

# Zyklus Coaching

Mit einem weiblichen Zyklus erfährt man das gleiche Hormonlevel nur ungefähr alle 21-35 Tage. Auf große hormonelle Ausschüttungen, folgt deren Entzug und so zeichnet sich die Achterbahnfahrt des Lebens mit weiblichem Zyklus.

Wir können uns diesem ausliefern und uns jeden Tag neu überrollen lassen, von den Auswirkungen auf uns und unsere Mitmenschen, oder wir können sie verstehen lernen und dadurch unsere Stärke darin finden.

Abschlussarbeit der Ausbildung  
zum systemischen Coach von Linda Jopen  
Ausbilder: InKonstellation, Köln 2024

## Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b><math>\frac{2}{10}</math></b>
Warum befasse ich mich mit dem Thema	
Worum geht es mir	
<b>Beratung und Aufklärung</b>	<b><math>\frac{3}{10}</math></b>
Was braucht es um den Zyklus sinnhaft in ein systemisches Coaching einzubauen	
Aufklärung Zyklus	$\frac{4}{10}$
Beratung Zyklus	$\frac{4}{10}$
Schaubild	$\frac{5}{10}$
Verstehen was mit dem eigenen Körper und der Psyche passiert	$\frac{5}{10}$
Verstehen welche Auswirkungen die Hormone auf unsere Psyche haben	$\frac{6}{10}$
Verstehen wie man den Zyklus körperlich beeinflusst	$\frac{6}{10}$
<b>Zyklus Coaching</b>	<b><math>\frac{7}{10}</math></b>
Wie kann man den Coachee mit arbeit im Unterbewussten unterstützen	$\frac{7}{10}$
Mit Emotionscoaching eine emotionale Aufarbeitung und Bearbeitung schaffen?	$\frac{8}{10}$
Beispiel: Möglichkeiten des Emotionscoaching im Zusammenhang mit dem Zyklus	$\frac{9}{10}$
<b>Abschluss</b>	<b><math>\frac{9}{10}</math></b>
Möglichkeit einer Methodenentwicklung und/oder eines Coachingkonzeptes	$\frac{9}{10}$
<b>Quellenangabe</b>	<b><math>\frac{10}{10}</math></b>

$\frac{1}{10}$

## Einleitung

Während meiner gesamten Ausbildung zum systemischen Coach, vom April 2024 bis zum Dezember 2024, werde ich selber neun Zyklen durchlaufen haben. Neun Mal hat sich meine Gebärmutter Schleimhaut gelöst, ich habe Blut und somit Eisen verloren, wurde neun Mal langsam high auf Östrogen bis zum Höhepunkt zu dem sich auch Testosteron dazu gesellt, wahrscheinlich neun Mal hat sich eine Eizelle entwickelt, welche unbefruchtet blieb. Ich wurde neun Mal danach auf Östrogen Entzug gesetzt, zunächst mit dem noch freundlichen Wegbegleiter Progesteron, der mich zwar bremste, mich aber auch beruhigte. Neun Mal hat sich dieser Wegbegleiter gegen mich gestellt und hat mich abrupt, wie das Östrogen, verlassen. Neun Mal habe ich auf Entzug von Progesteron und Östrogen eine neue Menstruation begonnen, die meinen Zyklus von neuem angestoßen hat.

Das mag nun sehr drastisch klingen oder für den ein oder anderen zu bildlich erscheinen, doch so kann es sich anfühlen. Ich rede hier von Entzug, nicht weil ich Drogenkonsum und deren Verhängnisse nicht ernst nehme, sondern, weil ähnliche Prozesse im Hirn angestoßen werden wenn ein Hormon nicht mehr produziert wird und ich denke das es an der Zeit ist dies zu verstehen und Ernst zu nehmen.

Ich habe die Erfahrung gemacht mit meinem Zyklus in Einklang zu leben und habe jedoch auch die Erfahrung gemacht mich meinem Zyklus ausgeliefert zu fühlen, fremdbestimmt von meinem eigenen Körper, nicht zu wissen ob ich einem Gefühl vertrauen kann oder es nur das momentan regierende Hormon ist welches mich beeinflusst. Dazu die drängende Frage - gibt es dazwischen überhaupt einen Unterschied, zwischen meinen ‚echten‘ Gefühlen dem ‚echten‘ Ich und dem, wie ich in den unterschiedlichen Zyklusphasen bin und fühle?

An den verschiedenen Ausbildungswochenende in diesem Jahr war ich immer wieder in unterschiedlichen Phasen meines Zyklus. Ich habe bemerkt, dass meine Bereitschaft mich zu öffnen, meine Möglichkeiten meine Emotionen zu greifen oder zu fühlen, meine Konzentrationsfähigkeit und mein Selbstvertrauen immer zu unterschiedlichen Teilen anwesend waren und somit manche Ausbildungsmodule mir von anfang an schwerer oder leichter fielen. Als ich im Gespräch erfuhr, dass es nicht nur mir so ging habe ich entschieden mich mit der Thematik weiter zu beschäftigen. So bin ich zu dem Thema meiner Abschlussarbeit gekommen.

Nicht jeder Person mit einem Menstruationszyklus wird es genauso oder überhaupt ähnlich gehen, aber ich glaube ein paar werden mich verstehen. Für diejenigen, die auch Schwierigkeiten mit ihrem eigenen Zyklus haben oder auch Probleme, die sich anteilig vielleicht durch den Zyklus erklären lassen könnten, für diese Personen möchte ich gerne den weiblichen Zyklus mit den Methoden des systemischen Coaching verbinden und so eine Offenheit, ein Verständnis, aber auch eine Hilfestellung schaffen.

Aus unserem Zyklus kommen wir erst mal nicht so leicht heraus. Wenn wir aber lernen uns besser zu verstehen, unserer Ressourcen für uns zu nutzen und unsere Emotionen wahrzunehmen, dann ist es möglich besser mit diesem Zyklus zu leben, besser mit uns selbst zu leben und hoffentlich sogar Stärken darin zu entdecken.

Im Weiteren wird immer wieder die Bezeichnung weiblicher Zyklus vorkommen, diesen benenne ich so, um die Biologie des Zyklus zu definieren, jedoch nicht um eine Personengruppe auszuschließen. Ich beziehe mich dabei nicht auf das Gender der menstruierenden Person, sondern auf die Biologie des Zyklus.

$\frac{2}{10}$

## Aufklärung und Beratung

„Unser natürlicher Rhythmus unterscheidet sich von dem des Mannes, und es ist an der Zeit, unsere Sichtweise auf unseren Körper zu ändern und Menstruationszyklen und Hormone in den Vordergrund des Gesprächs zu rücken.“

- Teo Briones (Menstrual Cycle Coach)

Was braucht es um den weiblichen Zyklus sinnvoll mit dem systemischen Coaching verbinden zu können?

Auch in Zeiten, in denen man sich kaum vorstellen kann, dass Wissen nicht erreichbar ist, wo es doch wahrlich in unseren Händen liegt, gibt es Algorithmen, Vorurteile, äußere Einflüsse und falsche Informationen. Der Anspruch, sich über alles und so vieles Informieren zu müssen und sich dann noch aus der Flut von Informationen die richtigen/passenden/verifizierten herauszusuchen, kann schon in den Anfängen ermüden und wir uns so selber im Weg stehen. Aufklärungsarbeit im Allgemeinen wird auch in Schulen nur grob umrissen, was zum einen an der Tabuisierung liegt, zum anderen an fehlender Forschung über den weiblichen Zyklus. Dies führt dazu, dass Lehrkräften oft selbst das nötige Wissen zu fehlen scheint.

Im Zyklus-Coaching liegt also eine Chance und gleichzeitig eine Notwendigkeit der Aufklärung, um ein essenzielles Grundwissen zu etablieren, damit ein Coaching Thema, welches eventuell mit dem weiblichen Zyklus zusammenhängt, bearbeitet werden kann. Dafür hilft es zu verstehen, wie der Zyklus funktioniert, welche Faktoren darin zusammenspielen und wie diese den Körper und die Psyche beeinflussen können. Wie kann also eine solche Aufklärung aussehen?

Zuerst ist es wichtig zu wissen, dass der weibliche Zyklus aus vier verschiedenen Phasen besteht: Menstruation, Follikelphase, Ovulation und Lutealphase. Die Menstruation beschreibt den Beginn eines neuen Zyklus und dauert normalerweise 3-7 Tage. Die Dauer kann variieren und kann von mehreren Faktoren beeinflusst werden - für Coaching Zusammenhänge ist es besonders interessant, dass Stress Veränderungen im Hormonhaushalt und somit auch verlängerte oder verkürzte Menstruation, sowie allgemein Veränderungen in der Zykluslänge verursachen kann. Das Alter, oder der allgemeine Gesundheitszustand können hier auch Einfluss nehmen. Während der Menstruation wird die Gebärmutter Schleimhaut abgebaut und ausgeschieden - wir bluten. Damit dies geschieht, sind die Hormone Östrogen und Progesteron heruntergefahren - dieser niedrige Hormonspiegel und der Verlust von Eisen durch das Blut, sorgt für Müdigkeit, leichte Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen. In dieser Zeit ist es wichtig seine Kräfte zu schonen, weniger intensive körperliche Anstrengung, mehr Dehnung wie z.B. Yoga oder längere Spaziergänge sind nun sinnvoll. In der Ernährung kann der Fokus gut auf die Zufuhr von Eisen und Magnesium, für die Entspannung der Muskulatur, gelegt werden. Dies funktioniert durch das Einbringen von rotem Fleisch, Hülsenfrüchten, Spinat, Nüssen, Samen, Vollkornprodukte und Kürbiskernen.

Die Follikelphase beginnt und ein Follikel reift heran welcher die Eizelle beinhaltet. Dies überdauert ungefähr 7 Tage. Während dieser Zeit steigt der Östrogenspiegel an, was zum Wiederaufbau der Gebärmutter Schleimhaut, für eine eventuelle Einnistung des Embryos, führt.

Das Ansteigen des Hormons Östrogen sorgt für mehr Energie und eine positive Stimmung, da Östrogen die Freisetzung von Neurotransmittern wie Serotonin (das ‚Glückshormon‘) und Dopamin fördert, die mit Glücksgefühlen, Motivation und Wohlbefinden verbunden sind. Die Kapazitäten für Aktivität und Konzentration steigen an.

In dieser Zeit kann man sich selber körperlich und mental etwas herausfordern, die Bewegung steigern, etwas neues Ausprobieren und seine Energien in mehrere Projekte gleichzeitig investieren.

Die Ernährung sollte sich nun Proteinen und gesunden Fetten zuwenden (z.B. Nüsse, Avocado, Eier) da diese den Aufbau neuer Zellen unterstützen und helfen, die Hormonproduktion auszugleichen. Außerdem wichtig ist jetzt die Vorbereitung auf die Ovulation durch das Konsumieren von fermentiertem Gemüse zur Unterstützung des Mikrobioms, sowie die Vorbereitung auf die Lutealphase. Die Zufuhr von Vitamin B6 unterstützt die Hormonproduktion und wirkt prophylaktisch gegen PMS-Symptome. Günstige Vitamin B6 Lieferanten sind z.B. Bananen, Kartoffeln und Geflügel.

Es folgt die kürzeste Phase im weiblichen Zyklus, die Ovulation, welche nur 2 Tage lang andauert. In dieser Phase erreicht der Östrogenspiegel seinen Höhepunkt, dies führt zum Freisetzen der Eizelle und zum Beginn des fruchtbaren Fensters, welches tatsächlich nur 12-24 Stunden andauert. Wird die Eizelle während dieser Zeit nicht befruchtet, stirbt sie ab. Zusätzlich zum Östrogen steigt auch der Testosteronspiegel der menstruierenden Person an. Das Zusammenspiel dieser beiden Hormone kann die sexuelle Lust und das Selbstvertrauen steigern.

Attraktivität und Optimismus werden durch die hohe Freisetzung von Serotonin unterstützt. Die Zeit der Ovulation ist für viele Frauen die beste Zeit im Zyklus, schade nur, dass sie so kurz andauert.

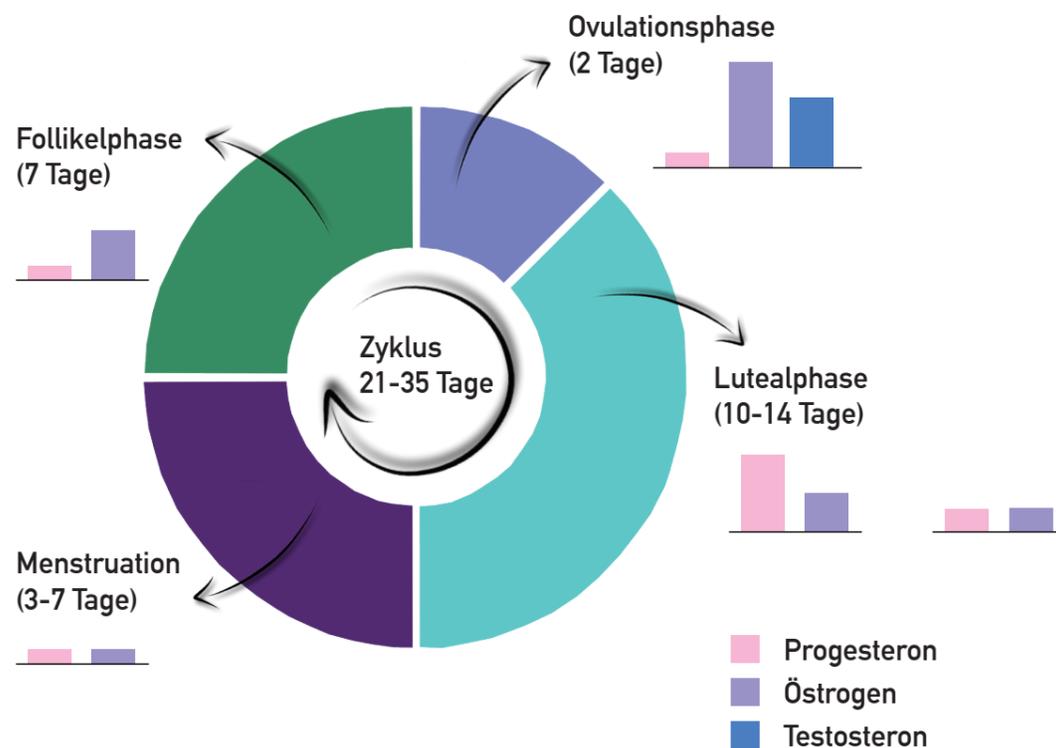
Die Zufuhr von Antioxidantien und Zink sind in dieser Zeit sinnvoll um Zellschutz zu fördern und das Immunsystem zu stärken. Man kann in dieser Phase mehr Rohkost wie Gemüse und Obst, aufgrund ihrer Ballaststoffe, genießen. Diese Lebensmittel enthalten Antioxidantien, die überschüssiges Östrogen abbauen und Symptome wie Akne verhindern. Wenn möglich ist es jetzt günstig sich für leichtere Mahlzeiten mit wenig Kalorien und Kohlenhydraten zu entscheiden z.B. leichte Körner wie Quinoa, Amaranth oder Mais. Ballaststoffreiche Lebensmittel unterstützen die Verdauung und helfen zusätzlich, überschüssiges Östrogen abzubauen. In dieser Zeit lassen sich gut eventuelle Lebensmittelunverträglichkeiten austesten, da das Verdauungssystem zur Ovulation besonders robust ist. Auch jetzt kann man sich auf die bevorstehende Lutealphase vorbereiten, um die Stimmung zu stabilisieren, indem man sich um die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren kümmert. Fette Fische, wie z.B. Lachs, oder Leinsamen sind gute Omega-3-Fettsäure träger.

Die vierte Phase des weiblichen Zyklus ist die Lutealphase mit einer Dauer von 10-14 Tagen. Der Rest des Eizellen-Follikels wird zu einem Gelbkörper, welcher Progesteron produziert. Das Ansteigen von Progesteron bereitet die Gebärmutter Schleimhaut auf den Embryo vor, doch wenn dieser sich nicht einnistet, sorgt dies wiederum für das Abfallen vom Progesteron und Östrogen.

In dieser Phase bewegen sich die Hormone am meisten auf und ab, welches in der frühen Lutealphase dafür sorgt, dass Ruhe einkehrt. Stress wird gemindert und ein Gefühl der Entspannung tritt ein. Im zweiten Teil der Lutealphase, wenn Progesteron und Östrogen wieder abfallen, können einige Frauen Symptome wie Reizbarkeit, Traurigkeit, Angst, Schlaflosigkeit, Konzentrationsprobleme und allgemeine emotionale Instabilität erleben (PMS-Prämenstruelles Syndrom). Das sinkende Östrogen kann dazu führen, dass die Serotoninproduktion beeinträchtigt wird, dies kann in schlimmen Fällen zu depressiven Verstimmungen führen (PMDS-Prämenstruelle Dysphorische Störung).

Der Abfall von Östrogen und Progesteron führt letztendlich zum Beginn der Menstruation und zum Beginn eines neuen Zyklus. In dieser Zeit kann der Bewegungsfokus eher auf Ausdauer bezogene Übungen gelegt werden, lieber längere und ruhige, als schnelle und hochintensive Work-outs.

Komplexe Kohlehydrate und Ballaststoffe helfen den Blutzuckerspiegel zu regulieren und können so Heißhungerattacken und Reizbarkeit verhindern. Zu viel Zucker und Koffein sollte vermieden werden, da diese die Reizbarkeit fördern können. Allgemein können warme Speisen zu dieser Zeit wohltuend sein, Magnesium und Kalzium entspannen die Nerven und Muskeln. Man sollte z.B. auf Süßkartoffeln, Mandeln, Sardinen, Joghurt und Olivenöl setzen.



## Fazit der Aufklärung und Beratung

Die hormonellen Schwankungen im Verlauf des weiblichen Zyklus beeinflussen das Gehirn und die Stimmung auf unterschiedliche Weise. In bestimmten Phasen können Menstruierende Personen Stimmungsschwankungen erfahren: Östrogen wirkt meist stimmungsaufhellend, während Progesteron eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung hat, die sich gegen Ende des Zyklus jedoch auch ins Negative wenden kann.

Es ist wichtig zu erwähnen, dass die psychischen wie auch die körperlichen Auswirkungen individuell stark variieren. Einige menstruierende Personen spüren die hormonellen Veränderungen besonders intensiv, während andere kaum oder nur geringfügige Veränderungen in ihrer Stimmung und in ihrem Körper wahrnehmen.

An diesem Punkt der Beratung gibt es die Möglichkeit den Coachee mit einem konkreten Plan für Ernährung, Termine und Bewegung auszustatten. Zum Beispiel könnte man festlegen an energieintensiven Tagen, meist in der Follikel- und Ovulationsphase, wichtige Termine oder herausfordernde Aufgaben einzuplanen, und in der Luteal- und Menstruationsphase mehr Pausen und entspannende Aktivitäten. Dies kann ganz individuell sein, welche Aufgaben für einen Coachee entspannend oder herausfordernd sind, wichtig ist hier auch auf das körperliche Stresslevel zu achten. Außerdem ist es ratsam, Termine die mit Schmerz in Verbindung stehen, wie Zahnarztbesuche, nicht in die Menstruationsphase zu legen. Der Körper ist zu dieser Zeit deutlich schmerzempfindlicher als in der Ovulationsphase.

Das Ziel ist es ein effektives Selbstmanagement zu erreichen, das Belastung und Erschöpfung reduziert und Energie für die jeweiligen Phasen optimiert. Diese Möglichkeiten können dem Coachee eine Selbstbestimmtheit und ein Verständnis für den eigenen Körper und Anteile der Psyche geben.

Doch bleibt es im Kontext einer Beratung bei einer hauptsächlich kognitiven Erarbeitung eines Umgangs mit dem Thema. Der Coach kann dem Coachee leicht zugängliche Schritte an die Hand geben, welche zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen können. Man stößt bei der Beratung jedoch irgendwann an eine Entwicklungsgrenze, da der unterbewusste Teil des Coachee hier nicht im Mittelpunkt steht. Ohne das Unterbewusste sind Lösungsansätze, welche aus der Coachee heraus entstehen und sich mit den individuellen Emotionen und Bedürfnissen beschäftigen, nicht möglich.

An dieser Stelle brauchen wir das Systemische Coaching um den Coachee bei der Entwicklung ihrer eigenen Lösungen und Einsichten zu unterstützen.

## Zyklus Coaching

Coaching kann ein wertvolles Werkzeug sein, um die Stimmungsschwankungen und emotionalen Herausforderungen im Verlauf des weiblichen Zyklus zu bewältigen und sich dabei besser aufgestellt und wohler zu fühlen. Eine Möglichkeit ist es, den Coachee mithilfe von Methoden aus dem Emotionscoaching, bei Problemen mit dem weiblichen Zyklus und deren Lösung zu unterstützen.

Emotionscoaching sorgt beim Coachee dafür, besser mit den eigenen Gefühlen umzugehen und sich selbst emotional zu stärken. Emotionen entstehen tief in unserem Gehirn, unter anderem in der Amygdala, sie reagiert sehr schnell und automatisch auf äußerliche Reize. Sie schützt uns vor Gefahren und gleichzeitig hält sie uns manchmal in unserer Entwicklung zurück, damit wir in Sicherheit bleiben. Es liegt also am Coach die vom Coachee mitgebrachten Emotionen, durch Aktivierung des Präfrontalen Cortex - des Bereichs, der für bewusste Entscheidungen und ruhige Überlegungen zuständig ist - gezielt zu regulieren, oder positive Emotionen zu stärken und zu festigen. Der Coachee lernt, Emotionen wie Stress, Wut oder Traurigkeit bewusst wahrzunehmen, ohne sich davon überwältigen zu lassen und positive Emotionen wie Freude, als Ressource für herausfordernde Momente zu nutzen.

Mit dem weiblichen Zyklus können, ausgelöst von äußerlichen Reizen oder durch die teils drastischen Hormonschwankungen, viele unterschiedliche Emotionen im Gehirn des Coachee entstehen. Wenn die Coachee schon länger mit Problemen zu kämpfen hat, kann sich viel Frust, Trauer, Angst und Wut angestaut haben. Zunächst ist es wichtig den Coachee durch Schilderung Problems oder einer konkreten Situation in ihr emotionales Erleben hineinzuleiten. Im Emotionscoaching ist es nicht so wichtig, dass der Coach vom Coachee alle Informationen bekommt, sondern der Fokus liegt darauf den Coachee in ihrem emotionalen Empfinden zu leiten. Die Emotion wird benannt und durch ein Embodiment durch die Frage - Wo spürst du diese Emotion in deinem Körper? - im Körper des Coachee lokalisiert. Nun kann eine Bewertung dieses Gefühls auf der Skala von -10 bis 0, durch den Coachee, stattfinden. Die Einschätzung des Coachee in Bezug auf die genannte Emotion und deren Bewertung kann durch den Myostatik-Test überprüft werden.

Der Myostatik-Test basiert auf der Annahme, dass Muskelreaktionen nicht nur durch physische Belastungen, sondern auch durch mentale und emotionale Einflüsse beeinflusst werden. Die Coachee drückt dafür ihren Daumen und Zeigefinger (kann auch den Mittel- oder Ringfinger benutzen) zusammen, der Coach versucht diese auseinander zu ziehen. Eine leichte Spannung sollte in den Fingern der Coachee vorhanden sein, um einen aussagekräftigen Test zu erhalten. Nach einer kleinen Kalibrierung der beider Beteiligten reagiert die Coachee ganz unterbewusst auf die Aussagen, die der Coach trifft. So können die Relevanz des Themas und die Benennung und Bewertung der Emotion überprüft werden. Gibt es bei einer Aussage eine Irritation im Nervensystem des Coachee, so wird der Coach in der Lage sein die Finger zu öffnen, löst eine Aussage keine Irritationen aus, bleiben die Fingerspitzen fest aufeinander. Wichtig ist zu verstehen, dass Irritationen über eine Aussage verschiedenen Gründe haben können. Sollte die Bewertung der Emotion für den Coachee weit unter -2 liegen, ist es sinnvoll sich zuerst mit der Regulierung dieser Emotion zu beschäftigen, um das Gehirn des Coachee zu beruhigen.

Das Regulieren von starken Emotionen ist wichtiger Bestandteil des Emotionscoaching. Dies kann durch das sogenannte ‚Tapping‘, angeleitet vom Coach oder ausgeführt vom Coachee, selbst erfolgen. Sowie durch die Methode des EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing, welche vom Coach angeleitet und vom Coachee befolgt wird.

‚Tapping‘ funktioniert, indem der Coachee die Arme überkreuzt und dann abwechselnd mit den Handflächen auf die Oberarme oder die Schultern klopft. Wenn durch den Coach ausgeführt, steht dieser hinter dem Coachee und ‚tappt‘ dort auf dessen Schultern oder Oberarme. Schnelle ‚Tappen‘ für die Regulierung von Emotionen, langsames ‚Tappen‘ für das Festigen von positiven Emotionen.

EMDR ist eine Methode, welche nur von dem Coach für den Coachee ausgeführt werden kann. Der Coach führt zwei Finger mit etwas Abstand vor den Augen des Coachee von rechts nach links, an die Blickfeldränder. Dies geschieht auf drei unterschiedlichen Höhen nacheinander. Auch hier gilt, schnelle Bewegungen sind wichtig um die Emotion zu regulieren. Beiden Methoden können durch eine bestimmte Atmung (4 ein, 6 aus) unterstützt werden. Zudem sollten beide Methoden nicht abrupt enden, der Coach kann die Coachee auffordern nochmals einen tiefen Atemzug zu nehmen, dies sorgt für eine Konzentration auf die Atmung, so kann sich der Coachee sanft aus der Methode herausziehen.

Das Gehirn ist nicht in der Lage zwei verschiedene Prozesse gleichzeitig mit Energie zu versorgen, was bedeutet, dass wir einen äußerlichen Reiz durch ‚Tapping‘ oder EMDR schaffen, um den Präfrontalen Cortex zu aktivieren, um so der Amygdala und ihren starken emotionalen Reiz die Energie wegzunehmen. So können sich die neuronalen Bahnen neu verknüpfen und lernen, etwas erlebtes ruhiger zu betrachten. Es ist möglich so eine neue Verarbeitung von Situationen zu erschaffen und ‚Trigger‘ Erlebnisse abzuschwächen.

Im Zusammenhang mit dem Zyklus ist es wichtig zuerst die vorherrschende Emotion zu definieren, welche es zu regulieren gilt. Sind Embodiment und Myostatik Test durchgeführt worden wird nun die Coachee vom Coach angeleitet sich in die Problemsituation und in die Emotion hineinzufühlen. Wichtig ist, immer wieder abzusichern dass die Emotionen für den Coachee ertragbar bleiben. Diese Arbeit mit Emotionen kann sehr anstrengend für Körper und Psyche sein. Es liegt in der Verantwortung des Coaches das Wohlbefinden und die Kapazitäten der Coachee immer im Blick zu behalten. Mit dem Myostatik Test kann jetzt auch abgefragt werden ob der Coachee sich durch eigenes oder fremdes Tapping oder über EMDR regulieren lassen möchte.

Nehmen wir als Beispiel die vorherrschende Emotion ‚Wut‘ in einer Coachee an, welche sich in ihrer Brust und ihrem Kopf ausbreitet. Sie wird gebeten sich in die letzte Situation zu versetzen, in welcher sie diese Wut auf sich selber oder auf ihren Zyklus empfunden hat. Ist sie in dieser Situation angekommen, beginnt z.B. die Arbeit mit EMDR. Wie oben beschrieben beginnt der Coach die Handbewegung vor den Augen der Coachee. Zu diesem Zeitpunkt kann sich zunächst die Emotion noch intensivieren, bevor sie reguliert wird. Der Coach kann seine Coachee daran erinnern weiter zu atmen und ihr einen Atemrhythmus mit verlängerter Ausatmung angeben. Dies bringt einen weiteren Aspekt zur Verarbeitung für den Präfrontalen Cortex ins Spiel und hat eine beruhigende Wirkung. Der Coachee spürt wie langsam aber sicher die starke Emotion entschwindet. Es ist jetzt möglich, dass eine neue Emotion mit ihrer eigenen Verortung im Körper des Coachee aufkommt, was ganz normal ist.

## Quellenangabe

Teo Briones ‚Cycle Synching 101 basics‘ Ebook 2024

Frances Elisa Weber ‚Eine Frage der Phase‘ Komplett-Media GmbH 2024

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2809669>  
25.10.2024

Skript: Systemische Coachingausbildung, InKonstellation Ausbildungsakademie 2024

<https://helloinside.com/de-de/blogs/insider/weiblicher-zyklus-hormone-blutzucker>  
25.10.2024

Abbildung: Erstellt am 24.10.2024 von Linda Jopen

Der Coachee kann den Coach mit in seine Emotion und die passende Situation hinein nehmen, oder sie still für sich visualisieren. Dann wird auch diese Emotion mit Hilfe z.B. der ‚Tapping‘ Methode reguliert. Diese Schleife kann man immer wieder durchlaufen, bis die Coachee nicht mehr in der Lage ist die starke ‚wahrscheinlich negative, Emotion festzuhalten und diese entschwindet.

Besonders in der Menstruations- und Lutealphase, wo häufig PMS-Symptome auftreten, kann es hilfreich sein, sich selbst gegenüber mitfühlender und akzeptierender zu sein. Diese regulierenden Techniken können helfen, negative Gedanken zu beruhigen und den emotionalen Stress zu verringern, der durch hormonelle Schwankungen verstärkt wird.

Während der Lutealphase, wenn Progesteron tendenziell eine beruhigende, aber auch stimmungsdämpfende Wirkung hat, können positive Visualisierungen die Stimmung anheben. Dafür kann man seinen Coachee mit einem Ressourcenvollen-Ort ausstatten. Die Coachee visualisiert eine Situation, in welcher sie sich richtig gut gefühlt hat, am besten mit einer Emotion ausgestattet, die sie in einem wütenden, traurigen, frustrierten Moment unterstützen kann. Diese Situation wird durch Fragen des Coaches entlang der verschiedenen Stationen des VAKOG immer detailreicher und intensiver spürbar für den Coachee. Nun kann auch hier die Coachee sich wieder selber ‚tappen‘ oder der Coach übernimmt dies. Wichtig ist nun durch sehr langsames ‚tappen‘ die Emotion nicht zu regulieren, sondern zu verstärken, sie sich so weit wie möglich ausbreiten und festigen zu lassen. Dieser Ressourcenvoller-Ort steht dem Coachee dann zu jeder Zeit zur Verfügung, wenn die schwierigen Emotionen zu überwältigend werden.

## Abschluss

Das Emotionscoaching ist im Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus eine gute Möglichkeit menstruierenden Personen auf der unterbewussten Ebene Hilfestellung zu leisten. Erweiternd gibt es noch andere Coaching Methoden, welche in diesem Zusammenhang sinnvoll sein können. Das Emotionscoaching war jedoch Mittelpunkt dieser Abschlussarbeit, da ich es für wichtig ansehe, zuerst zu schauen, welche Emotionen im Unterbewussten mit dem Thema Zyklus verbunden sind. Dies kann zu viel Klarheit und Erleichterung aufseiten des Coachee führen. Emotionale Schwankungen können besser verstanden und eine innere Balance im Einklang mit dem Zyklus erreicht werden. Der Emotionscoach unterstützt dabei, emotionale Vernetzungen im Kontext zum individuellen Zyklus zu erkennen und stärkende Ressourcen zu entwickeln.

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Zyklus kann uns so zu viel Stärke verhelfen und die Bearbeitung der unterbewussten Belastungen kann uns frei machen für neue Muster und Handlungsräume. Dies ist mir für mich selber und für alle Menstruierenden Personen ein großes Anliegen.

Ich würde das Coaching im Zusammenhang mit dem Zyklus gerne weiter bearbeiten, um eine gute Verbindung von Aufklärung und Selbstwirksamkeit durch Coaching zu erlangen. Dies setze ich mir als Aufgabe für meine eigene Entwicklung als Coach.