

*Gedankenkreise stoppen -*

MEHR LEICHTIGKEIT IM  
KINDERWUNSCH-  
PROZESS



Tipps für Frauen in Kinderwunsch-  
Behandlung und nach Fehlgeburten

BY STEFANIE FLACK  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

---

## Gefühle dürfen sein:

Alle Gefühle, die in solchen Lebensphasen auftreten, sind erlaubt und normal. Trauer, Wut oder Enttäuschung haben ihre Berechtigung und müssen nicht unterdrückt werden.



### Tränenreich

Wenn du tiefe Gefühle zulassen möchtest, dann schreibe einen Brief – an dein zukünftiges Baby oder an dein Sternkind:

“Das sollst du wissen”

Es ist wichtig deine Gefühle nicht wegzudrängen. Verdrängte Gefühle sind nämlich ganz schön mies und suchen sich sonst ein anderes Schlupfloch, durch das sie sich wieder bemerkbar machen.

Diese Gefühle, die man lieber “herunterschluckt” anstatt ihnen Raum zu geben, können auch Stress verursachen, der großen Einfluss auf den Körper haben kann.

---



## Lass die Gefühle raus

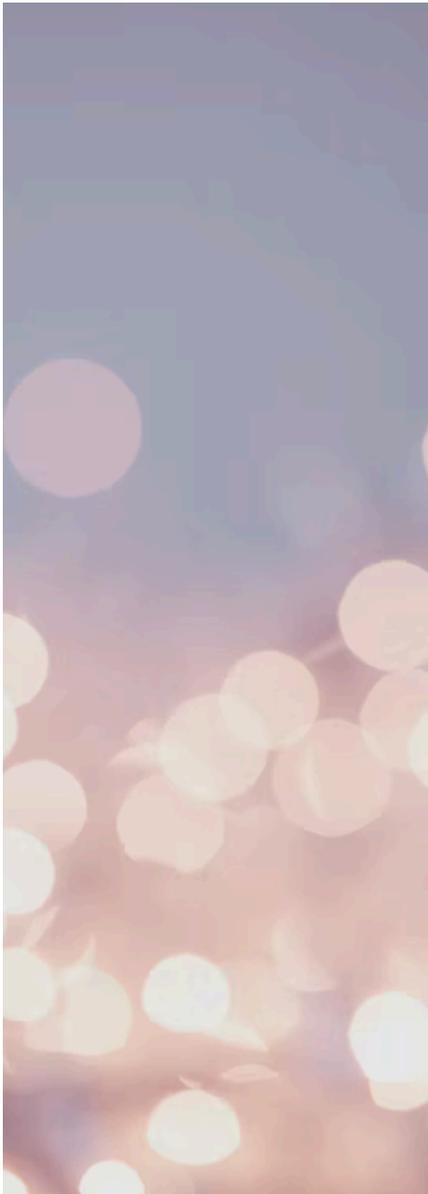
1. Das kannst du alleine tun, durch die gedankliche Beschäftigung mit deinen Gefühlen und auch indem du sie aufschreibst.
2. Das kannst du bei einem Gespräch mit jemandem machen, der dir wirklich zuhört und bei dem du dich sicher fühlst.
3. Eine weitere Form deine Gefühle auszuleben ist es, sie bewusst zu spüren. Nimm dir dafür Zeit, mach es dir bequem, denk an eine Situation in der ein bestimmtes Gefühl sehr präsent war und spür mal nach wo genau du es fühlst. Im Brustkorb? Im Bauchraum?

“

***Ein Tipp aus der Therapie: “Was steckt dahinter?”***

Beispiel: Du fühlst dich traurig. Was steckt dahinter? Fühlst du dich traurig aus Hilflosigkeit? Aus Einsamkeit? Aus dem Gefühl nicht zu funktionieren, wie es erwartet wird? Und was steckt dahinter? So kommst du der Antwort näher, was dir gerade helfen kann.

---



## Selbstfürsorge ist wichtig:

In emotional belastenden Phasen wie beim Kinderwunsch oder nach einer Fehlgeburt ist es entscheidend, sich selbst aktiv Fürsorge zu schenken und auf die eigenen Bedürfnisse zu hören.

Dazu gehört es auch **Grenzen** zu setzen. Frauen im Kinderwunsch sind oft vielen ungefragten Ratschlägen ausgesetzt. Du entscheidest, was du in deinem Leben möchtest und wie man dich behandeln darf. Sei freundlich, aber klar und bestimmt im Mitteilen deiner Grenzen und ziehe deine Konsequenzen, wenn sie nicht eingehalten werden.



Auch wenn dir gesagt wird, dass du doch allen Grund hast dankbar zu sein, weil es dir ansonsten doch gut geht - du darfst trotzdem traurig sein! Lass dir nicht vorschreiben, wie lange man nach einer Fehlgeburt trauern darf.

Und ja, man darf auch mal wütend auf diese ständigen gutgemeinten Ratschläge sein.

## Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen:

Die Arbeit an der eigenen Psyche erfordert das bewusste Entscheiden, Verantwortung für das eigene Glück und die eigene Heilung zu übernehmen.

Indem du dieses Workbook liest, zeigst du bereits, dass du dir eine Veränderung wünschst. Und du unternimmst damit einen ersten Schritt zur Veränderung! *Vielleicht gibt es da auch schon einige andere Schritte die du unternommen hast.* Also **Glückwunsch** - du bist auf dem richtigen Weg diese Verantwortung für dein Wohlbefinden zu übernehmen!

Gönn dir die Zeit um an dir zu arbeiten und dir Gutes zu tun!



## Auch mal auf "Pause" drücken

Du darfst dir auch eine Auszeit nehmen  
- nicht nur von der Außenwelt um dich  
zurückzuziehen, sondern auch von  
deinen vielen Gedanken und Gefühlen  
im Zusammenhang mit deinem  
Kinderwunsch oder deiner Fehlgeburt.

Hier habe ich dir eine Tresor-Übung auf  
Youtube erstellt:

["Tresorübung bei Kinderwunsch" von  
Stefanie Flack](#)

Sie soll dir helfen in einer 7-minütigen  
Meditation deine Gedanken, die  
vermutlich gerade pausenlos in deinem  
Kopf kreisen einmal beiseite zu packen  
und den Druck, der auf dir lastet,  
einfach abzulegen.



## Stärken und Ressourcen entdecken:



Wahrscheinlich gehörst du nicht zu den wenigen Menschen, die noch nie eine schwere Situation durchmachen mussten - und das machen wir uns jetzt zunutze!

Erinnere dich doch einmal an eine dieser Situationen zurück, in denen du vielleicht dachtest du schaffst das nicht mehr oder du weißt nicht wie es jetzt weitergehen soll.

- Unsere **erste Erkenntnis** daraus: **oh doch, du hast es draus geschafft und es ging doch weiter!** Bitte behalte das für den Rest deines Lebens im Hinterkopf!
  - **Zweite Erkenntnis**, die du dir jetzt selbst erarbeiten darfst: was hat dir damals geholfen? Welche Menschen, Situationen, Gefühle, Erlebnisse, welche Musik, welches Essen, welches Haustier, welche Gedanken, Bücher usw. haben dir auf deinem Weg geholfen, wieder unbeschwerter zu sein?
-

„Sich selbst gegenüber Mitgefühl zu empfinden, hilft, nicht in Selbstkritik zu verfallen – was würdest du zu einer guten Freundin sagen, die genau das durchmacht, was du gerade durchmachst?“

## Ein Schritt nach dem anderen:

Veränderung und Heilung brauchen Zeit. Kleine Schritte führen langfristig zu großen Veränderungen und neuen Perspektiven.

Hier kann dir ein Dankbarkeits-Tagebuch helfen. Halte darin fest, wofür du gerade jetzt dankbar bist. Wenn möglich täglich, ansonsten wann immer du dir die Zeit nehmen möchtest.

Durch das Tagebuch erkennst du auch die kleinen Schritte und richtest den Fokus auf die schönen Dinge in deinem Leben.



“ Du hast dich total verändert

Ja, das hast du vermutlich. Weil das Leben dich verändert. Weil diese Kinderwunsch-Zeit etwas mit dir macht. Weil Menschen wachsen. Weil Wachstum und Veränderung zum Leben gehört.

## Selbstakzeptanz aufbauen:

Es ist wichtig, sich selbst mit allen Facetten und Schwächen zu akzeptieren, anstatt sich ständig mit anderen oder gesellschaftlichen Erwartungen zu vergleichen.

Zusätzlich darfst du auch deine Schuldgefühle gehen lassen. Frauen neigen dazu, sich für die Situation verantwortlich zu fühlen. Es ist wichtig, dass du dich von diesen Selbstvorwürfen löst. ***Du trägst keine Schuld.***



## Unterstützung annehmen dürfen:

“Niemand muss schwere Phasen allein bewältigen. Den Mut zu haben, Hilfe und Unterstützung zu suchen, ist ein Zeichen von Stärke.

Erinnerst du dich an das letzte Mal, als jemand meinte, **“sag Bescheid wenn du was brauchst”**? Überleg dir mal, was dir diese Person Gutes tun könnte. Vielleicht mal was vom Einkaufen mitbringen, wenn du nicht unter Leute willst?

Vielleicht mal mit dir Essengehen, wenn du nicht kochen magst? Mit dir Spazierengehen, wenn du frische Luft brauchst? Dir zuhören, wenn du was rauslassen möchtest? Mit dir ins Kino gehen, wenn du Ablenkung brauchst?

**Dann bitte die Person doch jetzt einfach darum.** Die Person wird sich mit Sicherheit freuen, dich unterstützen zu können!



Solltest du das Gefühl haben, dass du in eine **Depression** gerutscht bist, biete ich dir gerne an mich zu kontaktieren - ich finde das mit dir in einem **kostenlosen Diagnosegespräch** heraus. Dann können wir auch schauen an wen du dich wenden kannst, um eine Therapie zu bekommen, die die Krankenkasse übernimmt.

## Meine Liebe,

natürlich kann ich dir hier nur allgemeine Tipps geben, was den meisten Frauen hilft, die in einer ähnlichen Situation wie deiner sind. Die tiefere innere Arbeit lässt sich oft besser im 1:1, also in Einzelgesprächen verwirklichen. Aus meiner Erfahrung tut die innere Arbeit fast jeder Frau im Kinderwunsch gut, wirklich nötig wird sie aber erst, wenn die Kinderwunsch-Behandlung oder eine Fehlgeburt dein Leben stark zum Negativen beeinflussen.

Ich hoffe diese Anregungen inspirieren dich und geben dir Impulse zu neuer Leichtigkeit in deinem Leben!



Natürlich freue ich mich auch über Feedback, wie es dir mit den verschiedenen Gedanken in diesem Workbook geht und was du vielleicht schon verwirklichen konntest!

*Alles Liebe!*



[www.praxis-flack.de](http://www.praxis-flack.de)

Insta: @praxis-flack