

Warum dein Zyklus sich manchmal unverständlich anfühlt

Mini-Auswertung für Frauen, die die Sprache ihres Körpers besser verstehen möchten.

Finde heraus, wie gut du deinen Zyklus bereits verstehst – und welcher nächste Schritt dir zu mehr Klarheit und Körpervertrauen verhilft.



**Feminine Body
Intelligence**
mit Rosmarie Marxer

Viele Frauen haben nie gelernt, die Sprache ihres Körpers zu verstehen.

PMS, Stimmungsschwankungen, Schmerzen oder ein unregelmäßiger Zyklus können sich verwirrend anfühlen. Viele Frauen haben nie gelernt, die Sprache ihres Körpers zu verstehen – deshalb fällt es oft schwer, die eigenen Signale richtig einzuordnen.

Doch hinter jedem Zyklus steckt eine innere Ordnung. Wenn du lernst, deine Körpersignale bewusst wahrzunehmen und zu verstehen, entsteht Schritt für Schritt mehr Klarheit, Vertrauen und Sicherheit.

Wenn du beginnst, deinen Zyklus bewusster wahrzunehmen, kannst du ...

- deinen Zyklus besser einordnen.
- Zusammenhänge zwischen deinen Symptomen erkennen.
- fruchtbare und unfruchtbare Tage besser verstehen.
- deine Körpersignale bewusster wahrnehmen.
- mehr Vertrauen in dich und deinen Körper entwickeln.

Finde jetzt heraus, wo du gerade stehst.

Nimm dir auf der nächsten Seite ein paar Minuten Zeit und fülle dein persönliches Zyklusbild aus. Markiere deinen aktuellen Stand und – wenn du möchtest – auch deinen Wunsch-Zustand.

Wenn du dein Zyklusbild ausgefüllt hast, kannst du es mir gerne zusenden. Ich schaue es mir persönlich an und gebe dir eine erste Einschätzung, welcher Bereich dir aktuell den größten Schritt zu mehr Klarheit und Körpervertrauen ermöglichen kann.

So erreichst du mich:

E-Mail: rosmarie@menla.li

WhatsApp: +41 79 769 34 78

Instagram: [@rosmaries_zyklusmentoring](https://www.instagram.com/rosmaries_zyklusmentoring)

Wie gut verstehst du die Sprache deines Körpers?

Dieses Rad hilft dir dabei, deinen aktuellen sowie deinen Wunsch-Zustand besser einzuschätzen.

Es geht nicht darum, perfekt zu sein – sondern zu erkennen:

👉 Was du bereits verstehst (1. Farbe) 👉 und wo dir noch Klarheit fehlt (2. Farbe)

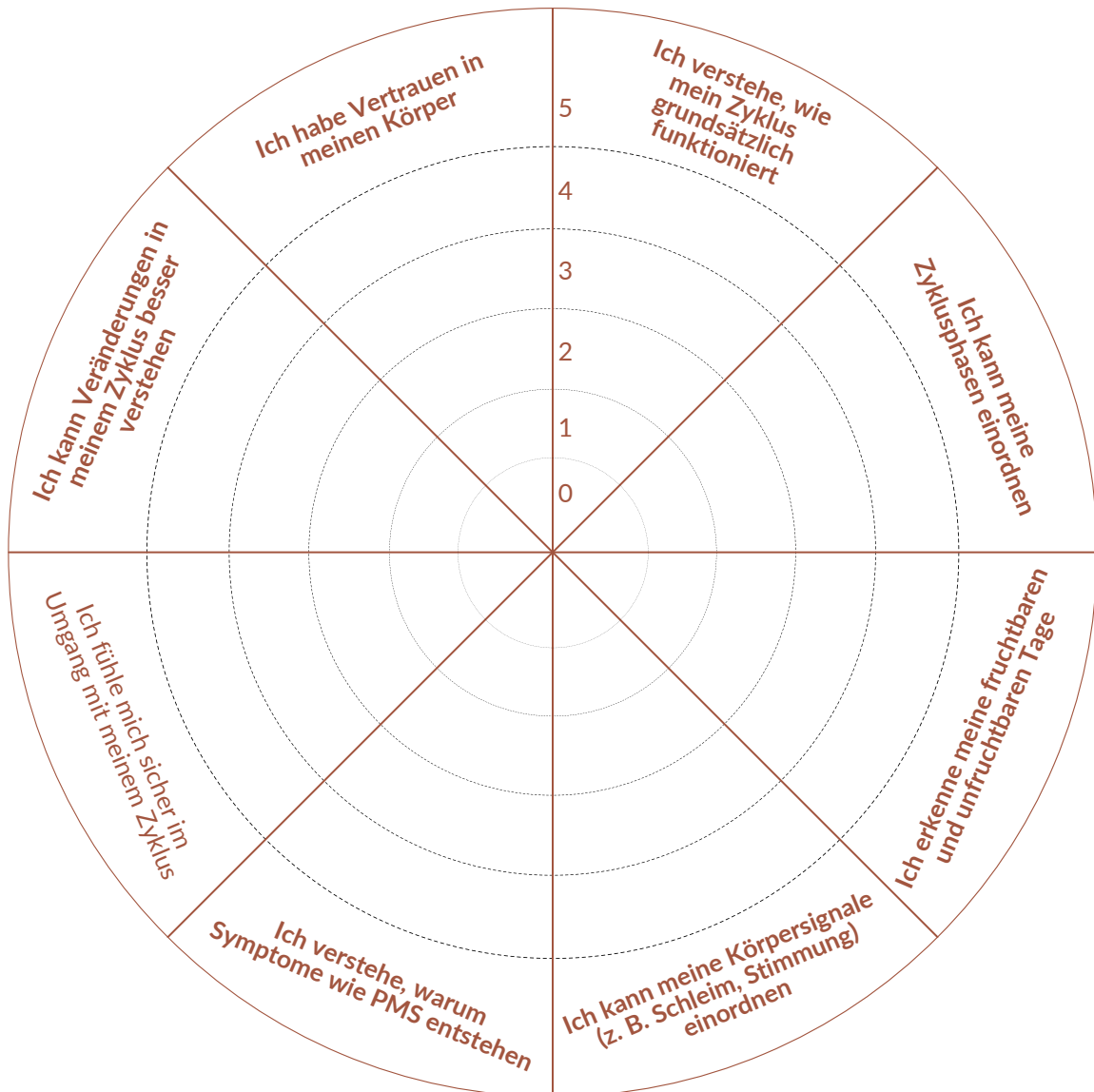
Bewerte jeden Bereich auf einer Skala von 1 bis 10:

1 = trifft überhaupt nicht zu

10 = trifft vollkommen zu

Verbinde anschließend deine Punkte miteinander

👉 So entsteht dein persönliches Zyklusbild.



Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Ergebnisse.

Deine Auswertung

Schau dir dein Rad einen Moment in Ruhe an.

Vielleicht hast du beim Ausfüllen gemerkt, dass es Bereiche gibt, in denen du dich unsicher fühlst. Oder dass du deinen Zyklus zwar erlebst, ihn aber innerlich nicht wirklich einordnen kannst.

Vielleicht kennst du auch dieses Gefühl, dass dein Körper irgendwie „sein eigenes Ding macht“. Dass sich Dinge verändern, ohne dass du genau greifen kannst, warum – und dass oft mehr Fragen da sind als Antworten. Viele Frauen kommen genau an diesen Punkt – und beginnen, an sich zu zweifeln.

Doch vielleicht darfst du es einmal anders betrachten:

Nicht du bist falsch. Und auch dein Körper arbeitet nicht gegen dich.

In deinem Zyklus liegt eine eigene Ordnung – ein Rhythmus, eine Sprache. Wenn du diese noch nicht kennst, kann sich vieles unklar oder widersprüchlich anfühlen. Und genau daraus entstehen Unsicherheit und dieses Gefühl, nicht ganz im Vertrauen zu sein.

Dein Rad zeigt dir nicht, was nicht stimmt. Es zeigt dir, wo du dich selbst noch besser kennenlernen darfst.

Du bist nicht falsch – dir fehlt nur Klarheit.



Wie es für dich weitergehen kann

Vielleicht hat dir diese Mini-Auswertung gezeigt, dass dein Körper dir längst Signale sendet – du sie aber bisher noch nicht richtig einordnen konntest.

Genau dabei begleite ich Frauen mit Feminine Body Intelligence.

Gemeinsam entschlüsseln wir die Sprache deines Körpers, damit du

- deinen Zyklus besser verstehst
- deine Symptome einordnen kannst
- deinem Körper wieder vertrauen lernst
- Entscheidungen triffst, die wirklich zu dir passen

Wenn du möchtest, schaue ich mir dein ausgefülltes Zyklusbild persönlich an und gebe dir eine erste Einschätzung, welcher Bereich für dich aktuell der wichtigste Ansatzpunkt ist.

Du musst deinen Weg nicht alleine gehen.



Platz für deine persönlichen Notizen

Heute habe ich verstanden:

Mein grösster Aha-Moment:

Mein nächster Schritt:

Fragen an Rosmarie:

Was ich mir für mich wünsche:
