



Mein Zyklustagebuch

Monat: _____

Zyklus-Nr.: _____

Blutung: keine / leicht / mittel / stark

Schmerzen: 0 = keine Schmerzen; 10 = stärkste vorstellbare Schmerzen.

Zyklus- tag	Datum	Blutung	Schmerzen	Stimmung	Energie	Schlaf	Notizen
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							

So nutzt du dein Tagebuch

Anleitung zur Druckvorlage

01 Mit Tag 1 beginnen

Der erste Tag deiner Blutung ist Zyklustag 1.

Trage oben den Monat und die Nummer deines Zyklus ein.

Ergänze zu jedem Zyklustag das Datum.

02 Jeden Tag eine Zeile ausfüllen

Halte Blutung und Schmerzen fest. Notiere außerdem,

wie du deine Stimmung, Energie und deinen Schlaf erlebst.

Unter Notizen ist Platz für alles, was dir sonst auffällt.

03 Die Angaben in der Tabelle

Blutung: keine / leicht / mittel / stark.

Schmerzen: 0 = keine Schmerzen;

10 = stärkste vorstellbare Schmerzen.

Für Stimmung, Energie und Schlaf nutzt du eigene Worte.

04 Für jeden Zyklus ein neues Blatt

Die Tabelle bietet Platz für 38 Tage. Zeilen, die du nicht

brauchst, bleiben frei. Drucke für den nächsten Zyklus

ein neues Tagebuchblatt aus.

Wie fühlt sich dein Zyklus an?

Teile deine Erfahrungen in unserer Umfrage.

Anonym · ca. 4 Minuten

[Jetzt teilnehmen](#)

