



# ProzessPlus

Wachsen. Gestalten. Verstehen.

## Ihre Ansprechpartnerin:

Katharina Radecker

Freiberufliche Organisations- und Prozessberaterin  
& Inhaberin von ProzessPlus E-Learning



**Telefon:**  
+49 176 70570755

**E-Mail:**  
[info@prozessplus-erz.de](mailto:info@prozessplus-erz.de)

**Web:**  
[www.prozessplus-sachsen.de](http://www.prozessplus-sachsen.de)



The image features a woman with long brown hair, seen from the side and slightly from behind, with her eyes closed. She is set against a warm, glowing background of orange and yellow, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and holistic. In the top right corner, there is a small purple and yellow logo consisting of a stylized letter 'P' inside a cloud-like shape.

# MENTALE GESUNDHEIT & ZYKLUSBEWUSSTSEIN

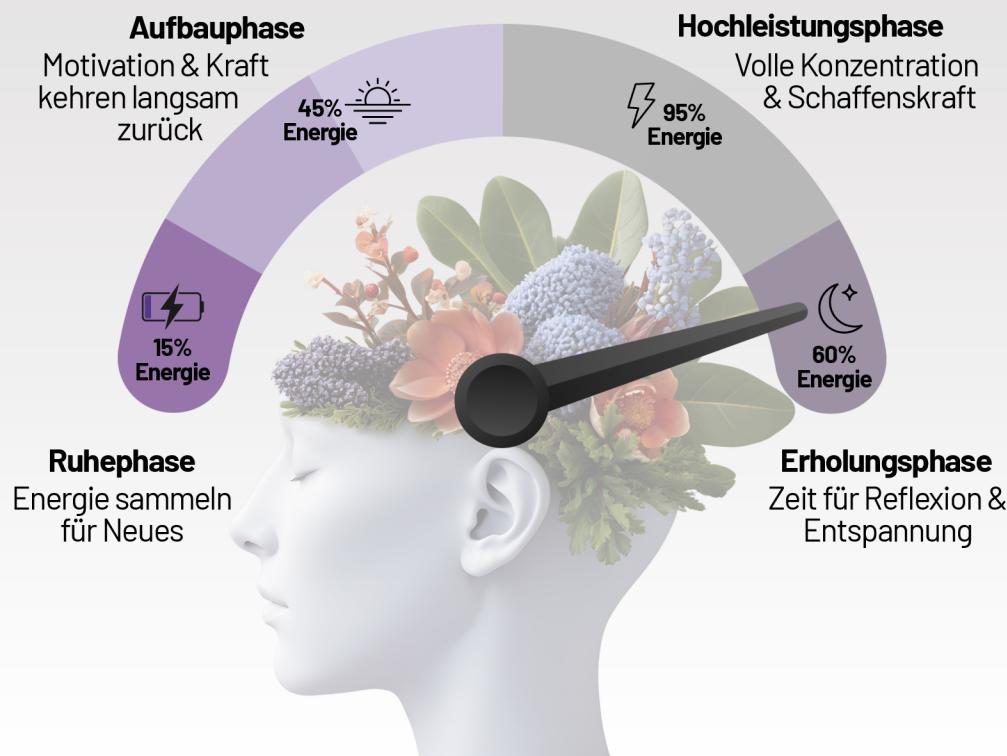
- » Vier Phasen
- » Vier Ressourcen

## Ein Schlüssel für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und nachhaltige Arbeitskultur.

Der weibliche Zyklus beeinflusst Energie, Konzentration, Belastbarkeit und Emotionen. Diese Schwankungen sind biologisch normal und ein wichtiger Faktor mentaler Gesundheit. Zyklusgesundheit ist ein realer Arbeitsfaktor, genauso relevant wie Schlaf, Stress oder Ernährung.

## DER ENERGIEBAROMETER

Das Energiebarometer unterstützt dabei, Aufgaben an die eigenen Hochphasen anzupassen, Pausen bewusst einzuplanen und Energiemuster achtsam wahrzunehmen. So lassen sich Produktivität steigern und Überlastung vermeiden.



## VIER PHASEN VIER RESSOURCEN

### 1 MENSTRUATION

Mentale Gesundheit ist Führungsaufgabe

Regeneration · Klarheit · Reflexion



### 2 FOLLIKELPHASE

Zyklusbewusstsein bedeutet Wertschätzung

Kreativität · Aufbruch · Neue Ideen

### 3 LUTEALPHASE

Zyklusbewusste Führung ist moderne Führung

Struktur · Umsetzung · Abschluss



### 4 OVULATION

Für eine Arbeitskultur, die den Menschen ernst nimmt

Kommunikation · Präsenz · Zusammenarbeit

4