

Deine Wochen-Ampel

Abends zwei Minuten: Was hat dir heute gutgetan? Färbe jedes Feld ein.

● trifft zu ● teilweise ● kaum

Woche vom _____

Heute ...	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
MORGEN							
Du bist erholt aufgewacht.							
Dein Morgen hatte ein ruhiges Tempo.							
TAGSÜBER							
Du hast dir für deine Mahlzeiten Zeit genommen.							
Du hast eine kurze Pause ganz für dich eingelegt.							
Du warst im Alltag in Bewegung und im Tageslicht.							
Du hast Sport gemacht: eine gezielte Trainingseinheit.							
Du hast Anspannung bemerkt und ausgeglichen.							
Du bist sanft und freundlich mit dir umgegangen.							
ABEND							
Du hast dir etwas Wohltuendes gegönnt.							
Dein Alkoholkonsum war maßvoll, oder der Tag war alkoholfrei.							
Du bist zu deiner Schlafenszeit ins Bett gegangen.							
Dein eigener Punkt: _____							
ZAHL VON 0 BIS 10 EINTRAGEN							
Deine Energie heute							
Deine Stimmung heute							

Wochenrückblick: Welches grüne Feld möchtest du nächste Woche öfter sehen?

Quellen

- Harkin, B., Webb, T. L., Chang, B. P. I., Prestwich, A., Conner, M., Kellar, I., Benn, Y., & Sheeran, P. (2016). Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, 142(2), 198–229. <https://doi.org/10.1037/bul0000025>
- Michie, S., Abraham, C., Whittington, C., McAteer, J., & Gupta, S. (2009). Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: A meta-regression. *Health Psychology*, 28(6), 690–701. <https://doi.org/10.1037/a0016136>

Deine Strategien-Landkarte

Wo bist du gut ausgestattet? Wo lohnt sich eine neue Strategie?

Denken ○ Neu einordnen Blickwinkel wechseln Aufmerksamkeit lenken Nutze ich schon: _____ Probiere ich aus: _____	Körper ○ Ruhig atmen Entspannung Bewegung und Sport Nutze ich schon: _____ Probiere ich aus: _____	Verbindung ○ Mit Vertrauten sprechen Gefühle ausdrücken Fachliche Hilfe Nutze ich schon: _____ Probiere ich aus: _____	Annehmen ○ Gefühle benennen Zulassen Selbstmitgefühl Nutze ich schon: _____ Probiere ich aus: _____
Freude stärken ○ Dankbarkeit Humor Schöne Momente erleben Nutze ich schon: _____ Probiere ich aus: _____	Handeln ○ In Schritte teilen Planen Informationen holen Nutze ich schon: _____ Probiere ich aus: _____	Atempause ○ Ablenken Thema vertagen Als kurze Pause nutzen Nutze ich schon: _____ Probiere ich aus: _____	So geht's 1. Kreis färben: ● gut ausgestattet ● teilweise ● ausbaufähig 2. Notieren, was du schon nutzt 3. Bei Gelb oder Rot eine Strategie ausprobieren

Quellen

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>

Eigene Darstellung

mutpraxis.at

Dein Symptومتagebuch

Notiere, wenn ein Symptom auftaucht: Was war los, was ging in dir vor, was hat geholfen?

Datum / Zyklustag falls noch Blutungen	Situation / Auslöser Was war los?	Körper z. B. Hitze, Herzklopfen	Gedanken / innere Bilder Was ging dir durch den Kopf?	Gefühl / Stimmung z. B. Scham, Ärger, Sorge	Stärke 0–10	Was hat geholfen? deine Strategie	Stärke danach 0–10
BEISPIEL Mo, 12.10. Tag 18	Besprechung, warmer Raum	Hitzewallung, Herzklopfen	„Alle sehen es.“ Bild: rotes Gesicht	Scham, Unruhe	7	Langsam ausatmen, Fenster öffnen, „Das geht vorüber.“	4

Wochenrückblick: Welche Auslöser wiederholen sich? Welche Strategie senkt die Stärke am meisten?

Quellen

- Ayers, B., Smith, M., Hellier, J., Mann, E., & Hunter, M. S. (2012). Effectiveness of group and self-help cognitive behavior therapy in reducing problematic menopausal hot flushes and night sweats (MENOS 2): A randomized controlled trial. *Menopause*, 19(7), 749–759. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e31823fe835>
- Hunter, M. S., & Mann, E. (2010). A cognitive model of menopausal hot flushes and night sweats. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(5), 491–501. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.04.005>

Eigene Darstellung, angelehnt an das kognitive Modell von Hunter & Mann (2010)

mutpraxis.at

Innere Kühle – Kurzübung für die Wechseljahre

1

ANKOMMEN

Bequem hinsetzen. Schultern weich werden lassen. Einen ruhigen Atemzug nehmen, dein Körper weiß, wie Regulation geht.

2

SCHUTZRAUM

Einen geschützten Ort vorstellen, einen klaren See oder kühlen Raum. Die Temperatur ist angenehm. Genau richtig.

3

KÜHLE EINATMEN

Mit jedem Atemzug eine weiche, klare Kühle aufnehmen: Stirn → Wangen → Hals → Brust – sie breitet sich aus.

4

WELLEN LASSEN

Ich kann umschalten. Ich kann abkühlen. Eine Welle steigt auf, verändert sich, klingt ab. Sie geht vorbei.

5

ZURÜCKKOMMEN

Sanft aus der Imagination aussteigen. Hände bewegen, gut einatmen. Einen Moment nachspüren, was ist jetzt da?

● „Du musst nichts erzwingen. Bemerke einfach: Dein Atem kühlt. Dein Gesicht wird weicher. Dein Körper findet Raum.“

Initiativen

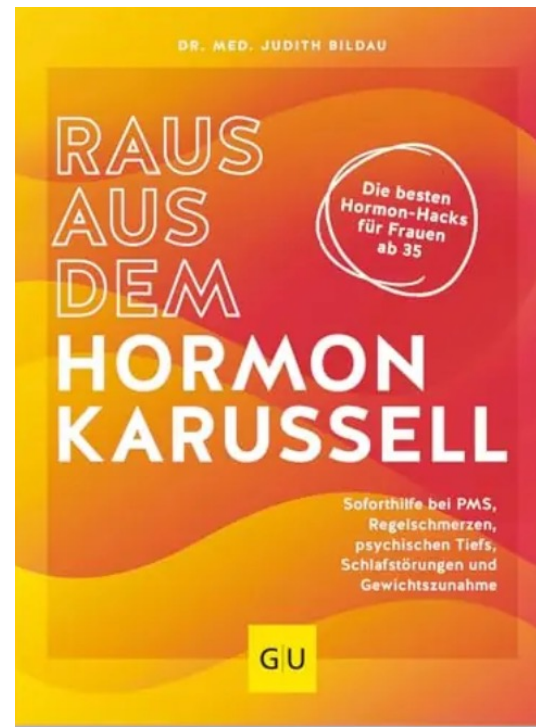
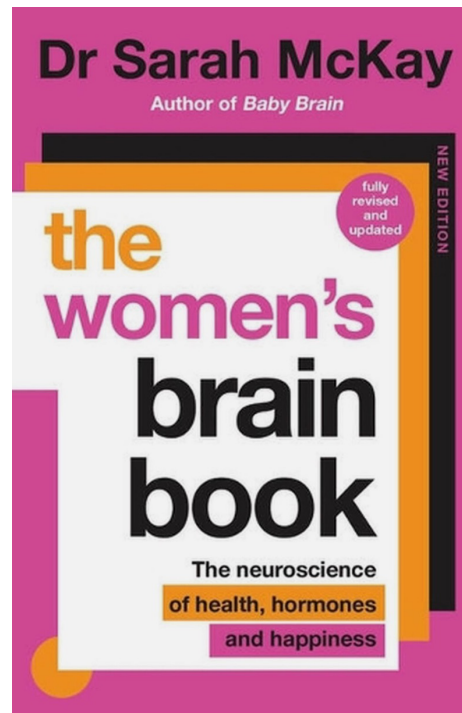
- www.feuerfrauen.at
Österreichweite Wechseljahre-Initiative
- www.oeggg.at/wirsind1mio
Österreichische Gesellschaft für Gynäkologie & Geburtshilfe
- www.menopause-gesellschaft.de
Deutsche Menopause Gesellschaft
„Wissen macht cool“ Webinare
- www.nobodytoldme.com
Portal für die Wechseljahre und Ernährung – toller Newsletter!
- www.wexxeljahre.de
Wissensplattform für die Wechseljahre

Podcast

- **Hormongesteuert,** Dr. Katrin Schaudig & Katrin Simonsen
- Menomio, Daniela Ullrich
- Heiter bis Wechselhaft, ORF Vorarlberg
- Meno an Mich, Diana Helfrich & Julia Schmidt-Jortzig
- Frauenstimmen, Ildikó von Kürthy
- Your Brain on, Neurowissenschaft, Dr. Ayesha & Dr. Dean Sherzai
- Medica, Tiroler Podcast zu Frauengesundheit, econova

Persönliche Empfehlung, unentgeltlich

Meine Leseempfehlungen (unbezahlt)



Filme, Serien & Dokus

- The M Factor
(Amerikanische Doku)
- Die Frauensauna: Verdammt Wechseljahre (ARD Mediathek)
- 37Grad. Wechseljahre – heißkalt erwischt (ZDF Mediathek)
- Menopause: Hot change (YouTube)
- Tabu Wechseljahre – Nicht mit uns!
Kulturjournal, NDR Doku (YouTube)
- Dokumentarfilm
„Mein neues altes Ich – Eine Reise in das Mysterium der
Menopause“

Persönliche Empfehlung, unentgeltlich



Hormone im Herbst

1. Innsbrucker Kongress rund um die Menopause

für Patientinnen und Ärzt:innen

Save the date!

Hybridkongress

Freitag, 27.11.2026

Samstag, 28.11.2026

Großer Hörsaal Med. Universität Innsbruck
6020 Innsbruck · Fritz-Pregl-Straße 3

#1 Million Frauen sind in Österreich in der **Menopause**. Daher veranstalten wir unseren 1. Menopausenkongress unter dem Titel **"Hormone im Herbst" am 27. und 28. November 2026** im Großen Hörsaal der Medizinischen Universität Innsbruck in der Fritz-Pregl-Straße 3.

Am Freitag wenden wir uns an Ärzt:innen und am Samstag an Patientinnen.

Hochkarätige Sprecher:innen werden zentrale Themen wie pflanzliche, hormonelle und andere Behandlungsmöglichkeiten sowie Sexualität, Endometriose und Therapien für Frauen mit Risikofaktoren vortragen.

Zudem haben wir viel Zeit für den gemeinsamen Austausch eingeplant.

Anmeldungen sind ab sofort per E-Mail möglich
lki.fr.gyn-endo@tirol-kliniken.at

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

*Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Bettina Toth,
Klinikdirektorin*



Veranstaltungshinweis, unentgeltlich