

INSPIRIERT

ZYKLUS



# ALS DESIGNERIN\* BESSER ARBEITEN, INSPIRIERT VOM RHYTHMUS DES WEIBLICHEN ZYKLUS

Was du als Designerin über deinen eigenen Menstruationszyklus wissen solltest und wie du dieses Wissen nutzen kannst um produktiver und inspirierter zu arbeiten.

\* Männliche Kollegen sind herzlich eingeladen neugierig zu sein.

Die eigene Monatsblutung ist wohl nicht gerade dafür bekannt ein Hochgefühl in uns auszulösen. Du fragst dich jetzt vermutlich, was das mit besserem und sogar kreativerem Arbeiten zu tun haben soll. Nicht nur die Menstruation ist interessant, der gesamte weibliche Zyklus ist eine aufmerksame Betrachtung wert. Er besteht aus verschiedenen Phasen, die jeweils für verschiedene Tätigkeiten ideal sind. Es lohnt sich dieses Wissen in das tägliche Arbeiten mit einzubeziehen, gerade für uns schöpferisch Tätige. Dieser Artikel inspiriert dazu den, oft von Tabus und Unwissenheit eingenebelten Blick auf dieses Thema einmal zu hinterfragen. Unter anderem erfährst du was dein Zyklus mit den Jahreszeiten gemeinsam hat und zu welchem Zeitpunkt sich welche Tätigkeiten besonders gut erledigen lassen. Natürlich dürfen praktische Tipps zur Umsetzung nicht fehlen. Und hast du schon mal darüber nachgedacht, was der Mond mit all dem zu tun haben könnte?

## WO BÄUCHE KRAMPFEN UND EMOTIONEN KOCHEN

In unserer, oft von Männern dominierten Leistungsgesellschaft ist sie ein Tabuthema: Die Periode. Stiefmütterlich behandelt, kaum beachtet und das obwohl rund 80% der Frauen jeden Monat Regelschmerzen haben. Frauen leiden im Stillen vor sich hin, kommen zur Arbeit trotz Bauchkrämpfen, geben ihr Bestes es wie die Männer zu machen. Getreu dem Motto: „Es gibt nur ein

Gas: Vollgas.“ Doch wir Frauen sind eben nicht immer gleich, ganz im Gegenteil. Wir verändern uns fließend, mental, physisch und emotional und damit verändern sich auch unsere Fähigkeiten. Tampons und Binden werden heimlich unter Tischen weitergereicht – als ginge es um einen illegalen Drogendeal. Und dann darf Frau sich mitunter noch anhören „Hast wohl wieder deine Tage?“. Das klingt fast schon wie eine Beleidigung. Und wer hat in diesen besonderen Tagen nicht schon einmal emotionaler reagiert als eigentlich beabsichtigt? Von Kindesbeinen an lernen wir, dass die Periode etwas Unreines ist, etwas das möglichst schnell vorbei zu gehen hat. Am besten merkt dabei niemand, nicht einmal wir selbst, dass wir menstruieren. Die Hygieneartikelhersteller versuchen es uns erträglicher zu machen. In der Werbung ist unser Blut deshalb sogar blau, künstlich und steril dargestellt. Kein Wunder, dass im Gegensatz dazu rotes, dickflüssiges Blut, das sogar etwas riecht – wo gibt es denn so was – wie ein gruseliges Unglück erscheint. Das ist es nicht! Genau genommen ist es sogar ein Wunder.

Es geht dabei um nichts geringeres als die Wiege des Lebens. Der weibliche Körper startet einen neuen Zyklus, bereitet sich auf eine mögliche Befruchtung vor. Alles wird startklar gemacht um einem neuen Leben alles zu bieten, was es für einen gelungenen Start braucht. Es geht um pure Schöpferkraft, wie beim Design auch.

*„IT'S A CASE OF A ROUND PEG  
BEING HAMMERED INTO  
A SQUARE HOLE.“  
Miranda Gray, Autorin*



„ICH DENKE, DAS ALLERBESTE, DAS MAN  
GEGEN KÖRPERANGST, EKEL ODER SCHAM  
TUN KANN, IST, SICH DAMIT ZU BEFASSEN,  
WIE IRRSINNICHTIG GEISTREICH UNSER KÖRPER  
GESTALTET IST.“  
Luisa Strömer, Autorin & Designerin

## DESIGNERINNEN UND IHR ZYKLUS

In diesem Zuge ist es interessant sich einmal anzusehen wie präsent das Thema zyklusorientiertes Arbeiten bereits unter den Designerinnen ist und wie diese damit umgehen. Eine kleine private Umfrage hat Folgendes ergeben: Rund 73,9 % der befragten Designerinnen gaben an, sich noch nie mit diesem Thema auseinander gesetzt zu haben. Die übrigen 26,1 % sind sich hingegen einig und planen bereits mit ihrem Zyklus. Sie nehmen sich die ersten beiden Tage der Periode nichts oder nur wenig vor, gönnen sich Entspannung und Ruhe. Einige wenige achten zusätzlich darauf in der Zyklusmitte die aktiven Phasen mit einzuplanen. Zyklusorientiertes Arbeiten? Wenig populär, wie es scheint. Außerdem liegt der Fokus dabei, wenn überhaupt augenscheinlich meist auf der Monatsblutung. Interessanterweise gaben trotzdem rund 86,9 % der befragten Kolleginnen an, das Thema interessant zu finden und gerne mehr darüber erfahren zu wollen. Natürlich kann die Umfrage im kleinen Kreis lediglich als Tendenz angesehen werden und hat keinen Anspruch auf wissenschaftliche Unumstößlichkeit, trotzdem soll sie Anlass genug sein das Thema einmal genauer zu beleuchten.

## WAS DER UNTERLEIB EIGENTLICH SONST SO MACHT

Als Grundlage für zyklusorientiertes Arbeiten ist es zunächst wichtig generell über den weiblichen Zyklus aufgeklärt zu sein. Es klingt banal, doch sind auch die Frauen weit weniger über ihren eigenen Körper informiert, als man glauben möchte. Klar, viele nehmen die Pille und wissen, dass diese dem Körper vorgaukelt bereits schwanger zu sein. Warum allerdings trotzdem eine künstlich herbeigeführte Blutung stattfindet, darüber machen sich nur die wenigsten Gedanken. Die Monatsblutung können die meisten noch einordnen, bei der Basaltemperatur und dem Eisprung wird es dann meist schon schwieriger. Was macht dieser Uterus eigentlich den restlichen Monat? Deshalb nun in knappen Worten erst einmal Grundlegendes.

Der weibliche Zyklus dauert zwischen 25 und 35 Tagen, im Durchschnitt geht man daher von 28 Tagen aus. Vorab sei gesagt: Es gibt so viele unterschiedliche Verläufe wie Frauen. Die aktuelle Lebenssituation, Medikamente, Schlafmangel und Stress haben unter anderem einen großen Einfluss auf den weiblichen Zyklus. So sind die Zyklen auch ein und derselben Frau mitunter einer stetigen Veränderung unterworfen. Der weibliche Zyklus lässt sich grob in zwei Phasen einteilen, die erste Hälfte dauert ca. 14 Tage und nennt sich Follikelphase. Die zweite Hälfte, die Luteal-

phase, dauert wieder ca. 14 Tage. Der Wendepunkt dieser beiden Phasen ist der Eisprung, er liegt etwa in der Mitte des Zyklus.

Es beginnt allerdings alles mit der Periodenblutung. Tag 1 der Periode ist gleichzeitig der erste Zyklustag – auch wenn es sich manchmal wie DAS ENDE anfühlt. Die Blutung dauert in etwa 4 bis 6 Tage an. Die Gebärmutter Schleimhaut, die während des letzten Zyklus im Uterus aufgebaut wurde, wird in dieser Zeit durch Kontraktionen des Unterleibs abgestoßen und verlässt anschließend den Körper durch die Scheide – die Zeit der vollgebluteten Höschen. Auch wenn der Blick aufs Höschen manchmal etwas anderes vermuten lässt, so hält sich die Menge des Blutes tatsächlich in Grenzen. Durchschnittlich werden über den gesamten Zeitraum der Periode gerade einmal ca. 50–80 ml ausgeschieden. Das ist in etwa die Menge Flüssigkeit, die in eine Espressotasse passt.

Ist das Bluten vorbei, bereitet sich alles auf den bevorstehenden Eisprung vor, die Gebärmutter Schleimhaut wird langsam wieder aufgebaut, die nächste Eizelle reift im Follikel heran. Mit den Hormonen steigt auch die Stimmung von Tag zu Tag. Die Kräfte kehren zurück, wir fühlen uns leistungsstark und belastbar. Der Eisprung findet, sofern keine hormonell eingreifenden Verhütungsmittel eingesetzt werden, ungefähr im Zeitraum ab der Zyklusmitte statt, also rund um den 14. Tag (meist sogar etwas später). Diese fruchtbare Phase vor und während des Eisprungs ist die absolute Hochphase für Körper und Geist – aber dazu später mehr. Diese dauert ungefähr 4 bis 6 Tage. Ist der Eisprung vorbei und hat keine Befruchtung stattgefunden, so beginnt die sogenannte Lutealphase. Die Energie verändert sich, der Hormonspiegel sinkt wieder. Der Körper stimmt sich auf die kommende Periodenblutung ein. Die Eizelle und die Gebärmutter Schleimhaut sterben ab. Und alles beginnt von vorne.

Es lassen sich also vier besondere Zeiten festhalten: die Periode, die Zeit vor dem Eisprung, der Eisprung selbst, die Zeit vor der Periode. Oft wird hier der metaphorische Vergleich zu den vier Jahreszeiten herangezogen um zu verdeutlichen welche Besonderheiten diese Phasen für Körper und Geist einer Frau mit sich bringen. Doch was bedeutet das nun im Detail für mich und mein schöpferisches Arbeiten?

„SURPRISE  
YOURSELF WITH  
THE NEW TALENTS  
AND ABILITIES  
YOU DISCOVER.“

Miranda Gray, Autorin

## REFLEKTIVER WINTER – WÄHREND DER MENSTRUATION

Die Zeit der Monatsblutung ist vergleichbar mit dem Winter. Der Körper braucht viel Ruhe in dieser Phase. Die Körpertemperatur ist niedrig, Frau neigt zum Frösteln und fühlt sich mitunter schlapp und wenig energetisch. Es lohnt sich auf den eigenen Körper zu hören und einen oder mehrere Gänge runterzuschalten. Diese Zeit ist besonders gut dafür geeignet reflektierende Tätigkeiten auszuüben, sich weiterzubilden, Bücher zu lesen oder Artikel und Blogbeiträge zu studieren. Gerade am ersten und zweiten Zyklustag bietet es sich an, sofern möglich, Tage der Ruhe einzulegen. Wenn sich kein freier Tag einrichten lässt, so ist es doch ratsam zumindest etwas langsamer zu machen. Vielleicht ist es wenigstens möglich etwas häufiger Pausen einzulegen. Es sollten keine Präsentationen oder Pitches auf diese Tage gelegt werden. Stattdessen ist Muse für innere Prozesse, kreatives Ergründen von Sachverhalten, neue Ideen, ausruhen, Kräfte sammeln. In dieser Zeit kann besonders gut resümiert werden und Aufträge können abgeschlossen werden. Zum Beispiel könnte das Portfolio überarbeitet werden um vergangenes Schaffen zu betrachten oder das Moodboard für ein kommendes Thema begonnen werden. Es ist eine Zeit des Verarbeitens und Loslassens. Diese Phase sollte auf keinen Fall überspielt werden um mit dem üblichen Geschäft um jeden Preis fortfahren zu können. Das Ergebnis wäre Arbeit, die nicht unserem höchsten Potenzial entspricht. Das macht kaum glücklich. Wie wäre es stattdessen mit einem Powernap und einer guten Fachlektüre?

## DYNAMISCHER FRÜHLING – VOR DEM EISPRUNG

Ist die Menstruation „überstanden“, geht es mit dem Gemüt und der körperlichen Stärke schnell wieder bergauf. Die Zeit vor dem Eisprung, auch Pre-Ovulationsphase genannt, bringt neue Energie. Frau fühlt sich fröhlich gestimmt, als könnte sie einfach alles schaffen. Der Körper macht sich bereit für den großen Tag: Die Gebärmutterwand baut sich auf, die Eizelle reift und bereitet sich auf den Sprung vor. Für den Körper ist der Frühling gekommen. Alles wird lebendiger, energiegeladener, freudiger. Der weibliche Körper erblüht. Eben genauso, wie die Blumen im Frühling. Jetzt ist die optimale Zeit sich auf neue Projekte zu fokussieren und Neues zu lernen. Die Konzentration ist auf einem Höhepunkt, was optimal ist um strukturiert zu arbeiten und zu denken, Recherche zu betreiben. Projektplanung und Projektvorbereitung ist das Stichwort. Die Ideen, die in der vorherigen Phase entstanden sind werden nun, mit voller Energie, auf den Weg gebracht, erste Entwürfe entstehen, Material wird besorgt und Meetings vereinbart.

## AUSDRUCKSSTARKER SOMMER – WÄHREND DES EISPRUNGS

Die expressivste Phase des Zyklus ist die Ovulationsphase. Sie findet rund um den Eisprung statt, ungefähr um den 14. bis 20. Tag. In dieser Zeit strahlt Frau von innen heraus. Perfekte Voraussetzungen um sich zu präsentieren. Netzwerken, Kundentermine, Präsentationen, soziale Kontakte, es kann gar nicht kommunikativ genug sein. Jetzt ist die Zeit sich in den sozialen Medien zu zeigen. Das Selbstbewusstsein ist da das erste Live-Video zu starten, ein Seminar zu halten oder auf Youtube ein Tutorial hochzuladen. Wir sind gerade jetzt besonders empathisch und teamfähig. Es ist uns eine Freude andere zu unterstützen. Die sorgfältig geplanten Projekte können nun so richtig voran getrieben werden. Der Körper ist in seiner Hochphase, bereit zur Befruchtung. Wie im Sommer, wenn die Früchte so langsam bereit sind geerntet zu werden, wenn die Felder in voller Pracht stehen und die Natur voller Energie ist. Genauso geht es auch uns Frauen und den Beziehungen, die wir pflegen. Unsere Ausstrahlung ist unwiderstehlich. Der perfekte Zeitpunkt um Auftraggeber vom eigenen Schaffen zu überzeugen, Pitches zu gewinnen sowie das eigene Netzwerk zu festigen und zu erweitern.

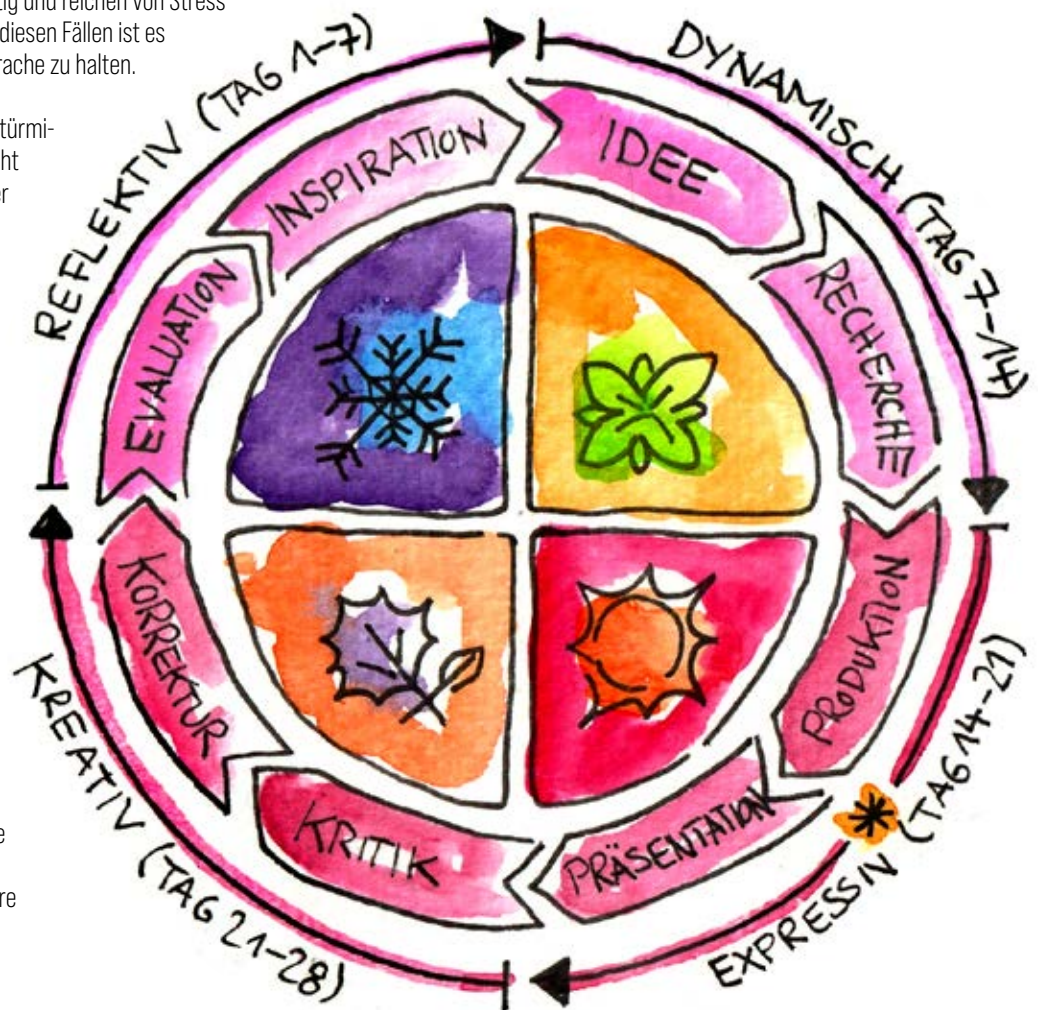
## KREATIVER HERBST – VOR DER MENSTRUATION

Die Phase vor der Menstruation ist unsere kreativste Phase. Sie währt ungefähr von Tag 21 bis Tag 28. In dieser Zeit haben wir besonders viel Durchsetzungsvermögen. Wir stellen Sachverhalte in Frage und sprechen an was uns schon lange stört. Es ist eine gute Zeit querzudenken und Probleme zu lösen. Wir fühlen uns kämpferisch und mitunter sogar trotzig. Diese Phase kann mit den ersten beschwerlichen Symptomen einher gehen. Nicht wenige Frauen leiden in dieser Zeit an PMS, dem prämenstruellen Syndrom. Es sind körperliche und mentale Beschwerden, die ungefähr in der Woche vor der Monatsblutung einsetzen wie zum Beispiel Kopfschmerzen, spannende Brüste, Schlafstörungen und Heißhungerattacken. Die Gründe sind vielfältig und reichen von Stress bis hin zu hormonellen Ursachen. In diesen Fällen ist es sinnvoll mit einem Facharzt Rücksprache zu halten.

Wie im Herbst, herrscht eine recht stürmische Energie vor. Frau kann sich leicht überfordert fühlen und sich mitunter sogar zurückziehen. Große Gemütschwankungen können damit verbunden sein. Doch auch Überzeugungskraft und Selbstbewusstsein prägen diese Phase, also nichts wie ran an die Probleme und herausfordernden Situationen. Inspiriere und lass dich inspirieren zu mitunter Mutigem und Gewagtem. Schau dir bisher ungelöste Probleme noch einmal an und nutze deine neuen Blickwinkel und dein Durchsetzungsvermögen um neue Lösungen zu finden. Strukturiere dein Arbeiten um, denke Projekte anders. Welche Möglichkeiten hast du noch? Was möchtest du wirklich? Hinterfrage und überwinde alte Denkmuster. Um besonders gut durch diese Phase zu navigieren, höre

auf dein Gemüt. Geht es dir nicht gut, dann gönn dir etwas Ruhe, fühlst du dich energetisch und durchsetzungsfähig, packe es an.

Richten wir unsere Arbeiten nach unseren Stärken in der jeweiligen Zyklusphase, so kreieren wir nicht nur mehr Erfolg in unserer Berufung, sondern profitieren auch im Privatleben. Es hilft uns das Beste aus uns zu machen. Wir geben uns selbst die Möglichkeit in unserer Rolle als Designerinnen zu glänzen, indem wir erfolgreiche Projekte auf einem bisher nicht da gewesenen Niveau in die Welt bringen. Klingt das nicht nach einer wundervollen Erfahrung?



## ACHTSAMKEIT, PLANUNG, FLEXIBILITÄT, VERTRAUEN UND AKTION

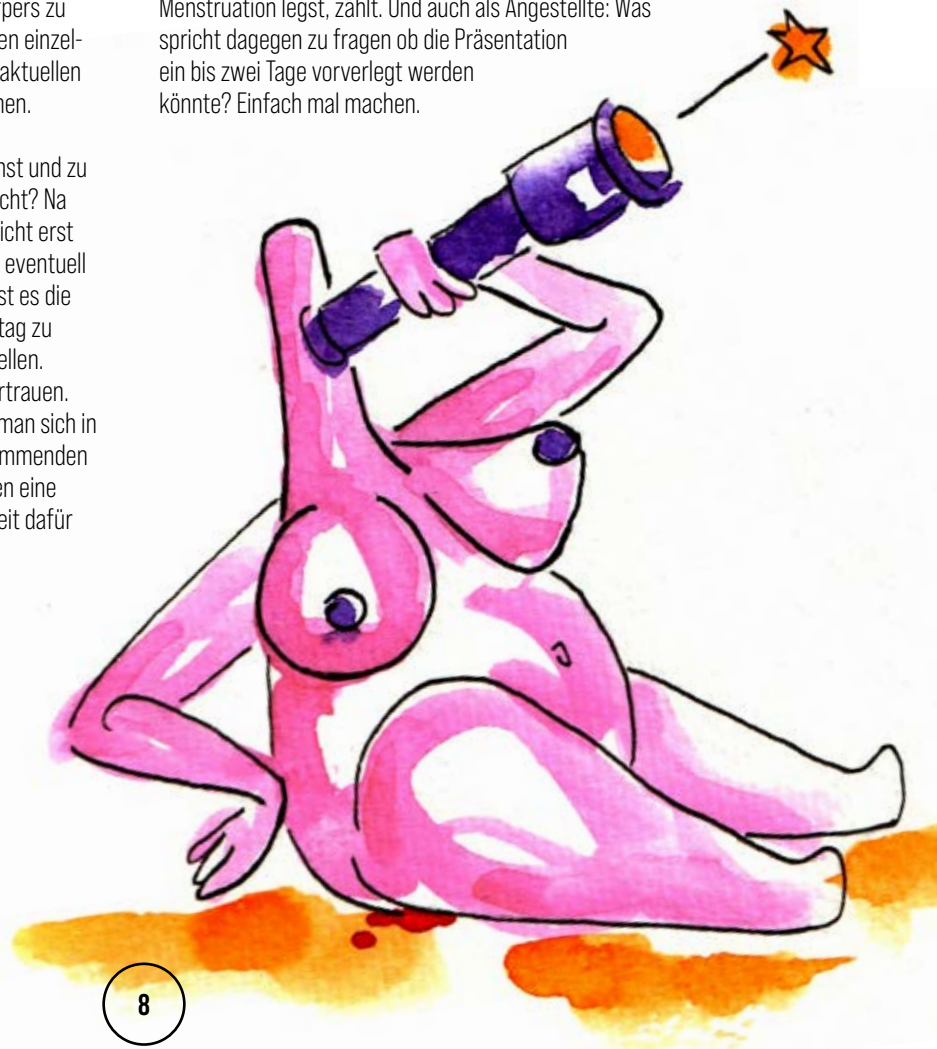
Nach Miranda Gray, Autorin des Buches „The Optimized Woman“ gibt es fünf Schlüssel zur gelungenen Umsetzung des zyklusorientierten Arbeitens: Achtsamkeit, Planung, Flexibilität, Vertrauen und Aktion. Das Wichtigste ist dabei Achtsamkeit. Es geht anfangs erst einmal darum, überhaupt auf die Signale des eigenen Körpers zu achten und diese wahrzunehmen. Achtsamkeit ist sozusagen die Grundvoraussetzung. Dabei ist es hilfreich die der Designerin innewohnende Neugier in den Vordergrund zu stellen, erst einmal alles wie eine Forscherin zu beobachten. Möglicherweise entdecken wir Potenziale und Fähigkeiten, die wir bisher gar nicht erahnt haben. Folgende Fragen können hilfreich sein: „Was fällt mir gerade leicht? Was fällt mir gerade schwerer? Welche Arbeiten machen mir gerade Freude?“

Mit diesen Erfahrungen können wir beginnen unseren Arbeitsalltag passend zu planen. Die Übergänge zwischen den Zyklusphasen sind dabei meist nicht abrupt, die Phasen gehen eher fließend ineinander über. Je besser Frau sich mit der Zeit selbst kennt, umso besser sind die Signale des eigenen Körpers zu deuten. Und umso besser lässt sich im Vorfeld mit den einzelnen Zyklusphasen planen. Natürlich kann es je nach aktuellen Ereignissen immer wieder zu Überraschungen kommen.

Hier kommt die Flexibilität ins Spiel: Alles nicht zu ernst und zu verbissen sehen. Die Periode kommt früher als gedacht? Na und?! „Dann mache ich heute eben langsamer und nicht erst nächste Woche.“ Welche Vorteile ergeben sich dafür eventuell für den nächsten Monat? Planen ist zwar gut, doch ist es die Flexibilität, die uns schlussendlich hilft durch den Alltag zu navigieren und uns neuen Situationen gekonnt zu stellen. Eine der wohl größten Herausforderungen ist das Vertrauen. Vertrauen, dass die Tage auf der Couch sich, sofern man sich in Ruhe übt, mit umso größerer Produktivität in den kommenden Tagen auszahlen wird. Vertrauen heißt es auszuhalten eine Aufgabe bewusst liegen zu lassen bis die optimale Zeit dafür

gekommen ist. Je öfter man erlebt hat, dass dieses Ausharren sich positiv auswirkt, desto leichter fällt es natürlich. Wobei es für die meisten von uns vermutlich immer eine Herausforderung bleiben wird. Sind wir es doch gewohnt, dass wir alles am besten bereits gestern erledigt haben sollten und die tollen Ideen auf Knopfdruck aus uns herauszukommen haben. Ob diese Ideen auf Knopfdruck auch nur annähernd mit den aus inspirierter Kraft entstandenen Ideen mithalten können, das sei an dieser Stelle einmal bewusst dahingestellt. Wer es schon einmal erlebt hat, dass die besten Ideen oft unter der Dusche, während des Spaziergangs oder bei einem gemütlichen Bierchen kommen, der wird mir zustimmen, dass Druck nicht zwangsläufig die sprichwörtlichen Diamanten entstehen lässt.

Es ist klar, dass sich das Leben, die Arbeit, nicht auf einmal anders dreht, nur weil Frau eben gerade beschließt nach ihrem Zyklus zu leben und zu arbeiten. Und doch gibt es immer einen gewissen Handlungsspielraum den wir in unserem Sinne gestalten können. Auch wenn die Deadline drückt, so können wir doch versuchen auf unser eigenes Gefühl zu hören und unserem Körper zu vertrauen. Schlussendlich hilft uns alles nichts, wenn wir nicht in Aktion treten. Jeder Termin, den du nicht auf die Menstruation legst, zählt. Und auch als Angestellte: Was spricht dagegen zu fragen ob die Präsentation ein bis zwei Tage vorverlegt werden könnte? Einfach mal machen.







## DESIGN NACH DEM MONDKALENDER

Jetzt wird es aber zu bunt! Was für ein Mondkalender? So wie der, nach dem sich viele die Haare schneiden lassen oder die Blumen gießen? Genau der. Denn der weibliche Zyklus hat, so haben neueste Forschungen gezeigt, sehr wahrscheinlich auch etwas mit dem Mond zu tun. Frauen synchronisieren ihren Zyklus möglicherweise mit dem Mondzyklus. Beiden Zyklen sind in ihrer Länge nahezu identisch. Auch der Mondzyklus hat 4 besondere Phasen: Vollmond, Neumond, zunehmender und abnehmender Mond. Das Licht des Mondes ist dabei ein ausschlaggebender Punkt. Na gut, heutzutage eher weniger. Elektrisches Licht und die hormonellen Verhütungsmittel, ja unsere ganze moderne Lebensweise, haben die weiblichen Zyklen nachhaltig verändert. Doch noch in der Antike, so aktuelle Forschungen, war das menschliche Fortpflanzungsverhalten und die Zyklen der Frau synchron zum Mondzyklus.

Auch heute noch lassen sich ähnliche Phänomene beobachten. Eine aktuelle Langzeitstudie von Chronobiologen aus Würzburg weißt darauf hin, dass rund ein Viertel der unter 35-jährigen Frauen im Rhythmus des Mondes menstruiert – synchron mit Vollmond oder Neumond. Mit zunehmendem Alter der Frau scheint auch die Verbindung zum Mond weniger zu werden, so in der Studie zu lesen. Außerdem scheinen Frauen, die viel künstlichem Licht ausgesetzt sind (die obligatorischen Nachteulen), kaum Synchronität mit dem Mondzyklus aufzuweisen. Wenn emotionale Schwankungen das Leben schwer machen, kann es demnach tatsächlich sein, dass die sprichwörtlichen Sterne in gewisserweise ungünstig stehen. Wer also gerne eine spirituelle Komponente in die Zyklusbeobachtung miteinbeziehen möchte, ist gerne dazu eingeladen den Verlauf des Mondes einmal parallel zum eigenen Zyklus zu beobachten. Mit dieser Randnotiz sei der Magie des weiblichen Zyklus noch einmal nachdrücklich Ausdruck verliehen.

## INDIVIDUELLER EINSTIEG

Als Werkzeug für den Anfang kann ein Zyklus-Tagebuch sehr hilfreich sein, in welchem man sich Tag und Stimmung notiert. Auch Faktoren wie Zervixschleim, Basaltemperatur und der Stand des Gebärmuttermundes können für fortgeschrittenere Beobachterinnen interessant sein. Zunächst einmal reicht allerdings eine einfache Tabelle um sich dem Thema zu nähern. In einer Spalte schreibt man sich dafür seine individuellen Tätigkeitsfelder von A wie „Abrechnung“ bis Z wie „Zeichnen“. Diese Liste kann dabei im Verlauf des Monats organisch wachsen. Immer wenn man ein neues Tätigkeitsfeld entdeckt, wird es notiert. Oben in der Kopfzeile schreibt man sich die einzelnen Zyklustage von 1 bis 35 (länger als 35 Tage dauert ein Zyklus normalerweise nicht). Nun braucht es nur noch eine Skala, die anzeigt wie gut sich die Aufgabe am jeweiligen Tag erledigen lässt. Rot für schlecht, Gelb für mittelmäßig und Grün für spielend. Wenn Frau nun beispielsweise am ersten Zyklustag eine Präsentation hält und diese sehr mühsam erschien, dann wird dieses Feld im Anschluss Rot ausgemalt. So kannst du über die Monate herausfinden was sich wann gut und weniger gut erledigen lässt – ganz individuell für dich. Zusätzlich kannst du die Tage deiner Monatsblutung mit einem Sternchen versehen um deren Länge zu beobachten. Diese Tabelle findest du mit einem Beispiel im Anschluss an den Text auf der rechten Seite.

Es ist außerdem immer hilfreich sich Verbündete zu suchen: Sprich mit anderen Frauen über deinen Zyklus und über deine Arbeit. Tausch dich aus. Hol dir Tipps und Anregungen. Inspiriere andere dazu, es auch einmal zu probieren. Erzähle von deinen Erfolgen. Schlussendlich geht es nicht darum einem Idealbild hinterher zu rennen. Es wird immer Zeiten geben, in denen sich zyklusorientiertes Arbeiten besser und andere in denen es sich etwas weniger gut umsetzen lässt. Fang einfach an. Tu dir und deinem Designerinnentraum etwas Gutes. Versuche dabei nicht alles auf einmal zu erzwingen. Es gibt keine festgelegten Regeln, jede Frau ist anders, deshalb mache es, wie es für dich am besten passt. Denke immer daran: Der Menstruationszyklus ist nicht nur dafür da Leben zu kreieren, sondern auch dafür unsere Projekte, unsere Kultur und schlussendlich unser ganzes Leben zu gebären. Lass es zu und nutze deine weibliche Schöpferkraft! Dabei wünsche ich dir viel Freude und Inspiration.

*Carmen Hiller, Illustratorin und Grafikdesignerin*



### LITERATUR TIPPS!

„Ebbe und Blut“ von Luisa Stömer & Eva Wunsch  
„The Optimized Woman“ von Miranda Gray  
„Frauenkörper – Frauenweisheit“ von Dr. med. Christiane Northrup

### MEDIA TIPPS!

„Let's talk female“ | Podcast von Katharina Dinzen | @minority.half  
„Vision Period“ | Initiative von Fee Reinoso | @vision.period  
The Female Company | Organische Hygieneprodukte | @thefemalecompany

**HINWEIS** Bei diesem Artikel handelt es sich nicht um einen medizinischen Fachartikel. Die Inhalte sind sorgfältig und gewissenhaft recherchiert, dennoch kann keine Haftung übernommen werden. Das vermittelte Wissen bezieht die persönliche Meinung der Autorin mit ein und ersetzt keinesfalls das Zurateziehen von Experten im Einzelfall. Der Artikel ist als Inspiration und Einstieg ins Thema zu verstehen.



