – statt gegen deinen Körper zu arbeiten.

Das ist keine Magie – das ist dein Rhythmus.

Und den zu kennen, ist der erste Schritt zu echter Performance mit Leichtigkeit.

## Integriere aktive Erholung statt Schuldgefühle

Kennst du das Gefühl, dich durch ein Training zu schleppen – obwohl dein Körper dir ganz klar sagt: Heute nicht.

Und danach bist du nicht stolz, sondern einfach nur erschöpft? Viele von uns haben gelernt: Nur wer durchzieht, ist diszipliniert.

**Aber: Sich durchzupowern, obwohl keine Kraft da ist, kann kontraproduktiv sein.**

Du trainierst dann nicht „hart“, sondern am Körper vorbei – ohne echten Fortschritt, dafür mit mehr Stress und Risiko für Verletzung oder Zyklus-Unregelmäßigkeiten.

***Was, wenn du dir stattdessen erlaubst, aktive Erholung bewusst einzuplanen?***

Das ist kein Rückschritt – das ist intelligentes Training.

Ein langer Spaziergang, sanftes Dehnen, Mobility, Atmen, bewusste Ruhe – all das kann Wunder wirken, wenn du es mit deinem Rhythmus abstimmt.

***Du darfst lernen: Nicht jedes Tief ist ein Zeichen von Schwäche.***

Offt ist es dein Körper, der dich liebevoll auffordert, neue Kraft zu sammeln. Und das ist Teil deiner Stärke.





# 3

## Passe dein Warm-up an deine Zyklusphase an

Dein Warm-up ist mehr als nur „schnell warm werden“. Es ist der Moment, in dem du deinen Körper auf das vorbereitest, was kommt – und was er gerade braucht.

Je nach Zyklusphase verändern sich nicht nur Energie und Fokus – sondern auch deine Verletzungsanfälligkeit.

*Bestimmte hormonelle Veränderungen können deine Bänder weicher machen, die Koordination beeinflussen oder alte Schwachstellen empfindlicher werden lassen.*

Das heißt: Gerade in diesen Phasen brauchst du ein smarteres Warm-up.

- Mit gezielter Stabilisation
- Übungen für Balance und Koordination
- Und einem wachen Blick auf die Gelenke oder Körperstellen, die bei dir öfter meckern – wie Knie, Sprunggelenke oder Rücken.

**Es geht nicht darum, weniger zu machen – sondern bewusster.**

Wenn du dein Warm-up an deine Bedürfnisse anpasst, verringerst du das Verletzungsrisiko und steigerst deine Performance – weil dein Körper sich sicher fühlt.

So beginnt dein Training schon mit echter Verbindung zu dir selbst. Und das macht den Unterschied.

## PMS? Keine Ausrede – aber ein Hinweis

Wenn du vor deiner Periode mit Schmerzen, Stimmungsschwankungen oder Erschöpfung kämpfst, bist du nicht allein.

*PMS ist real – aber es ist nicht das Ende deines Trainings.*

Bewegung kann dir gerade jetzt richtig guttun:

- Sie hilft gegen Krämpfe
- Stabilisiert deine Stimmung
- Bringt deinen Kreislauf sanft in Schwung

Aber: Intensives Training ist in dieser Phase meist keine gute Idee.

**Wenn dein Körper ohnehin schon mit sich selbst beschäftigt ist, braucht er Unterstützung, keine Überforderung.**

PMS ist außerdem oft ein Hinweis auf ein hormonelles Ungleichgewicht.

Wie ausgeprägt die Beschwerden sind, hängt nicht nur vom Zyklus ab – sondern auch davon, wie gut du dich in der ersten Zyklushälfte unterstützt hast:

→ **Ernährung, Erholung, Stress, Schlaf – das alles wirkt nach.**

Lerne, die Signale deines Körpers nicht zu übergehen, sondern zu verstehen.

PMS ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Reminder:  
Du darfst fürsorglich und gleichzeitig aktiv mit dir umgehen.





# 5

## Plane zyklisch statt wöchentlich

Viele Trainingspläne ticken im 7-Tage-Takt. Montag Beine, Mittwoch Cardio, Freitag Core – Woche für Woche das gleiche Schema.

Wenn du zyklisch lebst, weißt du: Deine Energie, Kraft, Beweglichkeit und sogar dein Fokus verändern sich über den Monat hinweg.

Deshalb macht es oft wenig Sinn, Woche für Woche identisch zu planen.

- ☞ Du startest nicht jeden Montag mit denselben Voraussetzungen.
- ☞ Manchmal fühlst du dich unschlagbar – manchmal fragst du dich, was los ist.

### *Was du brauchst, ist ein größeres Bild.*

- Einen Monatsblick auf deinen Rhythmus
- Einen flexiblen Trainingsansatz
- Und Raum für individuelle Anpassung

So kannst du deine Stärken besser nutzen – und deine Schwächen besser auffangen.

**Zyklisch zu planen heißt nicht, weniger zu trainieren.**

***Es heißt, klüger zu trainieren.***

In Verbindung mit deinem Körper – nicht im Widerstand.

Denn dein Rhythmus ist kein Hindernis.

Er ist dein Vorteil.



Schön, dass du auf deinen Körper hörst. Jeder noch so kleine Schritt zur Selbstwahrnehmung zählt – und du hast gerade einen großen gemacht. Ich hoffe, dieser Mini-Guide hat dich inspiriert.

***Bleib neugierig. Bleib verbunden.  
Bleib in Bewegung – in deinem  
Rhythmus.***

Noch Fragen? Oder möchtest du mir dein Feedback dalassen?



Schreib mir jederzeit eine Mail an:  
zyklus@stage-physio.de

Oder folge mir auf Instagram: @stage.physio.berlin



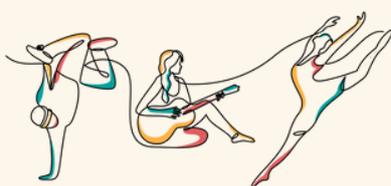
© Copyright 2025 Jessica Jacqmarca

#### Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Workbooks nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne Dir zuvor eine schriftliche Einverständniserklärung der Autorin eingeholt zu haben. Selbstverständlich darfst du aber den Link zu unserer Website in den sozialen Netzwerken verbreiten: [www.stage-physio.de](http://www.stage-physio.de)

#### Haftungshinweis

Die Autorin hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem Workbook enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem Workbook enthaltenen Informationen ohne Garantie, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.



Stage Physio Berlin

