

2017
December

TO DO

- * Chefin zurückrufen
- * Präsentation vorbereiten

NEED TO BUY

Gin
Tampons
Kondome

LIKE TO MEET

20:30
Date-Night

MONDAY TUESDAY WEDNESDAY
27 28 29

Ich hab meine Erfolgstage!

Sex beiseite: Angeblich lässt sich der Zyklus auch für die Karriere nutzen. Wie das funktioniert, verrät Journalistin und Autorin Heike Kleen („Das Tage-Buch“)

INTERVIEW: VANESSA PLENTINGER

Was bringt es, Jobaufgaben dem Zyklus anzupassen?

Ganz einfach: In jeder Phase fühlen Sie sich anders und haben eine andere Außenwirkung. Wieso also Aufgaben und Termine nicht darauf abstimmen? Natürlich ist das in der Praxis nicht immer umsetzbar. Oft reicht es aber schon, zu wissen, welche Phase ansteht, um sich mental darauf vorzubereiten. Zyklus-Apps wie „Clue“ und „Flo“ helfen dabei.

Wann wäre denn der richtige Zeitpunkt für Bewerbungsgespräche und Gehaltsverhandlungen?

Rund um den Eisprung ist man extrem gut drauf, selbstbewusst, durchsetzungsfähig und bewiesenermaßen attraktiver. Verhandlungen, Vorstellungsgespräche, Meetings, alle Termine, bei denen man etwas erreichen will, rockt man mit links.

Ist das nicht alles irgendwie „self-fulfilling prophecy“? Wenn ich eine Herausforderung schon mit einer gewissen Einstellung angehe, erziele ich doch sicher das entsprechende Ergebnis, oder?

Jein. Dass Hormone die Gefühle beeinflussen, ist belegt. Aber klar, wer vor einem wichtigen Termin sagt „Oh, Eisprung! Heute ist mein Tag. Den Job hole ich mir.“, verleiht sich sicher noch mehr Power.

Und in den schlechteren Phasen?

Die sind gar nicht so schlecht. Zugegeben:

Geht es auf die Menstruation zu, fühlen sich Frauen schnell mal angegriffen. Personalgesprächen und heftigen Diskussionen geht man dann besser aus dem Weg. Aber: Während man beim Eisprung weibliche Konkurrenz ausschalten will, ist man jetzt viel teamfähiger mit Frauen. Das ist die Zeit für wichtige Gespräche und Projekte mit Kolleginnen oder der Chefin. **Wie sieht's während der Periode aus?** Beginnt sie, beschäftigt man sich vor allem mit sich selbst. Ist in sich gekehrter, dafür aber umso kreativer, hat ganz neue Ideen. Sehen Sie das als Chance, Ihr Leben, Ziele und Ihren Job zu reflektieren.

Und wie überlebt man PMS und Regelschmerzen im Büro?

Statten Sie Ihre Schublade mit den richtigen Snacks aus. Dunkle Schokolade und Nussriegel etwa kurbeln den abgesackten Serotoninspiegel an. Geht's einem total elend, gilt: Schmerzmittel parat haben oder einfach mal zu Hause bleiben. Von gesetzlichem Menstruationsurlaub halte ich nichts. Denn nicht jede braucht ihn und wer stellt schon jemanden ein, der bei gleichem Gehalt 20 Tage Zusatzurlaub will?

Was raten Sie Frauen noch in Bezug auf ihren Zyklus und Menstruation?

Machen Sie sich locker und sprechen Sie offen darüber. So erhalten Sie super Tipps von anderen Frauen und holen das Thema raus aus der Tabuzone.