

# Mache dir ein paar Gedanken...

## *Warten statt zu handeln...*

...dann frage dich, ob es sich für dich gut anfühlt, jeden Zyklus zu hoffen und zu bangen. Ob es dir hilft, im Unklaren zu sein, ob dein Körper eine Schwangerschaft entstehen lassen kann oder ob du deinen Eisprung regelmäßig verpasst. Manche Frauen haben Angst, sich zu viel mit dem Thema Kinderwunsch zu beschäftigen, aus Angst sich Druck zu machen. Die Erfahrung mit meinen Klientinnen zeigt: es führt zu Erleichterung endlich sinnvoll um ein Kind kämpfen zu können.

## *Sich mit anderen vergleichen...*

...Eins ist klar und nicht zu ändern. Du bist DU! Dein Körper, dein Zyklus, deine Diagnosen, dein Lebensstil, deine Gewohnheiten, deine Gedanken, deine DNA, dein Leben, deine Schicksalsschläge. Alles das zusammen gesehen bist du individuell. Und genauso solltest du auch an deinen Kinderwunsch heran gehen. Was ist für dich das Beste? Was hilft DIR? Es gibt kein Wundermittel um schwanger zu werden, aber du kannst individuell den effektivsten Weg gehen. Wenn du weißt wie...

## *Stress überbewerten...*

... Wie viel Stress hast du? Was bezeichnest du als Stress? Ist dieser Stress Grund für deine Kinderlosigkeit? Was macht der Stress mit deinem Körper? Ist dein Hormonhaushalt noch im Gleichgewicht? Selbst wenn deine Zyklen unregelmäßig sind, oder 100 Tage lang dauern, kannst du trotzdem schwanger werden! Gedanke, die du dir machen kannst, um zu reflektieren, ob Stress wirklich ein Problem ist. Selbst in den schlimmsten Zeiten, im Krieg und in Hungersnot, wurden Frauen schwanger!

## *Nicht selbstbestimmt handeln...*

...dein Körper ist ein Wunder der Natur, mit allem was dazu gehört. Nicht immer ist ein Arzt die Lösung eines Problems, manchmal machen sie alles schlimmer, bekämpfen Symptome statt Ursachen zu bekämpfen. Verschreiben Hormone statt lange Zyklen natürlich zu begleiten. Ganz klar...es lohnt sich für sie nicht. Aber bitte denke an dich und deinen Körper, wie viel willst du ihm zumuten, wenn es andere Lösungen und andere helfende Hände gibt?

# Notizen helfen dir, alles zu reflektieren...

*Wartest du statt zu handeln?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Vergleichst du dich mit anderen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Wie viel Stress hast du?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Handelst du selbstbestimmt?*

---

---

---

---

---

---

---

---