

# Psychotherapie & Frauengesundheit



Zyklus & Emotionen



Kinderwunsch



Wechseljahre



Stärkende Begleitung für mentale Gesundheit in weiblichen Lebensphasen!

## Mutig durch die "Wechseljahre"

In den "Wechseljahren" wird die innere Beleuchtung oft neu verkabelt. Manche Räume leuchten plötzlich heller, andere flackern oder bleiben vorübergehend dunkel. Schlaf, Stimmung, Energie & Selbstbild, alles ist in Bewegung. Es braucht Mut, sich mit dieser Dynamik auseinanderzusetzen. Psychotherapie begleitet Dich und verliert dabei Dein Leuchten nicht aus den Augen.



# Psychotherapie & "Wechseljahre"

Phasen des reproduktiven Alterns

## Fruchtbare Lebensphase

## Perimenopause

Letzte Periode  
(rückblickend bestimmt:  
12 Monate ohne Blutung)

## Menopause



Prä-  
menopause

Späte  
reproduktive  
Phase:

Zyklus regelmäßig /  
leicht unregelmäßig



Frühe  
Perimenopause

Wiederholte  
Schwankung  
≥ 7 Tage  
innerhalb  
von 10 Zyklen



Späte  
Perimenopause

Amenorrhoe  
(ausbleibende  
Blutung)  
≥ 60 Tage



Post -  
menopause

Keine  
Blutung  
mehr

Hauptproblem:  
hormonelle Schwankungen

Dauer variabel

Ca. 1-8 Jahre

Hauptproblem:  
dauerhaft  
niedriger  
Östradiolspiegel

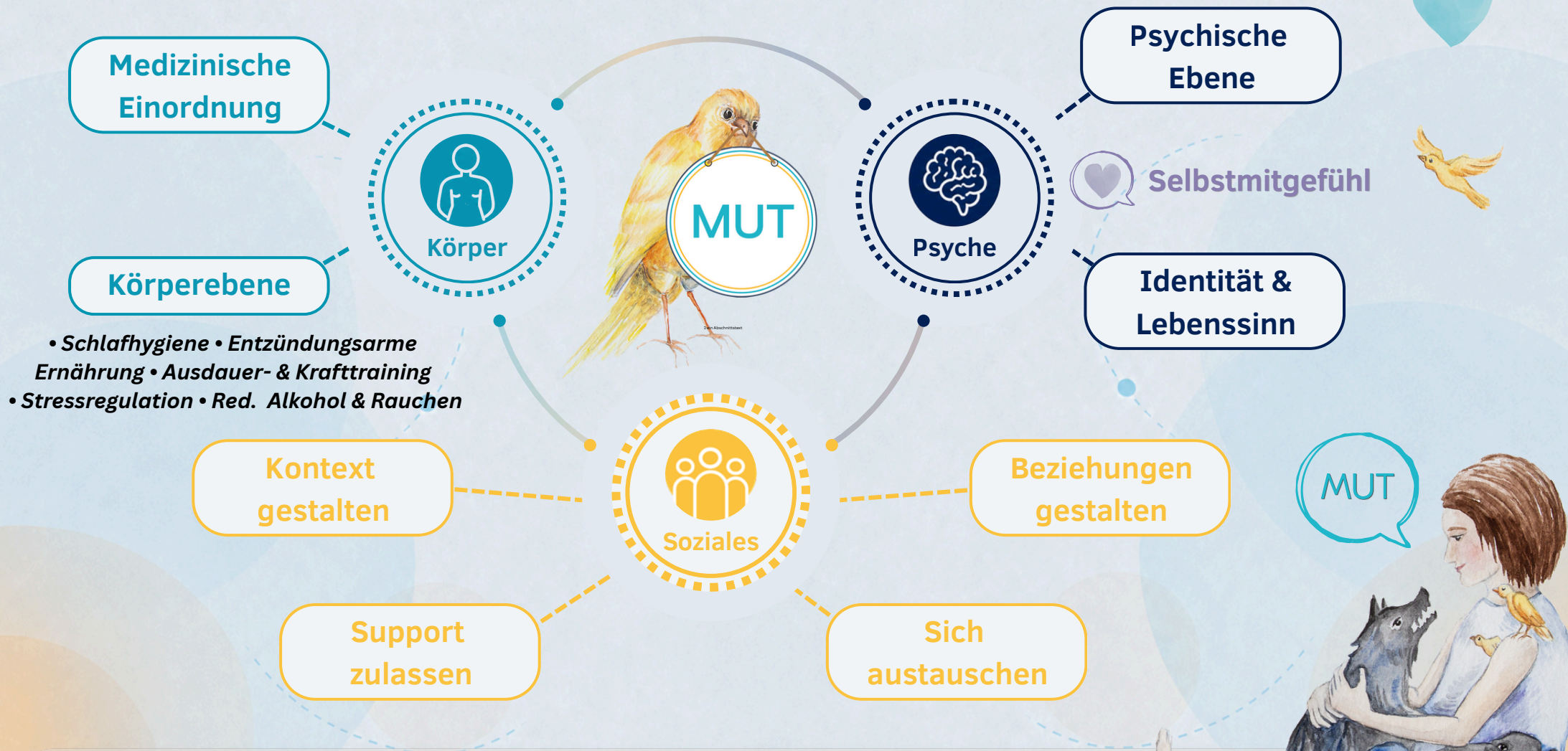
Ca. 1-3 Jahre

Adaptiert nach Harlow, S. D., Gass, M., Hall, J. E., Lobo, R., Maki, P., Rebar, R. W., Sherman, S., Sluss, P. M., & de Villiers, T. J., für die STRAW+10 Collaborative Group. (2012). Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop + 10: Addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging. Menopause, 19(4), 387-395.

<https://doi.org/10.1097/gme.0b013e31824d8f40>



# Mutig durch die "Wechseljahre"



Das Biopsychosoziale Modell ermöglicht einen ganzheitlichen Blick auf die Wechseljahre, um das Zusammenspiel von Körper, Psyche und sozialem Umfeld bei der Behandlung miteinzubeziehen.



## Sich trauen

- Hineinspüren & hinschauen
- Ansprechen & teilen
- Hilfe annehmen
- Veränderungen zulassen
- Ehrlich mit sich sein
- Unterstützung einfordern
- Fragen stellen
- So sein dürfen
- Sich Pausen erlauben...



**MUT**



## Erste Schritte

### Innehalten & spüren

- Bewertungsfrei Gefühle benennen & körperliche Resonanz wahrnehmen
- Akzeptanz - so ist es gerade

### Die 3 Säulen des Selbstmitgefühls:

- **Gemeinsames Menschsein**  
"Menschen erleben schwierige Zeiten, Ich bin nicht allein!"
- **Achtsamkeit als Zugang zu sich selbst**  
"Sich Zeit nehmen & im Moment sein"
- **Selbstfreundlichkeit**  
"Was würde ich zu einer Freundin sagen?"



# Mutig durch die "Wechseljahre"



## Psyche & Selbstmitgefühl

- Glaubenssätze überprüfen • Katastrophisierendes Denken entlarven • Emotionsregulation üben • Vermeidung reduzieren & Aktivitäten dosieren • Auslöser identifizieren
- Scham & Schuldgefühle lösen • mit Körperbild anfreunden • Rollentransitionen gestalten • Wechseljahre & Altersbilder hinterfragen • Lebenssinn & Werte überprüfen...