

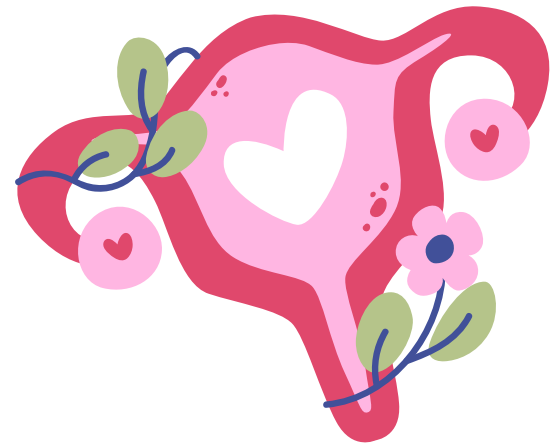
Julia Schütz

Fachgesundheits- und Kinderkrankenschwester  
für pädiatrische Intensivpflege

Kinderklinik / NICU

Universitätsmedizin Mainz

 [juliamindfulgrowth](#)



Mit dem Zyklus arbeiten, statt gegen ihn



**Zyklusorientiertes Arbeiten trotz Schichtdienst**

**Weltfrauentag**

**Uniklinik Mainz**



Julia Schütz  
Fachgesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
für pädiatrische Intensivpflege  
Kinderklinik / NICU  
Universitätsmedizin Mainz

 [juliamindfulgrowth](https://www.instagram.com/juliamindfulgrowth)





## Neuer Blick auf Arbeit & Körper

Zyklus = natürlicher biologischer Rhythmus

Kein „Problem“, das funktionieren muss

Verstehen → entlastet & stärkt

Besonders relevant im Gesundheitswesen & Schichtdienst

Julia Schütz

Fachgesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
für pädiatrische Intensivpflege

 juliamindfulgrowth



Julia Schütz

Fachgesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
für pädiatrische Intensivpflege

 [juliamindfulgrowth](https://www.instagram.com/juliamindfulgrowth)

## Die 4 Zyklusphasen (Überblick)

Menstruation: Winter

Follikelphase: Frühling

Ovulation: Sommer

Lutealphase: Herbst

Jede Phase bringt typische Stärken & Bedürfnisse →



### **Phase 1: Menstruation (Winter)**

Niedrigere Energie

Mehr Ruhebedarf

Rückzug, Reflexion

Gut für: Routine, Dokumentation, ruhige Aufgaben

Wichtig: Selbstfürsorge & Pausen

Julia Schütz

Fachgesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
für pädiatrische Intensivpflege

 [juliamindfulgrowth](https://www.instagram.com/juliamindfulgrowth)



Julia Schütz  
Fachgesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
für pädiatrische Intensivpflege

 [juliamindfulgrowth](https://www.instagram.com/juliamindfulgrowth)

## Phase 2: Follikelphase (Frühling)

Energieanstieg

Motivation & Lernfähigkeit hoch

Gut für:

neue Projekte

Einarbeitung

Planung

Stimmung: offen & neugierig



Julia Schütz

Fachgesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
für pädiatrische Intensivpflege

 [juliamindfulgrowth](https://www.instagram.com/juliamindfulgrowth)

### Phase 3: Ovulation (Sommer)

Kommunikationsstark

Empathisch

Soziale Präsenz

Ideal für:

Teamarbeit

Gespräche

Präsentationen

Konfliktlösung



#### Phase 4: Lutealphase (Herbst)

mehr Strukturwunsch

Blick für Details

erhöhte Sensibilität

Gut für:

Organisation

Qualitätskontrolle

Ordnung & Abschlussarbeiten

Julia Schütz

Fachgesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
für pädiatrische Intensivpflege

 juliamindfulgrowth

## Und im Schichtdienst

- Schichten sind kaum flexibel
- Zyklus trotzdem nutzbar durch:
  - ✓ Achtsamkeit
  - ✓ realistische Erwartungen
  - ✓ Pausen
  - ✓ Teamverständnis
- Ziel: Mit sich, statt gegen sich arbeiten

Julia Schütz

Fachgesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
für pädiatrische Intensivpflege

 juliamindfulgrowth





## Kleine Schritte für den Alltag

Zyklus 2–3 Monate beobachten  
Energie & Stimmung notieren  
Tendenzen erkennen  
Kleine Anpassungen erlauben  
Austausch fördern

Julia Schütz

Fachgesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
für pädiatrische Intensivpflege

 juliamindfulgrowth

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

## Ihr Körper ist eine Ressource.

Der Zyklus ist ein Kompass auch im Schichtdienst!

### Kontakt:

Julia Schütz

Fachgesundheits- und Kinderkrankenschwester  
für pädiatrische Intensivpflege

Kinderklinik/NICU

Universitätsmedizin Mainz

Langenbeckstraße 1, 55131 Mainz

Tel. +49 6131 175890

E-Mail: [jules-schuetz@t-online.de](mailto:jules-schuetz@t-online.de)

 [juliamindfulgrowth](https://www.instagram.com/juliamindfulgrowth)

[www.juliamindfuleating.de](http://www.juliamindfuleating.de)