



Dein zyklusbasierter Wochen-Rhythmus-Planer

Hör auf gegen deinen Körper zu arbeiten
und lerne mit ihm zu fließen.



petra peters

Marketing das bewegt.

Dein Weg durch diesen Planer

- 1 Ankommen bei dir**
Wer ich bin & warum dieser Planer entstanden ist
- 2 Verstehen, was in dir passiert**
Warum deine Energie sich verändert und warum das nichts mit Disziplin zu tun hat
- 3 Deinen Rhythmus erkennen**
Die 4 Phasen & dein persönlicher Kompass
- 4 Dich neu ausrichten**
Dein Wochenplan im Einklang mit deiner Energie
- 5 Dranbleiben & vertiefen**
Rituale, Reflexion & dein eigener Flow
- 6 Deinen nächsten Schritt gehen**
Wie du das in deinem Arbeitsalltag integrierst

Inspiziert von meinem Gruppenprogramm
„Marketing Flow Circle“





Hello, ich bin Petra

Marketing-Mentorin, Tanzpädagogin, Yogalehrerin und kreative Freigeistin
mit einem Faible für große Ohrringe und noch größere Träume.

An meiner Seite: meine Hündin Coco, die mich täglich daran erinnert,
dass Leichtigkeit oft nur einen Spaziergang entfernt ist.


Meine Vision?

Eine Welt, in der Frauen ihre Talente ohne Einschränkungen entfalten und beruflich
erfolgreich ihre Träume leben, mit Freude und ganz in ihrem eigenen Rhythmus.

Mit Klarheit, Gefühl und einem feinen Gespür für Energie zeige ich Frauen Wege,
Marketing so zu gestalten, dass es zu ihnen passt.

Marketing darf leicht sein & einzigartig, genau wie du.

Deine Petra

A black dog, possibly a Labrador Retriever, is looking upwards with a focused expression. The dog's face is the central focus, with its dark fur and light-colored eyes clearly visible. The background is a soft-focus scene of a magnolia tree in bloom, with numerous pink and white flowers and dark branches. The lighting is natural and soft, creating a gentle atmosphere. The text is overlaid on the lower half of the image in a white, handwritten-style font.

*"Dein Körper ist
kein Hindernis.
Er ist dein
Kompass."*

petra peters



Willkommen zu deinem zyklusbasierten Wochen-Rhythmus- Planer.

Vielleicht kennst du das:
Du möchtest fokussiert sein aber
dein Kopf ist voll, deine Energie
wechselt und Arbeit fühlt sich
schwer an.
Ich weiß wie es ist wenn man
zwischen Ideen, To-Do-Listen und
dem Wunsch nach Authentizität
feststeckt.

Genau deshalb habe ich diesen
Wochenplaner für dich entwickelt.
Damit du Klarheit findest nicht
durch strenge Strukturen sondern
durch sanfte Orientierung.
Du brauchst keine perfekte Woche.
Nur einen Rhythmus der zu dir
passt und genau den wirst du auf
den nächsten Seiten entdecken.

Much joy 

Warum dieser Planer existiert

Du kennst das Gefühl:
Heute bist du unaufhaltsam,
voller Ideen, Energie und Tatendrang.
Meetings, Deadlines, To-do-Listen
alles fühlt sich leicht an.

Und dann, eine Woche später:
Plötzlich fühlt sich alles schwerer an.
Du bist langsamer, introvertierter, weniger
belastbar. Obwohl sich äußerlich nichts
verändert hat.

Das ist kein Versagen oder ein Zeichen
von Schwäche. Das ist dein Zyklus.

Dein Körper arbeitet nicht linear sondern
in vier Phasen und jede Phase hat ihre
eigene Stärke. Wenn du lernst damit zu
arbeiten statt dagegen verändert sich
alles.

- Du verschwendest keine Energie mehr
an die falschen Aufgaben
zur falschen Zeit
- Du hörst auf, dich für deine
Schwankungen zu verurteilen
- Du wirst produktiver mit weniger
Reibung und mehr Flow
- Du triffst bessere Entscheidungen,
weil du weißt, wann dein Kopf am
klarsten ist

Dieser Planer funktioniert für dich egal
ob du angestellt oder selbstständig bist,
ob du im Büro sitzt oder von zuhause aus
arbeitest.

Dein Zyklus macht keinen Unterschied.



Mein Ansatz als Marketing-Mentorin:

Ich arbeite selbst mit einem zyklischen System, in meinem Business, meinem Content,
meiner Planung. Die Erkenntnis, dass Zyklusphasen im Business deine Superpower sein
können, hat nicht nur meine Arbeit verändert sondern auch die meiner Kundinnen.

Dieser Planer ist dein erster Schritt in dieses System.



In welcher Phase bin ich gerade?

Bevor du planst musst du wissen wo du stehst und so findest du es heraus:

Schritt 1: Finde deinen Zyklustag

Tag 1 = der erste Tag deiner Blutung. Zähle von dort aus die Tage bis heute.

Mein erster Blutungstag war:

Heute ist Tag Nr.:

Schritt 2: Ordne deinen Tag einer Phase zu

Menstruation (Tage 1– 5)

Follikelphase (Tage 6–13)

Ovulation (Tage 14–17)

Lutealphase (Tage 18–28)

Ich bin aktuell in Phase:

Tipp: Du weißt nicht genau wann deine letzte Periode war?
Fang einfach heute an, deinen Zyklus zu beobachten und
du wirst mit jeder Woche genauer.



Die 4 Phasen & dein Kompass

Jede Phase hat ihre eigenen Stärken.

Hier findest du alles, was du brauchst mit konkreten Tipps für Alltag und Arbeit.



Phase 1: Menstruation

Rückzug, innere Klarheit & Reflektion

- **Energie:** Niedrig bis mittel – nach innen gerichtet, ruhig, tief und klar
- **Ideal für:**
 - Reflektieren & ehrlich auswerten
 - Strategisch denken & groß planen
 - Intuitiven Entscheidungen vertrauen
 - Administrative & leichte Aufgaben
- **Petra's Work-Hack:**

Nutze diese Phase für deinen monatlichen Rückblick.
Was lief gut? Was willst du ändern?
Deine Intuition ist jetzt besonders scharf,
vertraue ihr bei wichtigen Entscheidungen.

Dein Phasen-Kompass:

TUN

- Rückblick & Monatsreview
- Strategie & Jahresplanung
- Deep Work in Ruhe
- Grenzen setzen & Nein sagen

LASSEN

- Große Launches starten
- Wichtige Präsentationen halten
- Soziale Verpflichtungen eingehen
- Neue Projekte beginnen



Phase 2: Follikelphase

Aufbruch, Kreativität & frische Energie

- **Energie:** Steigend – neugierig, motiviert, ideenreich und kreativ
- **Ideal für:**
 - Neue Projekte planen
 - Brainstormen & kreative Sessions
 - Wichtige Gespräche initiieren
 - Lernen & Neues ausprobieren
- **Petra's Work-Hack:**

Die perfekte Zeit für Starts zum Beispiel der Launch einer Idee.
Starte ein Projekt oder pitch dein Konzept.
Deine Energie ist ansteckend also plane jetzt das, was Mut erfordert.

Dein Phasen-Kompass:

TUN

- Neues starten & Ideen entwickeln
- Content erstellen & planen
- Netzwerken & Kontakte knüpfen
- Workshops & Kurse belegen

LASSEN

- Alles perfektionieren wollen
- Entscheidungen hinauszögern
- Zu viele Projekte gleichzeitig
- Zu früh aufgeben





Phase 3: Ovulation

Höchstleistung, Ausstrahlung & Verbindung

- **Energie:** Hoch – kommunikativ, charismatisch, präsent und überzeugend

- **Ideal für:**
 - Präsentieren & öffentlich auftreten
 - Verhandlungen & wichtige Calls
 - Sichtbar sein – online & offline
 - Netzwerken, Beziehungen stärken, Kooperationen anfragen

- **Petra's Work-Hack:**

Dein natürlicher Spotlight-Moment.
Plane Vorträge, Interviews, Pitches oder alles, wo du Menschen begeistern und überzeugen willst, gezielt in diese Phase.

Dein Phasen-Kompass:

TUN

- Sichtbar sein & präsentieren
- Wichtige Gespräche & Pitches
- Content veröffentlichen
- Community-Events & Netzwerk-Treffen

LASSEN

- Im Hintergrund bleiben
- Wichtige Calls absagen
- Selbstkritik zulassen
- Entscheidungen vertagen



Phase 4: Lutealphase

Vertiefung, Qualität & Vollendung

- **Energie:** Abnehmend – fokussiert, detailorientiert, kritisch, strukturiert
- **Ideal für:**
 - Aufgaben abschließen & verfeinern
 - Detailarbeiten & Qualitätssicherung
 - Administrative Aufgaben erledigen
 - Ausmisten & Strukturen überarbeiten/optimieren
- **Petra's Work-Hack:**

Diese Phase ist dein innerer Qualitäts-Check. Keine neuen Projekte starten stattdessen Bestehendes fertigstellen, überprüfen und aktualisieren. Dein kritischer Blick ist jetzt ein Geschenk.

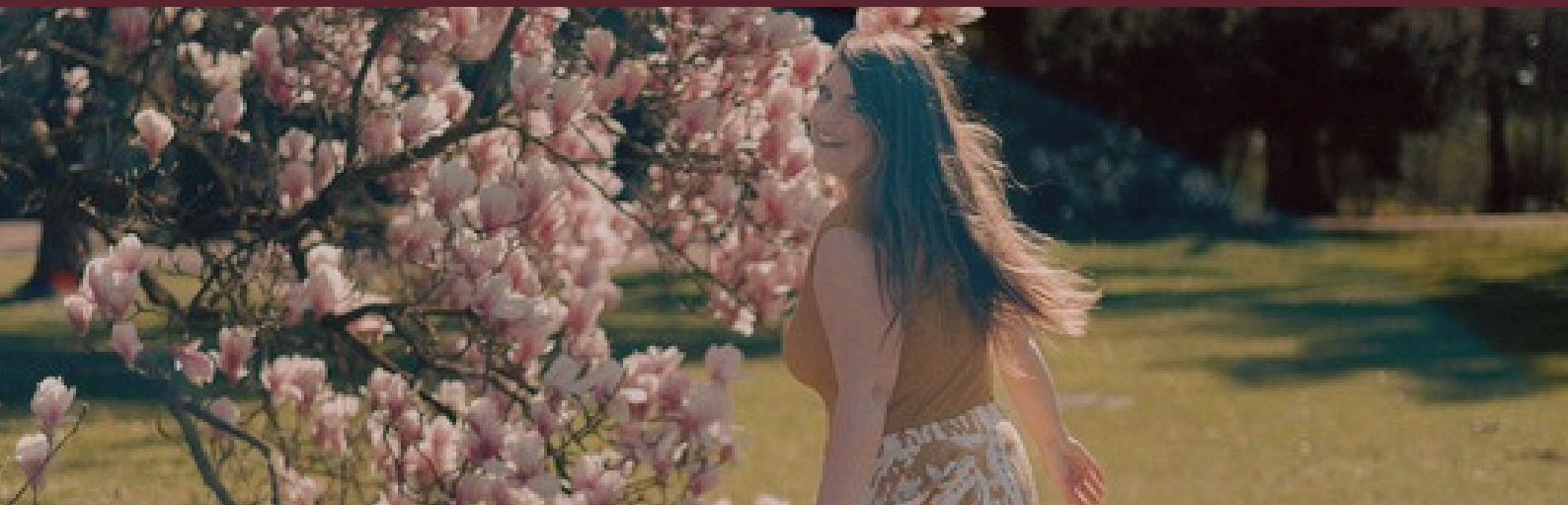
Dein Phasen-Kompass:

TUN

- Projekte fertigstellen
- Details & Qualität prüfen
- offene To-Do's abarbeiten
- Energie schonen, Pausen einplanen & zelebrieren

LASSEN

- Neue Projekte starten
- Zu viel soziale Interaktion
- Sich für Erschöpfung verurteilen
- Launches & Pitches planen



Dein Wochenplaner

Trage zu Beginn jeder Woche ein, in welcher Phase du bist und richte deine Aufgaben danach aus. So kleine Verschiebungen & so große Wirkung.

Meine Woche im Überblick

Woche vom _____ bis _____

Ich bin in Phase Menstruation Follikel Ovulation Luteal

Mein Fokus-Thema: _____

Montag - Zyklustag __ Energie__ /10

wichtigste Aufgaben:

Dienstag - Zyklustag __ Energie__ /10

wichtigste Aufgaben:

Mittwoch - Zyklustag __ Energie__ /10

wichtigste Aufgaben:

Donnerstag - Zyklustag __ Energie__ /10

wichtigste Aufgaben:

Freitag - Zyklustag __ Energie__ /10

wichtigste Aufgaben:


Samstag - ZT __


wichtigste Aufgaben:


Sonntag - ZT __

wichtigste Aufgaben:

Meine Energie-Reflexion

 Was lief gut?

 Was kostete Energie?

 Mein Lernmoment:



Dein 5-Minuten Sonntagsritual

Eine kleine Gewohnheit, die alles verändert:
Jeden Sonntag, 5 Minuten, ein Kaffee (oder Tee) und diese drei Fragen.

Jeden Sonntag: 3 Fragen für die Kommende Woche

1. In welcher Phase starte ich die Woche?

Schau in die Phasenübersicht und finde deinen Zyklustag heraus.

Ich bin in Phase:

Das bedeutet für mich:

2. Was ist die eine wichtigste Aufgabe diese Woche?

Nicht die längste To-do-Liste sondern die eine Sache, die wirklich zählt.
Passt sie zu deiner aktuellen Phase?

Meine wichtigste Aufgabe:

Passt sie zu meiner Phase?

3. Wie will ich mich diese Woche um mich kümmern?

Ein Satz reicht. Schlaf, Bewegung, eine Pause, weniger Termine.
Was brauchst du jetzt gerade?

Mein Self-Care-Versprechen:

Tipp: Mach dieses Ritual zur Gewohnheit nicht zur Pflicht.
5 Minuten reichen wirklich und nach 4 Wochen wirst du nicht mehr ohne wollen.

Dein Einstieg darf so individuell sein wie du.

Vielleicht fühlt sich der Wochenplaner für dich noch ungewohnt an und du hast beim Ausfüllen gemerkt:

„Ich weiß gar nicht wann ich was machen will.“

Oder:

„Ich kann mich gerade noch nicht so gut einschätzen.“

Das ist völlig okay.

Um dir den Einstieg zu erleichtern, findest du auf der nächsten Seite eine Checkliste. Sie hilft dir dabei, deine Aufgaben erstmal zu sammeln und zu beobachten.

- Trage alle Aufgaben ein, die in deiner Woche anstehen.
- Hake sie dann an dem Tag ab, an dem du sie intuitiv erledigst.
- So erkennst du mit der Zeit dein ganz eigenes Energie-Muster.

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Du darfst anfangen auf deine Weise. Erlaub dir spielerisch zu beginnen. So entdeckst du nach und nach deinen ganz eigenen Wochenzyklus.

*Keep dancing,
Keep shining*



Mehr Aha-Momente für deinen Weg



Zyklisches Arbeiten bringt Klarheit.

Zu wissen, nicht jeden Tag gleich „funktionieren“ zu müssen ist der Weg zu mehr Selbstvertrauen. Wenn du lernst, wie du deine Energiephasen erkennst und nutzt, entsteht eine neue, achtsame Form von Produktivität.



Dein Zyklus ist kein Hindernis.

Viele Frauen haben gelernt, ihre Schwankungen zu verstecken oder zu kompensieren. Dabei ist es genau andersrum: Wer seinen Rhythmus kennt, arbeitet mit einer inneren Intelligenz und das ist dein Superpower-Vorteil.



Tipp: Farbcode deine Woche

Markiere jeden Tag in deinem Kalender mit der Farbe deiner Phase. Zum Beispiel dunkelrot für Menstruation, rosa für Follikel, gold für Ovulation und mauve für Luteal. Nach 4 Wochen siehst du auf einen Blick dein Muster. Low-tech, hohe Wirkung ;-)



Du musst nicht alles allein machen.

Viele Frauen glauben sie müssten alles selbst herausfinden. Aber dein Weg darf achtsam begleitet sein. Wenn du spürst, dass ich die Richtige für dich bin, dann lass uns gemeinsam Klarheit schaffen. Ich freu mich auf dich.

Deine Notizen:



Und jetzt?

Du hast gerade deinen ersten Schritt in ein neues System gemacht.

Du weißt jetzt:

- In welcher Phase du bist und was das bedeutet
- Welche Aufgaben wann wirklich Sinn machen
- Wie du aufhörst, gegen deinen Körper zu arbeiten

Aber das ist erst der Anfang.

Als Marketing-Mentorin helfe ich Business-Starterinnen dabei, ein Marketing-System aufzubauen, das zu ihrem Leben passt und nicht umgekehrt. Das zyklische Arbeiten ist dabei eine der wirkungsvollsten Grundlagen.

Bereit für den nächsten Schritt?

Ich zeige dir, wie du dein Marketing nach deinem Rhythmus aufbaust ohne dich zu verbiegen.

hello@petrapeters.com

Let's talk

Das sagen Frauen nach der Zusammenarbeit mit mir



Die Zusammenarbeit hat wirklich so viel bewegt und ich spüre mittlerweile auch in meinem Körper eine Weite und ein frei- werden- von- Kapazitäten, die vorher nicht mehr da waren, bzw. schon unter dem Druck vergraben waren, bevor ich überhaupt ins handeln kommen konnte.

Nidia - Bodywork Practitioner



Es ist einfach unglaublich - mir fehlen einfach die Worte, das ist so Mega gut!!!! Ich danke dir von Herzen für dein so wertvolles Feedback. Es gibt mir gerade so viele neue Impulse, danke dir nochmal

Maria - Ernährungskoachin



Liebe Petra, ich wollte das nicht vorenthalten. Ich habe ja angefangen mein Marketing zyklisch auszurichten und ich merke tatsächlich auch im privaten wie hilfreich deine ganzen Tipps sind.

Anna - Mental Health Coachin



Impressum

© Petra Peters 2026.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Kontakt:

hello@petrapeters.com

Haftungsausschluss.

Der Inhalt dieses Zyklusbasierten Wochen-Rhythmus-Planer wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt.

Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Planers repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Planer beschriebenen Ziele.

Weitere Informationen über die Autorin:

www.petrapeters.com

Danke für dein Vertrauen.

Es ist nicht selbstverständlich sich Zeit für sich selbst zu nehmen.
Für Klarheit und eventuell für einen neuen Weg.
Ich hoffe, dieser Plan hat dir geholfen, deine Energie neu zu ordnen.
Berichte mir gerne von deiner Erfahrung per DM oder Mail.
Ich freue mich immer von dir zu hören.

Zum Abschluss lade ich dich ein zu einem kleinen Ritual:
Schließe die Augen. Lege eine Hand auf dein Herz, atme tief ein
und erinnere dich daran:
Du musst nichts leisten um wertvoll zu sein.
Du bist genau richtig so wie du bist.
Du darfst sichtbar werden auf deine Art.

Wenn du weiter in deinem Rhythmus arbeiten möchtest:
Ich bin hier und begleite dich gern ein Stück weiter.

Deine Petra



[petrapeters.marketing](https://www.petrापeters.marketing)



hello@petrapeters.com

