

IM DIALOG ÜBER DEN MENSTRUATIONSZYKLUS – WIE SETZE ICH DAS ALS SPORTLERIN UM?

AUF WELCHEN EBENEN KOMMUNIZIERST DU?

Nicht alles, was du sagst, kommt genauso bei deinem*r Trainer*in an, denn jede Nachricht hat vier Seiten:

- **Sachinhalt** (was du sagst)
- **Appell** (was du möchtest)
- **Beziehung** (wie du zu deinem*r Trainer*in stehst)
- **Selbstoffenbarung** (was du über dich selbst preisgibst)

TRAU DICH!

Der Menstruationszyklus ist ein ganz normaler biologischer Prozess und verdient im Sport genauso viel Beachtung wie andere körperliche Parameter (z. B. Herzfrequenz, Schlafqualität, ...). Wenn du offen mit deinem*r Trainer*in darüber sprichst, kannst du dein volles Potenzial mit Rücksicht auf deinen Körper nutzen – das kann langfris-tig deine Leistung und Gesundheit verbessern.

SO KANNST DU DEINE BEDÜRFNISSE KOMMUNIZIEREN



WAS MACHT ES MEINEM*R TRAINER*IN LEICHTER, MICH ZU VERSTEHEN?

- Formuliere deine Anliegen in Ich-Botschaften.
- Nutze konkrete Beispiele, um deine Perspektive zu verdeut-lichen.
- Zeige Offenheit für gemeinsame Lösungsvorschläge.

DARUM SOLLTEST DU ÜBER DEINEN MENSTRUATIONSZYKLUS SPRECHEN

- Der Zyklus kann Leistung und Wohlbefinden beeinflussen.
- Transparente Kommunikation mit deiner*m Trainer*in ermöglicht ein angepasstes Training an deine Bedürfnisse.
- Dein Zyklus kann dir helfen, Überlastungen zu vermeiden und deine Gesundheit zu schützen.
- Offenheit schafft ein unterstützendes, respektvolles Umfeld.
- Fördert Leistung und stärkt das Selbstbewusstsein.

Gefördert durch: Bundesministerium des Innern und für Heimat – aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Kirschbaum, E. M., Fischer, K., Burmann, U., & Lautenbach, F. (2023). Kommunikation über den Menstruationszyklus in der Trainer-Athletin-Beziehung. *Leistungssport, 53* (2), 53-56.

IAT Institut für Angewandte Trainingswissenschaft · HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN