

(DERZEITIGER ARBEITSTITEL)
GEHE DEINEM WUNSCHKIND ENTGEGEN

DAS SELBST-COACHING-BUCH BEI KINDERWUNSCH

von Carmen Manuela Schmickler



Inhalt

Einleitung	4
Dein „Reisegepäck“ auf dem Prüfstand.....	4
"Gute Gefühle bei Kinderwunsch".....	5
Kreativ sein ist Balsam für die Seele.....	5
Was ich dir von ganzem Herzen wünsche.....	6
Das Leben entfaltet sich in jedem Moment	
Die moderne Medizin – Wegbereiter und doch nicht Bestimmer.....	
Wir sind keine Maschinen, sondern Körper, Geist und Seele.....	
Kinderwunsch in unserer Zeit.....	
Führen Ausdauer und Fleiß immer ans Ziel?.....	
Zwischen Lust und Petrischale.....	
Wann entsteht Leben und wer bestimmt das?.....	
Ob Frau oder Mann – Seiltanz der Gefühle.....	
Wollt Ihr nicht auch Kinder? Ideen für den Umgang mit indiskreten Fragen.....	
Offenheit schafft oft Verständnis.....	
Beispiel-Fragen und mögliche Antworten.....	
Eins, zwei, drei, ganz viele – Wir wünschen uns noch ein Baby.....	
„Wie wäre es denn mit einem Geschwisterchen?“.....	
Reden ist Gold wert und zuhören auch.....	
Abschied vom Kinderwunsch.....	
„Innen wie außen und außen wie innen“	
Worte haben Kraft und Macht	
Auf „schwierig“ programmiert.....	
Bewusstes Handeln macht stark.....	
Sich selbst positiv zu stimmen, geht oft leichter als gedacht.....	
Deinem Ziel entgegengehen.....	
Der Umgang mit der Angst, und was ist eigentlich Angst?.....	
„Mach dir nie im Dunkeln Sorgen“.....	
Zweckpessimismus taugt nicht.....	
Wo Freude ist, da kann Angst nicht sein.....	
Die Sache mit dem positiven Denken.....	
Viel zu oft hat der innere Quatscher die Oberhand.....	
Wer annimmt, kann loslassen.....	
Big Five for life – Deinen Kraftquellen auf der Spur	
Wofür schlägt mein Herz?	
Brain-Storm - Zeit zu erinnern und zu träumen.....	

Punkt für Punkt mehr Klarheit.....

Ist der Wunsch nach einem Baby ein Ziel?.....

Babys werden nicht gemacht, sondern vielmehr liebevoll empfangen.....

Rede, und dir kann geholfen werden.....

Eine Idee, wie andere von Deinen Träumen und Wünschen erfahren können

Der Körper – mein Freund und Verbündeter

Der weibliche Körper – neun Monate Kinderstube für ein Baby

Vertraue der Weisheit in dir

Das Ende des Leidens.....

Schöne Gedanken für den Körper

Wie sehr fühlst du dich vom Leben genährt?.....

Wann essen wir eigentlich gesund?.....

Fang an, deine Essgewohnheiten zu beobachten

Zucker hat viele Namen.....

Genuss ohne Reue.....

Sich satt- und wohlfühlen

Weil experimentieren beim Essen so viel Spaß macht.....

Mit Ritualen dem Wunschkind Brücken bauen.....

Rituale können sehr kraftvoll sein.

Ein Stück Himmel auf Erden.....

Über ein mentales Sternenband Kontakt mit der Kinderseele aufnehmen

Ein Ende ist meist kein Ende, sondern der Beginn von etwas Neuem

Lernen hört nie auf

Bücher sind Wissensspeicher

Einleitung

Sich ein Kind zu wünschen, ist etwas ganz Natürliches. Du willst ein Stück von dir weitergeben, Liebe schenken, Lebenserfahrung vermitteln, dich irgendwie vollständiger fühlen. Lässt dein Wunschkind auf sich warten, so kann das belastend sein. Womöglich kommen Zweifel auf, das Selbstwertgefühl bröckelt und schon befindet sich so manch einer in einer Negativspirale. Häufig geschieht das schleichend. Ganz allmählich entsteht ein Mangelgefühl, bis dieses Gefühl sich im ungünstigsten Fall durch alle Lebensbereiche hindurchzieht. Dinge, die mal Freude machten, verblassen. Mehr und mehr schwindet die Energie. Nichts macht mehr Spaß. Geht es dir vielleicht ähnlich? Sicher wachst du nicht mit den Gedanken morgens auf, dich heute mal so richtig schlecht fühlen zu wollen. Viel eher schleichen sich ungute Gedanken und Gefühle unbewusst ein, scheinbar wie auf Autopilot. Sie sind einfach irgendwie da. Viele Frauen, die ich in ihrer Kinderwunschzeit schon begleitet habe, stellen sich aus Selbstschutz häufig gar nicht erst vor, wie es ist schwanger zu sein, ein Baby zu bekommen und mit einem Kind zu leben. Dann tut es auch weniger weh, wenn es nicht so kommt, so ihre Annahme. Geht es dir ähnlich?

Doch das ist ein Trugschluss.

Es tut weh, dass das Wunschkind noch nicht da ist. Meist wird Zweckpessimismus als Selbstschutz eingesetzt, doch genau genommen schützt er nicht, sondern sabotiert sogar das Ergebnis, bevor es überhaupt eintreten kann. Doch wie soll jemand je am Ziel ankommen, wenn aus Eigenschutz das Ziel nur sporadisch, unentschlossen oder zaghaft in Erwägung gezogen wird?

Dein „Reisegepäck“ auf dem Prüfstand

Niemandem ist geholfen, wenn du dich schlecht fühlst. Das nützt in etwa so viel, als nehme ein Wanderer den größten Rucksack mit, packt unnötiges Zeug und zusätzlich ein paar Wackersteine hinein, ohne zu wissen, wie lange die Wanderung dauert. Würdest du einem solchen Weggefährten begegnen, so würdest du ihr oder ihm sicher den Tipp geben, das Gepäck auf den Prüfstand zu stellen und auszumisten. Denn mit leichtem Gepäck reist es sich bekanntlich einfacher. Es lässt einen flexibler agieren und steigert das Durchhaltevermögen. Klingt logisch, oder?

Ich kenne den Schmerz, lange Zeit trotz medizinischer Hilfe kein Kind bekommen zu haben. Auch ich hatte viele Themen in meinem Rucksack, die mir im Weg standen und ausgemistet werden wollten. Nach mehreren medizinisch assistierten Behandlungen wurde ich schwanger, und unser Sohn kam zur Welt. Gerne hätten mein Mann und ich ein zweites Kind bekommen. Als ich wieder schwanger war, war dieses Glück nur von kurzer Dauer, denn die Kinderseele hat sich entschieden wieder zu gehen. Auch diesen Schmerz kenne ich. In meiner Vorstellung von Familie sah ich zwei Kinder. Lange Zeit hatte ich das Gefühl, dass irgendwie jemand an unserem Familientisch fehlt. Unzählige Male habe ich mich gefragt, was anders wäre, wenn ein weiteres Kind da wäre. Irgendwann wurde mir klar, dass ich mein Glück nicht von einem anderen Menschen und damit auch nicht von einem Kind abhängig machen kann. Im Leben zufrieden und glücklich sein, das kann nur ich selbst, das kann kein anderer für mich übernehmen. So ist das für jeden von uns. Es hat Zeit gebraucht, den Schmerz, kein zweites Kind zu bekommen, anzunehmen. Erst als ich dies tun konnte, war es mir möglich, ihn loszulassen.

Wie auch immer dein Kinderwunschweg aussehen mag, dieses Buch kann dich ein Stück begleiten und dir Mut machen. Es leitet dich an, Neues auszuprobieren, Dinge anders zu betrachten und deine Gedanken auf deinen Wunsch auszurichten. Sei bereits jetzt glücklich. Lebe Dein Leben, mit und ohne Kind.

Geh deinem Wunschkind entgegen

Die Zusammenstellung der Themen hat sich aus meiner Arbeit mit Kinderwunsch-Frauen und -Männern entwickelt. Um sie dir leicht zugänglich zu machen, habe ich die Inhalte gebündelt. Du erhältst einen Blumenstrauß voller Ideen, Anregungen und Impulsen zum Ausprobieren. Zudem enthalten sie Aufgaben und Übungen, so dass du deine Sichtweise, dein Verhalten und deine Gefühle selbst leicht zum Besseren wandeln kannst.

Kreativ sein ist Balsam für die Seele

Lege dir eine schöne Kladde oder ein schönes Heft zu. Am besten ohne Linien und Karos, also blanko. So kannst du deinen kreativen Gedanken leichter Raum geben. Besorge dir auch Buntstifte, denn je abwechslungsreicher du deine Notizen gestaltest, umso mehr Freude bereitet es dir, deine Aufzeichnungen immer mal wieder anzusehen.

Was ich dir von ganzem Herzen wünsche

Erlebe deine Kinderwunschzeit mehr und mehr als eine bereichernde Zeit. Es hilft, wenn du dir selbst das Versprechen gibst, die Anregungen und Ideen auszuprobieren. Je regelmäßiger du sie anwendest, umso eher entfalten sie ihre wohltuende Wirkung. Ich weiß, du bist mutig und ich weiß, du wirst deinen Weg gehen. Und solltest du ihn doch mal aus den Augen verlieren, so weißt du, du bist nicht allein, denn ich bin an deiner Seite, bereit dich zu stärken und zu stützen, wenn du mich brauchst.

Hinweis

Dieses Selbst-Coaching-Buch ist nicht als Ersatz für medizinische Behandlungen oder psychologische Therapien gedacht. Es kann diese ergänzen. Die Inhalte dienen der mentalen Stärkung und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Du handelst zu jeder Zeit eigenverantwortlich. Darin liegen dein größtes Potenzial und deine stärkste Kraft.