



# *Kinderwunsch Stress-Check*



## *Der Weg zum Wunschkind ist nicht immer leicht ...*

Ein unerfüllter Kinderwunsch ist eine der herausforderndsten Zeiten für dich als Frau bzw. für dich und deine:n Partner:in. Je länger der Kinderwunsch andauert, wo Monat für Monat die Periode wieder einsetzt oder du vielleicht auch schon eine oder mehrere Fehlgeburten/stille Geburten erlebt hast, desto mehr gesellen sich starke Gefühle wie Ängste, Sorgen, Frust, Hoffnungslosigkeit und Wut dazu.

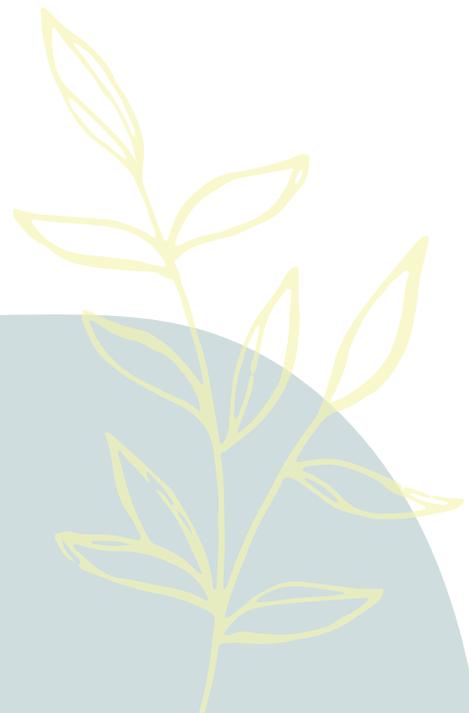
- Du machst dir Gedanken darüber, ob du in der Vergangenheit nicht dies oder jenes anders hättest machen sollen oder was in der Zukunft passieren wird.
- Du bist laufend mit negativen Schwangerschaftstests, Schwangerschaftsverkündungen und Ratschlägen aus dem Familien- und Freundeskreis konfrontiert und einsetzenden Perioden, die du nicht willst, konfrontiert.

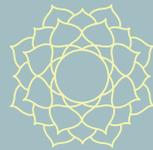
Immer mehr Stress baut sich auf, je länger der Kinderwunsch andauert. Du bist gestresst, weil du nicht schwanger wirst, was dich noch mehr stresst. Oder du lebst einen stressigen Lifestyle rundum Job, Partnerschaft, Haushalt und Hobbies. Neben körperlichen Ursachen kann ein dauerhaft hohes Stresslevel sich ebenso auf die Fruchtbarkeit auswirken. Stress ist eine der Hauptursachen für **hormonelle Dysbalancen**.

Daher ist es wichtig, dass du Stressfaktoren in deinem Leben minimierst und lernst, mit Stress besser umzugehen, um deinem Körper die Chance zu geben, in seine Balance zurückzufinden und dadurch die Chance auf eine Schwangerschaft zu erhöhen.

Doch im allerersten Schritt solltest du dir darüber klar werden, was alles in deinem Leben Stress verursacht.

Der **Kinderwunsch Stress-Check** hilft dir, Klarheit zu finden und Stressfaktoren zu entlarven.





*Kinderwunsch  
Stress-Check*

# Der Kinderwunsch Stress-Check

Dieser Selbsttest hilft dir, Klarheit über Stressfaktoren in Hinblick auf deinen Kinderwunsch sowie generell in deinem Leben zu entlarven und mögliche Ursachen zu erkennen. Du bekommst außerdem hilfreiche Tipps, um Stress in deiner Kinderwunschzeit zu reduzieren - für mehr Gelassenheit und Leichtigkeit.

## So funktioniert der Kinderwunsch Stress-Check

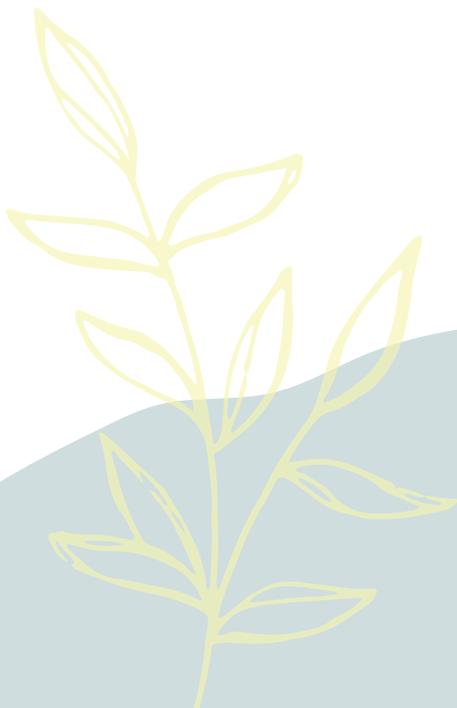
1. Drucke den Kinderwunsch Stress-Check aus.

2. Kreuze alle Aussagen an, die für dich zutreffen.

3. Im Auswertungsbereich findest du heraus, was möglicherweise hinter deinem Stresserleben stecken könnte und was du dagegen tun kannst.

### Wichtiger Hinweis:

Die von mir angebotene Interpretation und Tipps sind Impulse und Empfehlungen aus meiner persönlichen Erfahrung und angeeignetem Wissen. Dies ersetzt keine professionelle Konsultation bei einem Arzt oder Therapeuten. Du darfst sie jedoch als Ergänzung und Hilfe zur Selbsthilfe ansehen.



# Der Kinderwunsch Stress-Check

## Identifiziere deine Stressauslöser

Finde heraus, was genau Stress in deinem Leben verursacht, was dahinter stecken kann und inwiefern dies mit deinem Stresserleben im Kinderwunsch zusammenhängt.

### STRESS IM KINDERWUNSCH (KATEGORIE 1)

 Kreuze alle Aussagen an, die auf dich zutreffen.

- 1.1 Ich habe Angst, aufs Klo zugehen und Blut zu sehen. Ich habe Angst, dass meine Periode diesen Monat wieder einsetzt.
- 1.2 Nach einer Diagnose grübele ich, ob ich nicht früher mit der Pille aufhören, den Kinderwunsch schon früher angehen, mich gesünder ernähren, Alkohol trinken und/oder Rauchen aufgeben hätte sollen.
- 1.3 Wenn ich eine andere schwangere Frau oder Störche in den Gärten sehe, dann gibt es mir einen Stich in den Magen und ich frage mich, warum ich es so schwer haben muss? Dann bin ich traurig.
- 1.4 Ich mache so viel, um schwanger zu werden. Nichts hilft. Ich bin wütend. Ich fühle mich wie eine Versagerin.
- 1.5 Ich gebe meiner:m Partner:in die Schuld, dass es nicht klappt. Das macht mich wütend und frustriert.
- 1.6 Mein:e Partner:in und ich diskutieren bzw. streiten wegen des unerfüllten Kinderwunsches und schieben uns gegenseitig die Schuld zu. Ich habe Angst, dass unsere Beziehung daran zerbricht.
- 1.7 Mein:e Partner:in und ich sind durch den Kinderwunsch noch enger miteinander verbunden. Wir unterstützen uns gegenseitig. Egal, was passiert, wir schaffen das zusammen.

- 1.8 Ich leide an PMS (Prämenstruelles Syndrom), starken und schmerzhaften Perioden und/oder Endometriose.
- 1.9 Ich leide unter PCOS (Polyzystisches Ovar(ial)syndrom).
- 1.10 Ich habe unregelmäßige oder sehr lange Zyklen.
- 1.11 In der 2. Zyklushälfte denke ich meistens nach, ob wir die fruchtbaren Tage optimal genutzt haben, ob es dieses Mal klappt oder dich analysiere und recherchiere Symptome, die für oder gegen eine Schwangerschaft sprechen.
- 1.12 Die Wartezeit (2. Zyklushälfte) nach einer Kinderwunsch-behandlung ist die schlimmste. Gedankenchaos pur.
- 1.13 Ich schlafe schlecht. In der Nacht beschäftigen mich Gedanken über den Kinderwunsch.
- 1.14 Ich spekuliere oft über die Zukunft, was passieren wird. Das macht mich ängstlich, nervös oder ungeduldig.
- 1.15 Ich bin der Meinung, dass mit meinem Körper was nicht stimmt. Er arbeitet gegen mich. Ich habe das Vertrauen in meinen Körper verloren.
- 1.16 Ich spüre Kälte, Dunkelheit oder Feuer im Unterleib. Da kann ja kein Baby wachsen und gedeihen.
- 1.17 Es belastet mich, meinen unerfüllten Kinderwunsch vor meiner:m Chef:in, Arbeitskollegen, Familie und/oder Freunden geheim zu halten und mir ständig Ausreden einfallen zu lassen.
- 1.18 Es belastet mich, dass ich meine Fassade der glücklichen Frau nach außen aufrecht erhalten und einfach funktionieren muss.
- 1.19 Unerwartete Schwangerschaftsverkündungen belasten mich, da ich nicht weiß, was ich darauf sagen soll und/oder ich ungewollterweise Neid und Missgunstgefühle hege.
- 1.20 Es belastet mich, wenn eine Bekannte "einfach so" oder "unerwartet" schwanger geworden ist und ich es so schwer habe.
- 1.21 Ich werde innerlich wütend, wenn ich von anderen Ratschläge bekomme wie "Entspann dich mal." oder "Fahre in den Urlaub. Dann wirst du schon schwanger."
- 1.22 Ich bin gefühlt ständig angespannt und unter Strom. Ich leide an Nacken-/Schulterverspannungen, Kopfschmerzen, Kieferschmerzen und/oder Unterleibsschmerzen
- 1.23 Ich habe Angst, (wieder) eine Fehlgeburt zu erleben.
- 1.24. Ich schäme mich dafür, "es einfach nicht hinzubekommen."

## LIFESTYLE-STRESS (KATEGORIE 2)

-  Kreuze alle Aussagen an, die auf dich zutreffen.
- 2.1. Ich versuche immer alle Aufgaben und Projekte möglichst fehlerfrei und perfekt zu erledigen.
  - 2.2 Ich melde mich selten mit Ideen und Vorschlägen, da andere es besser machen und ich nicht blöd da stehen will.
  - 2.3 Ich plane meine Aufgaben und Projekte genau. Alles ist bis ins kleinste Details geplant. Ich überlasse nichts dem Zufall.
  - 2.4 Mein Terminkalender ist stets voll. Die Mittagspause in der Arbeit lasse ich desöfteren ausfallen, um alle Aufgaben an diesem Tag zu erledigen.
  - 2.5 Ich fühle mich oft überfordert, erschöpft und ausgelaugt. Alle laden Aufgaben bei mir ab. Niemand sieht, dass ich nicht mehr kann.
  - 2.6 Ich erledige nur die wichtigsten und dringendsten Aufgaben. Alles andere kann auf morgen warten. Ich gehe pünktlich nach Hause.
  - 2.7 Ich fühle mich in meiner Arbeit sehr entspannt und ausgeglichen. Ich gehe sehr gerne in die Arbeit.
  - 2.8 Ich leide öfter an Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Hautausschlägen, Gewichtsproblemen und/oder Zyklusstörungen.
  - 2.9 Ich bin erfolgreich in meinem Beruf und werde für meine Leistungen anerkannt und belohnt.
  - 2.10 Ich habe keine Zeit, Erfolge zu feiern, weil schon das nächste Projekt vor der Tür steht, das abgehakt werden soll.
  - 2.11 Was ist freie Zeit? Wenn ich nicht gerade arbeite, dann mache ich den Haushalt, geh einkaufen, treffe mich mit Freunden oder gehe zum Sport.
  - 2.12 In meiner Freizeit gönne ich mir Pausen vom Alltag. Ich entspanne mich, gönne mir Ruhe und genieße einfach.
  - 2.13 Meine Freizeit nutze ich so gut wie möglich. Ich bin ständig beschäftigt. Wenn ich nichts mache, dann werde ich unruhig oder habe das Gefühl, etwas zu verpassen.
  - 2.14 In meiner Freizeit erledige ich alles, wo ich sonst nicht dazu komme. Pausen gönne ich mir erst, wenn alles erledigt ist.
  - 2.15 Wenn wir Besuch erwarten, dann überlege ich mir ein schönes 3-Gänge-Menü, stehe stundenlang in der Küche und ach ja, die Wohnung / Haus ist natürlich blitzblank geputzt.
  - 2.16 Nach einem anstrengenden Tag brauche ich erstmal ein paar Gläser Wein, um runterzukommen.

- 2.17 Mein:e Partner:in und ich führen eine Beziehung auf Augenhöhe. Jeder hat Freiräume und wir unterstützen uns gegenseitig.
- 2.18 Auch zuhause muss ich es allen recht machen. Der Haushalt, der Einkauf, der Garten. Niemand hilft mir.
- 2.19 Auch wenn ich nach einem anstrengenden Tag müde und erschöpft bin, bin ich für andere da und unterstütze sie, wobei auch immer.
- 2.20 Ich werde in meinem Familien- und Bekanntenkreis als hilfsbereit und freundlich angesehen. Sie wissen, dass sie sich immer für sie da bin.
- 2.21 Eigentlich kann ich gar nicht so sein, wie ich wirklich bin. Wenn ich so wie die anderen bin oder so, wie sie mich haben wollen, werde ich akzeptiert.
- 2.22 Wenn ich jetzt nicht bei dem Treffen zusage oder bei dem Projekt helfe, dann habe ich Angst, dass er oder sie mich nicht mehr mag.
- 2.23 In meinem Familien- und Bekanntenkreis darf jeder so sein wie er ist. Wir führen harmonische Beziehungen.
- 2.24 Ich ernähre mich gesund und bewege mich regelmäßig.
- 2.25 Bei mir kommt meistens Fast-Food auf den Tisch, da ich keine Zeit habe zu kochen bzw. kochen nicht mag.
- 2.26 Ich mag Sport nicht bzw. habe ich keine Zeit dafür. Nach einem stressigen Tag lege ich mich lieber auf die Couch.
- 2.27 Wenn es mir schlecht oder mich ungerecht behandelt fühle, dann gebe ich meistens mir selbst, anderen oder dem Leben die Schuld.
- 2.28 Wenn etwas Unerwartetes in meinem Leben passiert, dann fühle ich mich hilflos, ausgeliefert bzw. spüre Kontrollverlust über die Situation und habe das Gefühl, nichts machen zu können.
- 2.29 Wenn ich gestresst bin oder mir Sorgen mache, dann denke ich viel darüber nach, was in der Zukunft alles passieren könnte. Das macht mir Angst.
- 2.30 Ich analysiere gerne die Vergangenheit und denke darüber nach, was ich anders hätte machen oder vermeiden können.
- 2.31 Mein Leben habe ich gut im Griff. Was ich mir in den Kopf setze, erreiche ich meistens mit meinen Handlungen. Das gibt mir Sicherheit.
- 2.32 Wenn etwas nicht so läuft, wie ich es erwartet habe, bin ich frustriert, wütend oder traurig.
- 2.33 Ich schäme mich, wenn ich Fehler gemacht habe. Fehler deute ich als Versagen.
- 2.34 Ich leide unter Angstzuständen und Panikattacken.

# Auswertung

## GEDANKENKARUSSELL

"Wenn du **mehr als zwei von diesen Aussagen** angekreuzt hast, dann könnte es sein, dass du dir viele Gedanken machst, schwer abschalten kannst und dich Sorgen und Ängste über die Zukunft beschäftigen:  
1.1, 1.2, 1.11, 1.12, 1.13, 1.14, 1.23, 2.28, 2.29, 2.30, 2.31, 2.32, 2.34\*

*\*Solltest du unter starken Ängsten und Panikattacken oder sonstigen psychischen Störungen leiden, empfehle ich dir professionelle Hilfe durch einen Arzt oder Psychotherapeuten in Anspruch zu nehmen.*

## Grübeln erhöht deinen Stresspegel

Du bist jemand, der sich viele viele Gedanken über die Zukunft macht. Du spekulierst, was eintreten oder nicht eintreten könnte und/oder du analysierst die Vergangenheit, inwiefern sie deine gegenwärtige Situation vielleicht beeinflusst hat.

Beispielsweise fragst du dich, ob du jemals schwanger werden wirst oder ob du in der Vergangenheit etwas falsch gemacht hast zB ob du die fruchtbaren Tage richtig genutzt hast, ob du dich gesund ernährst hast oder nicht schon früher zum Rauchen hättest aufhören sollen. Die Liste an Spekulationen kann lang sein.

Durch das viele Grübeln vermittelst du deinem Körper jedoch, dass er sich vor einer realen oder in deinen Gedanken konstruierten "Bedrohung" schützen muss. Dies ist eine uralte instinktive Funktion unseres Gehirns. Um eine potentielle Gefahr abzuwenden, werden Stresshormone ausgeschüttet und dein Körper wird in den Kampf- oder Fluchtmodus versetzt.

In diesem Zustand steigen Puls und Blutdruck an, Blut wird in Arme und Beine gepumpt und andere "nicht überlebensnotwendige" Körperfunktionen wie Verdauung, Immunsystem oder Fortpflanzungssystem werden herunter gefahren.

Das bedeutet: Stress kann eine mögliche (Mit-)ursache für deinen bisher unerfüllten Kinderwunsch sein.



# SELBSTZWEIFEL & MANGELNDES VERTRAUEN IN DEINEN KÖRPER

"Wenn du **mehr als zwei von diesen Aussagen** angekreuzt hast, dann zweifelst du möglicherweise an dir und an deinem Körper. Du hast Angst, etwas falsch zu machen, dich oder andere Mitmenschen zu enttäuschen. Das möchtest du vermeiden.

1.4, 1.15, 1.16, 1.24, 2.1, 2.2, 2.3, 2.9, 2.15, 2.18, 2.19, 2.20, 2.22, 2.33.

## Ein hoher Anspruch an dich selbst und das damit verbundene Verhalten erhöht den Stresspegel

Du hast einen hohen Anspruch an dich selbst. Fehler interpretierst du als persönliches Versagen. Du bist deshalb ständig bemüht, alle Erwartungen, Aufgaben und Projekte - ob beruflich oder privat, bestmöglich und fehlerfrei zu erfüllen. Vielleicht sagst du oft nicht deine Meinung, sagst "Ja" zu Dingen, obwohl du eigentlich Nein sagen wolltest und vermeidest lieber Konflikte, um die Harmonie zu wahren.

Du hast den Anspruch an dich, alle Aufgaben immer bestmöglich zu erledigen, alles im Griff zu haben und bist bereit, über deine Grenzen zu gehen und dir unendlich viele Aufgaben aufzuladen.

Dieses Verhalten führt zu Stress, weil du dir nicht erlaubst, Pausen zu machen, deine Meinung zu sagen oder gesunde Grenzen zu setzen. Denn du hast Angst, dass du dann abgelehnt oder kritisiert wirst. Dahinter stecken meist unbewusste Selbstzweifel.

Im Leben hast du die Erfahrung gemacht, dass dich Fleiss und Disziplin an dein Ziel bringen. Im Kinderwunsch wirst du das 1. Mal damit konfrontiert, dass du nur bedingt Einfluss und Kontrolle auf deine Situation und auf deinen Körper hast. "Viel tun bringt viel" funktioniert hier nicht.

Je länger deine Kinderwunschreise dauert, umso mehr verlierst du möglicherweise das Vertrauen in deinen Körper.



# RASTLOSIGKEIT, ANSPANNUNG & ERSCHÖPFUNG

"Wenn du **mehr als zwei von diesen Aussagen** angekreuzt hast, dann stehst du vermutlich viel unter Stress und fühlst dich müde und erschöpft:

1.8, 1.9, 1.10, 1.17, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22, 2.4, 2.5, 2.8, 2.10, 2.11, 2.13, 2.14, 2.16, 2.21, 2.25, 2.26

## Ein stressiger Lifestyle hat Einfluss auf deinen weiblichen Zyklus

Dein Terminkalender ist voll und deine To-do-Liste unendlich lang. Jeder Tag ist gut gebucht und geprägt von Rastlosigkeit und Anspannung. Abends fällst du müde und erschöpft ins Bett.

Planen, Organisieren, Machen, Erledigen, um alles und jedem gerecht zu werden, führt zu einer enormen Stressbelastung. Dadurch befindet sich dein Körper kontinuierlich auf einem hohen Stresslevel, was deinen Stoffwechsel und hormonelle Lage verändern kann.

Innere Unruhe und körperliche Anspannung sind Dauergast, verstärkt noch zusätzlich durch deine Erfahrungen im Kinderwunsch. Lang anhaltender Stress hat Einfluss auf deinen weiblichen Zyklus und kann eine (Mit-)Ursache für PMS, starke, schmerzhaft Perioden oder lange, unregelmäßige Zyklen, PCOS oder Endometriose sein.



# INNERE BALANCE & SELBSTFÜRSORGE

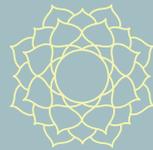
"Wenn du **mehr als zwei von diesen Aussagen** angekreuzt hast, dann bist du vermutlich meistens ausgeglichen und gelassen und hast ein gesundes Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein:

1.7, 2.6, 2.7, 2.12, 2.17, 2.23, 2.24

Du achtest auf deine Bedürfnisse und weißt, was dir im Leben wichtig ist. Du kennst deine Werte und richtest dein Leben danach aus. Du lebst ein Leben in Harmonie - sowohl beruflich als auch privat. Gerät etwas in deinem Leben ins Wanken, übernimmst du die Verantwortung für deine Gedanken, Gefühle und Verhalten und bist zuversichtlich und optimistisch, dass du die Situation gut meistern wirst.

Du schaffst es, in deine innere Balance zurückzukommen, sobald du mal mehr angespannt bist durch viel Arbeit oder Anforderungen aus dem Umfeld an dich. Du bemerkst, wenn du gestresst bist - sei es durch einen vollen Terminkalender oder stressige Gedanken und hast Tools an der Hand, die dir helfen, mit Stress umzugehen, zu reduzieren und innere Gelassenheit zu finden. Du siehst eine Chance in Krisen und nutzt diese für dein persönliches Wachstum. Denn auch, wenn du es zunächst nicht erkennen kannst, findest du Sinn in all deinen Erfahrungen, welche dich weiser und innerlich stärker machen.





*Tipps für mehr  
Leichtigkeit & Gelassenheit*

# Meine Tipps für mehr Leichtigkeit & Gelassenheit im Kinderwunsch

## 1. Tipp: Akzeptiere deinen bisher unerfüllten Kinderwunsch

- Das Leben verläuft in Wellen. Wir müssen akzeptieren, dass es Dinge in unserem Leben gibt, auf die haben wir nur bedingt oder gar keinen Einfluss. Nichts lässt sich erzwingen, sondern nur empfangen.
- Auch wenn es nicht leicht ist, doch wenn du den Widerstand aufgibst, dass es bisher noch nicht geklappt hat, obwohl du und dein:e Partner:in schon so viel versucht habt, nimmt den Druck raus und öffnest dich für den Fluss des Lebens.
- **Mindset-Shift:** Verändere Gedanken wie "Ich will das nicht." oder "Warum ich?" hin zu "Ich akzeptiere, dass unser Wunschkind auf sich warten lässt und ich vertraue darauf, dass es zum richtigen Zeitpunkt kommen wird." oder "Es hat in diesem Zyklus nicht geklappt, aber vielleicht klappt es im nächsten oder im übernächsten Zyklus."

## 2. Tipp: Gedankenhygiene

- Beobachte deine Gedanken: Analysierst du vergangene Situationen oder grübelst du über mögliche Ereignisse in der Zukunft? Negative Selbstgespräche erkennst du zB an Sätzen wie "Es wird sowieso nicht klappen." oder "Ich habe es einfach nicht verdient."
- Jedes Mal, wenn du einen negativen Gedanken erkennst, sage innerlich laut "Stopp".
- Überprüfe deine Gedanken: Ist das wirklich wahr, was ich denke? Kann ich das zu 100% wissen? Wie würde ich mich fühlen, wenn ich das nicht von mir denken würde?
- Gedanken neu ausrichten mit Hilfe von Affirmationen zB "Ich vertraue, dass ich zum richtigen Zeitpunkt Mama sein werde."

## 3. Tipp: Sorgen & Ängste loslassen mit Atemtechniken

- Wenn du dich gestresst fühlst, dann wende Atemtechniken wie zB die 4-7-8 Atemtechnik an. Diese Technik hilft, aus Grübelgedanken auszusteigen und Ängste zu reduzieren. Du wirst spürbar gelassener und entspannter.
- *So funktioniert die 4-7-8-Atemtechnik:*
  - Setz dich aufrecht hin. Atme durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.
  - Halte den Atem an und zähle bis 7.
  - Atme durch den Mund aus und zähle dabei langsam bis 8.
  - Wiederhole diese Technik mehrere Runden bis du Entspannung spürst.



#### **4.Tipp: Nimm mehr Druck aus deinem Leben raus**

- Ein hoher Anspruch an dich selbst zeigt, dass es dir wichtig ist, Leistung im Leben zu bringen. Das ist grundsätzlich ja nicht negativ, doch wenn du dich tagtäglich bis zur Erschöpfung abstrampelst, dann ist das nicht förderlich für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden. Menschen, die nach Perfektion streben oder versuchen, Konflikten aus dem Weg zu gehen und es anderen recht zu machen, neigen zu Dauerstress, Erschöpfung und Burn-out.
- Das spiegelt sich auch im Kinderwunsch wieder. Du versuchst, alles richtig zu machen und wenn es nicht klappt, dann wertest du dich und deinen Körper dafür ab. Doch erinnere dich daran, dass dein Körper keine Maschine ist. Dein Körper braucht Sicherheit, um schwanger zu werden. Sicherheit empfindet dein Körper, wenn er entspannt ist. Deshalb ist es wichtig, Stress in deinem Leben zu reduzieren und dir regelmäßig Zeit und Raum für Ruhe und Entspannung zu geben.

#### **5.Tipp: Lebe mehr nach deinem persönlichen Energierhythmus**

- Wir Frauen sind zyklische Wesen. Das zeigt dir dein monatlicher Zyklus. Vielleicht hast schon bemerkt, dass du in den Tagen, wo du deine Periode hast, dich müde und ausgelaugt fühlst und dich nach Ruhe sehnst. Und an den Tagen rundum den Eisprung fühlst du dich energiegeladen und möchtest Sport betreiben oder dich mit deinen Freundinnen treffen. Deine wahrgenommene Energie hängt mit deinen Hormonschwankungen im Zyklus zusammen. Indem du dir und deine Bedürfnisse mehr Aufmerksamkeit schenkst und mehr in deiner Energie anstatt gegen sie lebst, tust du nicht nur dir selbst etwas Gutes, sondern unterstützt auch deinen Zyklus, sich auf natürliche Weise zu regulieren.



## 6.Tipp: Verändere das, was dir nicht gut tut

- Stress ist ein Hinweis darauf, dass irgendetwas in deinem Leben nicht ganz stimmig ist. Frage dich, in welchen Lebensbereichen bist du aktuell nicht ganz so zufrieden: Ist es der Job, die Partnerschaft, Freundschaften, Finanzen, Gesundheit, Wohnraum?
- Was fühlt sich nicht (mehr) richtig an? Was möchtest du verändern? Wie soll diese Veränderung aussehen? Was oder wen brauchst du als Unterstützung? Was ist der 1. Schritt?
- Nutze die Kinderwunschzeit, um alten Ballast loszulassen und Raum für Neues zu schaffen. Wenn du erst mal Mama bist, hast du dafür eh nicht so viel Zeit ;-)

## 7.Tipp: Fokus auf das Positive in deinem Leben

- Meist fokussieren wir uns auf die Dinge, die nicht gut laufen in unserem Leben oder auf das, was fehlt. Doch auch, wenn du gerade eine herausfordernde Zeit in deinem Leben durchmachst, gibt es dennoch schöne Dinge in deinem Leben, für die du dankbar sein kannst.
- Schreibe jeden Tag 3 Dinge auf, für die du dankbar sein kannst zB dass heute die Sonne scheint oder du genug Essen, Kleidung und ein Dach über dem Kopf hast
- Indem du die kleinen Freuden im Alltag wahrnimmst und bewusst genießt, schaffst du täglich Glücksmomente, was wiederum auf dein Wohlbefinden einzahlt.

## 8.Tipp: Bewege dich regelmäßig

- Sport und Bewegung bauen Stress ab und steigern dein Wohlbefinden.
- Ich empfehle dir, während deines Kinderwunsches keinen zu anstrengenden Sport zu machen, sondern eher sanfte und ruhige Bewegungsformen wie zB Restorative Yoga und Kinderwunsch Yoga. Das hilft, dein Nervensystem zu beruhigen und deine Hormone auf natürliche Weise in Balance zu bringen. Dies kann sich positiv auf deinen Zyklus auswirken, was wiederum die Chancen auf eine Schwangerschaft erhöhen.



*„The menstrual cycle is a woman's  
stress-sensitive system.“*

*-Alexandra Pope-*



# *Du wünschst dir Unterstützung auf deiner Kinderwunschreise?*

Egal, wie lange du schon auf dein Wunschkind wartest und welche Erfahrungen du bereits gemacht hast, jede Kinderwunschreise ist individuell. Auf der Reise erwarten dich sonnige Momente voller Klarheit und Hoffnung sowie Momente, wo es stürmisch wird, wo du Hindernisse überwinden musst und vielleicht den Leuchtturm in weiter Ferne aus den Augen verloren hast.

Auch ich bin diesen Weg einer herausfordernden Kinderwunschreise gegangen und ich kann deshalb gut nachempfinden, wie es dir gerade geht. Ich möchte dich ermutigen, durchzuhalten. Auch wenn du viel Unterstützung von außen hast, ist es auch wichtig, dass du gut für dich selbst sorgst.

Gerne zeige ich dir, wie du mit den wirkungsvollen Techniken und Übungen des Mentaltrainings und Feminine Yoga den Weg zu deinem Wunschkind selbstbestimmter, zuversichtlicher und mit mehr Gelassenheit & Leichtigkeit gehen kannst.

Mit meinem Methodenkoffer bist du bestens ausgestattet, um herausfordernde Situationen zu meistern, Stress zu reduzieren und deinen Körper wieder in Balance zu bringen, um deine Chancen auf eine Schwangerschaft zu erhöhen.

Du kannst dafür sorgen, dass du dich besser fühlst. Nimm die Herausforderung an. Und wenn du dann schwanger wirst, ist es der schönste Nebeneffekt.

Ich freue mich, dich auf deinem Weg begleiten zu dürfen.

*Deine Bettina*



# 1:1 Babywunder Mentoring

## Mehr Vertrauen & Leichtigkeit im Kinderwunsch

Ich begleite dich zu mehr Vertrauen, innerer Stärke und einem positivem Körpergefühl auf dem Weg zu deinem Wunschkind.

Mit meinem Mentoring-Programm „Babywunder“ zeige ich dir, wie du mittels Körperarbeit (Feminine Yoga, Entspannungstechniken, Atemtechniken) und Gedankenarbeit (Mental- und Achtsamkeitstechniken) gut auf deinem Kinderwunschweg für dich sorgen kannst.

Mein **Mentoring-Programm** unterstützt dich dabei:

- Sorgen, Ängste und Stress zu reduzieren und wieder optimistisch und zuversichtlich zu sein.
- gesundheitsfördernde Routinen zu entwickeln, die dein Nervensystem regulieren, deine Hormonbalance und Fruchtbarkeit fördern.
- das Vertrauen in dich und deinen Körper zurück zu gewinnen.
- Blockaden zu lösen, Resilienz zu entwickeln und in deiner weiblichen Kraft zu sein.
- dich auf das Positive in deinem Leben zu fokussieren und die Zeit während deines Kinderwunsches wieder mehr genießen zu können.

Jetzt kostenloses Erstgespräch

vereinbaren



100% unverbindlich

oder per E-Mail an:

[info@bettinanussdorfer.com](mailto:info@bettinanussdorfer.com)

# Über mich

Ich bin Bettina Nußdorfer, 1986 geboren, verheiratet, Mama eines wundervollen Sohnes und wohnhaft in der Nähe des idyllischen Attersees in Oberösterreich.

Als **Achtsamkeits- und Resilienztrainerin** sowie **Yogalehrerin für ganzheitliche Frauengesundheit** unterstütze ich Frauen, aus dem Stresshamsterrad auszusteigen, um wieder zurück in ihre Balance und zu sich selbst zu finden – für ein achtsames, gesünderes und herzerfülltes Frausein.

Ich sehe mich als Mentorin und Mutmacherin für Frauen, die

- zurück in ihre Mitte und in ihre Kraft kommen wollen
- sich nach mehr sehnen und auf der Suche sind
- ein tieferes Verständnis für sich selbst gewinnen möchten
- eine gesunde Selbstfürsorge entwickeln wollen
- einen resilienten Umgang mit Stress und Herausforderungen im Leben fördern möchten
- mehr Präsenz in ihren Alltag bringen und ihrer Zeit mehr Leben schenken möchten

*Lass los, wer du glaubst, sein zu müssen und lebe, wer du wirklich bist.*

## **Bettina Nußdorfer M.A. BSc**

Dipl. Mentaltrainerin, Achtsamkeits- & Resilienztrainerin, Feminine Yoga Teacher

Looh 103  
A-4861 Aurach am Hongar

+43 (0) 676 / 96 20 184  
info@bettinanussdorfer.com  
www.bettinanussdorfer.com



## **Wichtiger Hinweis:**

Die in meiner Arbeit vermittelten Informationen und gelernten Techniken aus dem Yoga, Mental- und Achtsamkeitstraining können keine medizinische Behandlung und individuelle Beratung und Betreuung durch einen Arzt oder Therapeuten ersetzen.

Ich stelle keine Diagnosen und gebe auch kein Heilversprechen ab. Mein Angebot richtet sich an körperlich und psychisch gesunde Menschen.

Meine Arbeit dient der Hilfe zur Selbsthilfe, Persönlichkeitsentwicklung und positiven Lebensgestaltung –zur Unterstützung der Gesundheit bzw. als wunderbare Ergänzung zu einer ärztlichen bzw. therapeutischen Behandlung (in Absprache mit dem Arzt/Therapeut).



© Bettina Nußdorfer | Yoga & Mentaltraining  
[www.bettinanussdorfer.com](http://www.bettinanussdorfer.com)

