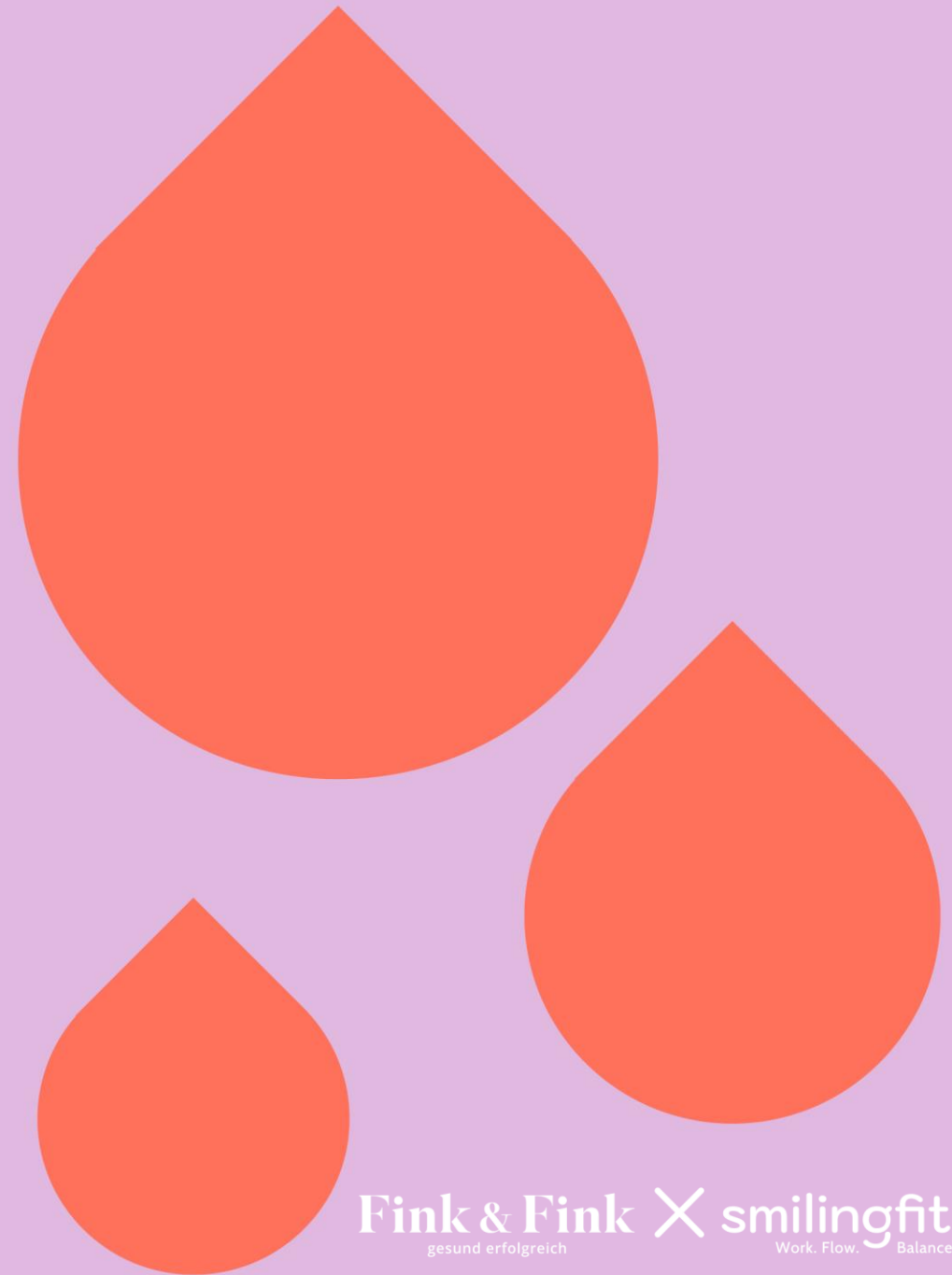


Go with the Flow

Gamechanger Zyklusorientiertes Arbeiten

Ein innovativer Weg im modernen
Gesundheitsmanagement

Nadine Fink | Sebastian Ullrich



Der Einfluss von Zyklen

**Zyklen sind ein
fundamentales Konzept in
der Natur und beeinflussen
viele Aspekte unseres
Lebens.**

**Viele Zyklen
sind klarer Bestandteil
unseres Alltags. Wir richten
uns nach ihnen.
Z.B. Anpassung an
Jahreszeiten, Nacht
und Tag...**

Betrifft
50% der
Bevölkerung

77,6 %
von ca. 19 Mio.
Erwerbstätigen

Hat Einfluss
auf die
Performance

75% PMS
Verlust an
Produktivität
27,5 Tage p.a.

Beeinträchtigungen
in verschiedenen
arbeitsbezogenen
Bereichen möglich:

77% Konzentration
89% Energielevel
87% Stimmung
68% Effizienz

Warum?

Relevanz weiblicher Zyklus

Mangelnde
Offenheit
verstärkt
Beschwerden

Wissen hilft beim
Perspektivwechsel
und fördert
Respekt

Nutzung von
biologischen
Voraussetzungen
ist smart

Gesunde Arbeit
und erfolgreiches
Miteinander

Wir brauchen einen Perspektivwechsel

Lange Zeit galt der weibliche Zyklus als Schwäche
– ein Grund, warum Frauen als fragil und weniger
leistungsfähig dargestellt wurden.

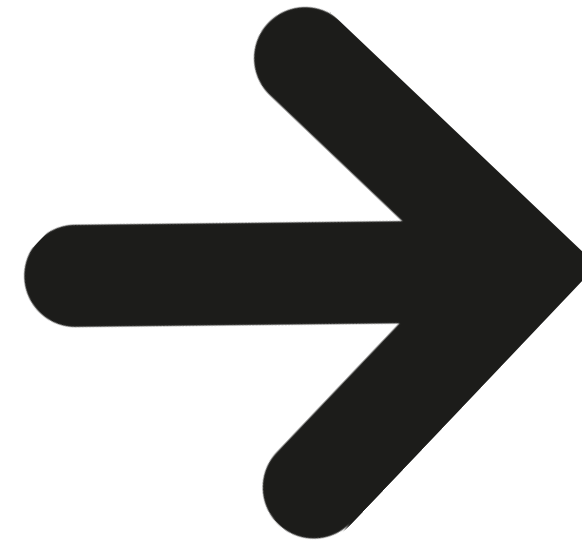
Statt



Tabu

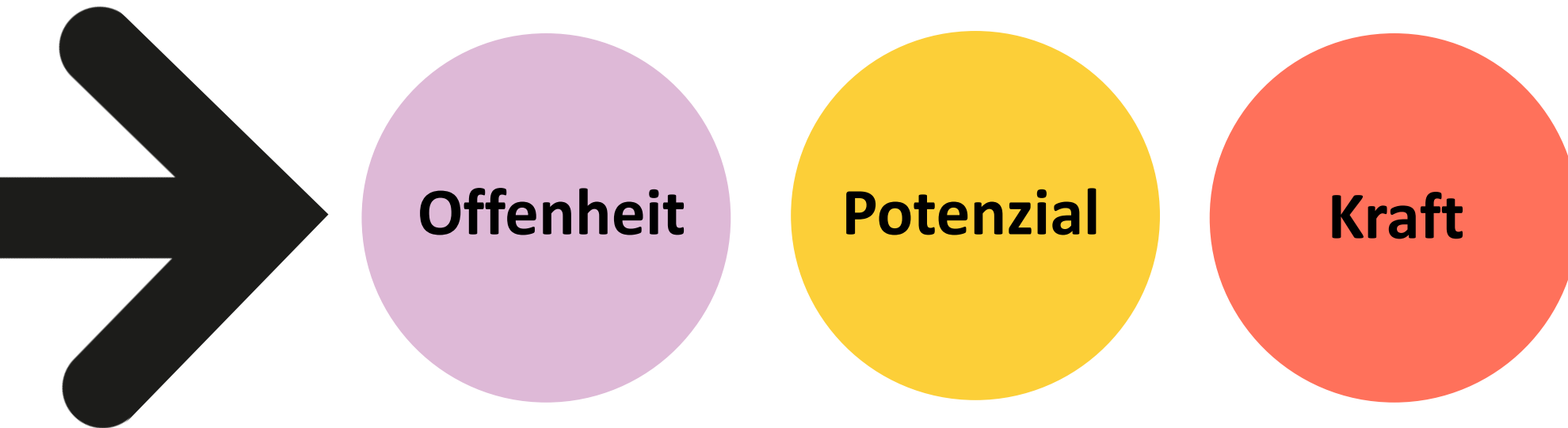
Stigma

Schwäche



Wir brauchen einen Perspektivwechsel

Der weibliche Zyklus ist kein Störfaktor – er ist ein biologischer Taktgeber, der Kraft, Kreativität, Klarheit und Fokus in Wellen liefert. Frauen, die ihren Zyklus verstehen und bewusst im Einklang mit ihm leben, entdecken ein enormes Potenzial.



**Richtig eingesetzt,
wird der Zyklus vom
vermeintlichen
Hindernis zum
natürlichen
Performancebooster.**



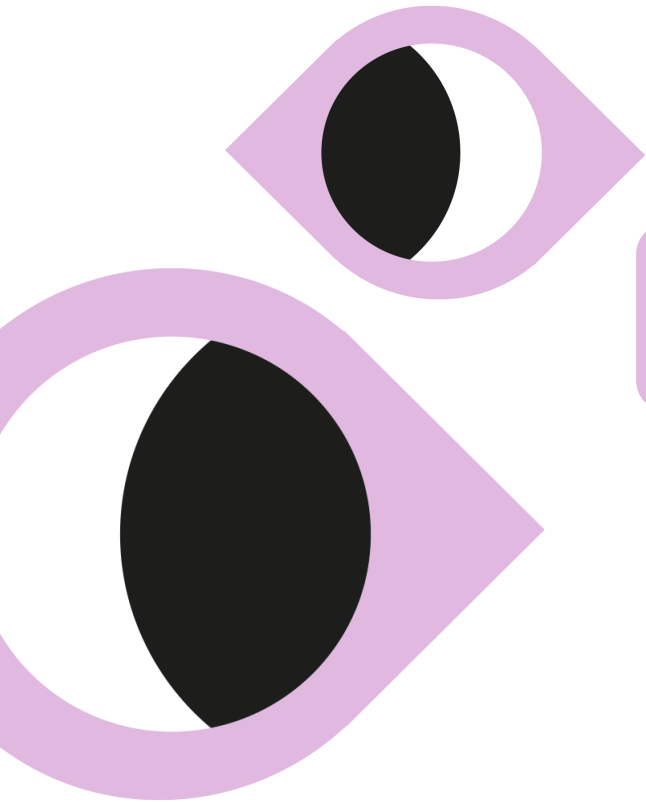
Der Zyklus als Taktgeber

Zyklusbewusstes Leben und Arbeiten bedeutet, den eigenen Zyklus zu kennen, sich der Auswirkungen der einzelnen Phasen bewusst zu sein und darauf adäquat zu reagieren – in allen Lebensbereichen.



Blick voraus

Zyklusorientiertes Arbeiten
bedeutet Prävention



Wechseljahre

Hitzewallungen

85% von
Symptomatik
beeinträchtigt

Schlafstörungen

Brain Fog

93% der
betroffenen
Frauen haben
mind. ein
Symptom

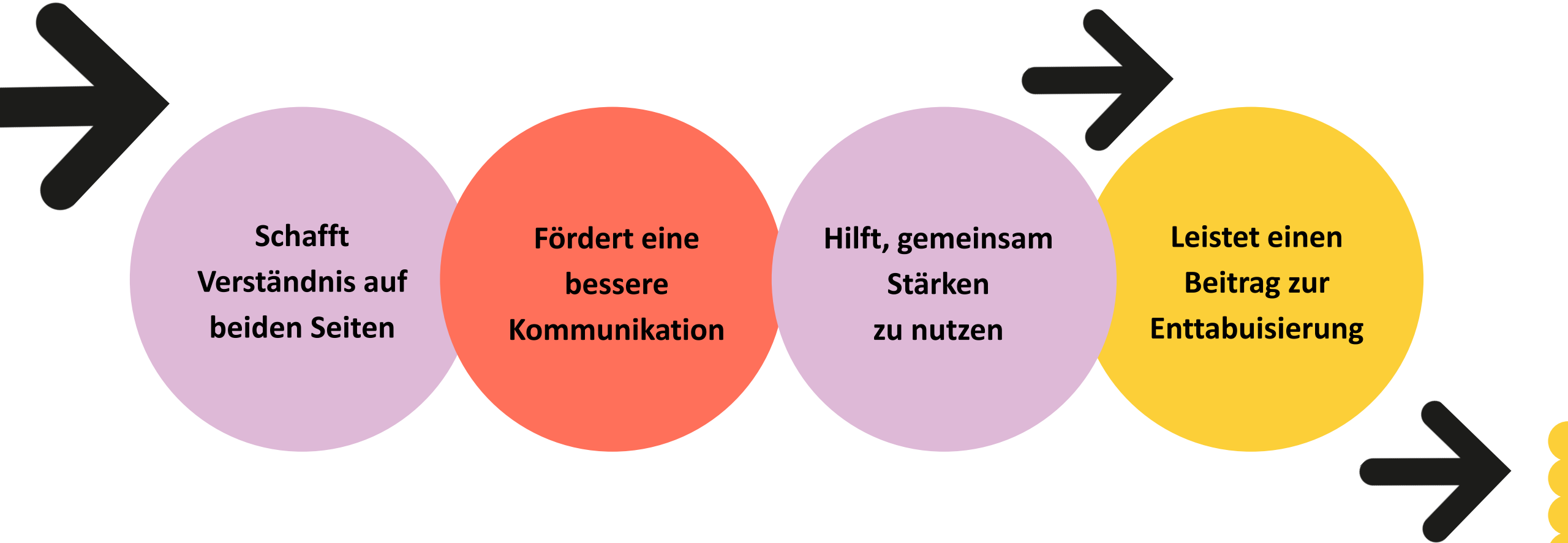
Veränderte Emotionen

45-60 Jahre:
93% der
berufstätigen Frauen
sind in den
Wechseljahren

Gelenk-/Muskelschmerzen

Veränderung Stoffwechsel

Vorteile von Zykluswissen für Männer



Der weibliche Zyklus hat einen sehr großen Einfluss.

Die Veränderungen im Laufe des Zyklus sind hormonell bedingt und völlig natürlich.

Ein grundlegendes Verständnis dieser biologischen Prozesse schafft Offenheit, Respekt und erleichtert den Alltag – privat wie beruflich.



Gamechanger

Zyklus

So können wir Dein Unternehmen unterstützen

Go with the Flow

Let's talk

Niederschwelliger Einstieg mit Vortragsimpulsen und Aktionsständen

Get in touch

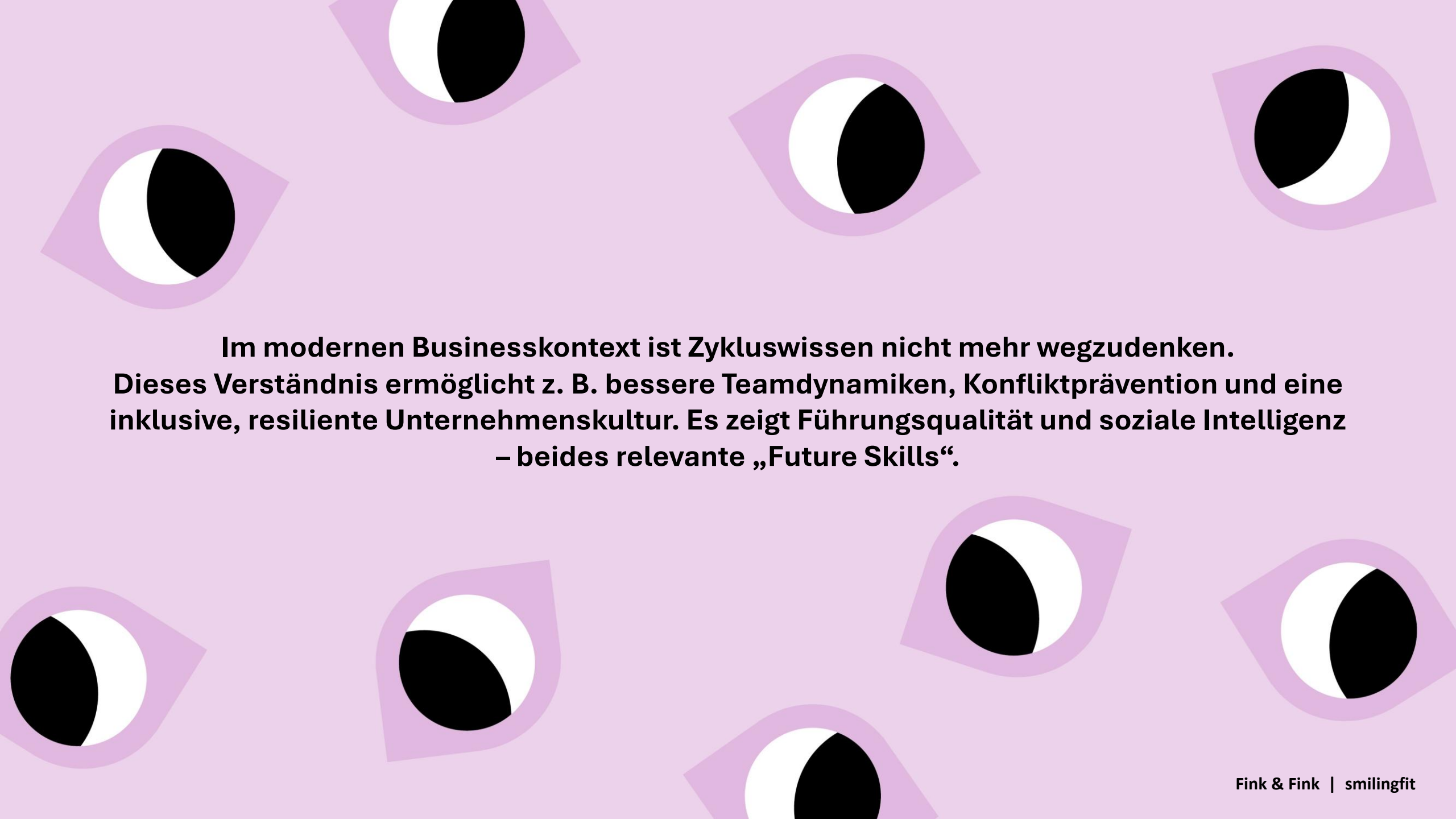
Workshops & individuelle Beratungen

Deep dive

Zyklus-Coaching
8-Wochen-Programme
Mentoring

Add on's

Goodie-Bags
Zyklus-Kits
Health-Hacks

The background of the slide is light purple and features several stylized eyes. Each eye is composed of a white circle with a black pupil, set within a larger, irregular purple shape that resembles a frame or a lens. The eyes are scattered across the slide, with some in the top half and some in the bottom half.

**Im modernen Businesskontext ist Zykluswissen nicht mehr wegzudenken.
Dieses Verständnis ermöglicht z. B. bessere Teamdynamiken, Konfliktprävention und eine
inklusive, resiliente Unternehmenskultur. Es zeigt Führungsqualität und soziale Intelligenz
– beides relevante „Future Skills“.**

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!



Tel. +49 911 893107-85
info@smilingfit.de
smilingfit.de



Tel. +49 178 3802841
hallo@fink-gesunderfolgreich.de
fink-gesunderfolgreich.de