

Kinderwunsch Coaching mit System
(zur Vertiefung der 6-Schritte-Checkliste)



«Das 6-Schritte-System: In 60 Tagen empfängnisbereit für dein Baby, auch wenn du schon nicht mehr daran glaubst»



Copyright 2018

Michèle und Christian Taverner (Verfasser)

Dieses Buch darf, auch auszugsweise, nicht ohne schriftliche Genehmigung der Autoren kopiert werden.

Weitergabe an Dritte ist verboten, Sie erwerben **KEINE** Wiederverkaufsrechte an diesem Buch!

Dieses ebook ist an bestimmten Stellen auf Dich personalisiert.

Sollte dieses ebook durch Dich in Umlauf geraten, so können wir dies genau auf Dich zurückverfolgen.

Achte bitte darauf, das ebook auf keinen Fall weiter zu geben. Es ist illegal. Wir werden sofort rechtliche Schritte einleiten, sollten wir feststellen, dass jemand die Urheberrechte verletzt.

Haftungsausschluss:

Bei den vorgestellten Methoden und Beispielen handelt es sich ausschliesslich um Hinweise zur Lehre.

Die Anwendung der im Buch vorgestellten Techniken, Beispiele und Methoden geschieht auf eigene Verantwortung.

Vorgeschlagene Produkte sind nicht für die Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung einer Krankheit gedacht.

Die Informationen auf meiner Website oder in diesem ebook, dienen ausschliesslich Informationszwecken und ersetzen nicht medizinische Beratung oder Betreuung.

Es ist in jedem Falle ratsam, sich vor Anwendung eines Heilmittels über die Risiken und Nebenwirkungen zu informieren oder einen Arzt zu konsultieren.

Die Inhalte dieses Buches wurden fachlich sorgfältig recherchiert.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschliesslich deren Betreiber verantwortlich.

Trotzdem übernehmen wir keine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden oder andere Schäden jeglicher Art, die sich aus dem Inhalt oder Gebrauch des Buches ergeben.



Hallo, schön bist du da!



Michèle (Mental Coach, Kinesiologin i.A/ 3-fache Mamma- Therapeutin mit Fingerspitzengefühl) & **Christian** (Lehrer und Kinderwunsch Coach/4-facher Papa- komplexes Wissen in einfache

Handlungen mit Resultat-Umwandler:)

Danke und schön, dass du da bist. Wir kennen deine Situation aus eigener Erfahrung und wissen, dass du keine Zeit verlieren willst mit unnützen Informationen und Werbung etc.

Deshalb begleiten, unterstützen und inspirieren wir seit über 7 Jahren Kinderwunschpaare zu ihrem Babyglück und geben ihnen wie Dir hier **sofortige Hilfestellung wie dieses 6-Schritte-System** zum Wunschkind, deren Inhalte Dir für deine weiteren Schritte sehr nützlich sein können. Viel Erfolg!



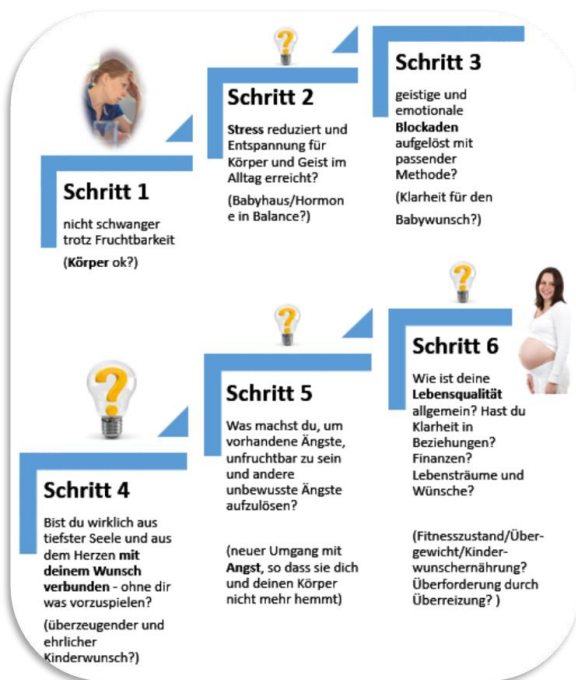
Das Resultat nach beharrlicher Auseinandersetzung mit uns selbst und unsern Blockaden, Ängsten und Wünschen

Übrigens nur kurz: Nach 1.5 Jahren des Nicht

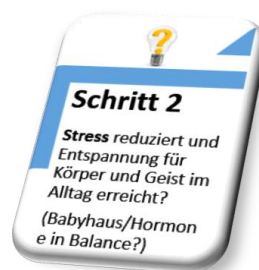
schwanger werdens haben vor allem 3 Dinge bei mir genützt, so dass **ich innerhalb von nur 3 Wochen schwanger** war: **1.** Wissen über einen gesunden Körper **2.** Eine wichtig aufgelöste Angst und **3.** Absolute Überzeugung und Glaube an den Wunsch (Schritte 1,4 und 5)



6 Schritte-System



Du wirst im ebook diverse Übungen machen und Fragen beantworten, die teilweise in verschiedene Schritte (1-6) überfließen. Zur Kennzeichnung der Übungen, haben wir jeweils die einzelnen Techniken, Aufgaben und Übungen mit den verschiedenen Symbolen der Schritte versehen. Machst du also am liebsten zuerst alles zum Thema Stress reduzieren, dann achte auf das „Schritt 2-Symbol“ usw.



Beachte auch die Bonus-Kapitel im Anhang: Anhang 1: Kinderwunsch-Ernährung inkl. Einkaufszettel und Anhang2:

57 Stress-Killer für den Alltag- wähle jeden Tag etwas aus und du bist schnell entspannt und **bereit für dein Babyglück**. Viel Erfolg.

Am besten druckst du das PDF aus oder hast es immer auf dem Tablet, PC, so dass du aktiv reinschreiben kannst. Das ist ein aktives Coaching, das nichts bringt, wenn du die Übungen nicht machst und die Fragen nicht beantwortest!!!



Bitte unbedingt lesen: Vorgehen Schritt für Schritt:

Du kannst das Coaching ebook von **Anfang bis Schluss** durchgehen, oder dir deinen persönlichen Bereich/Schritt auswählen, den du vertiefen möchtest.

Je nachdem, wo du gerade stehst, ist es sinnvoll, z.B. zuerst die grössten Ängste (Schritt 5 Symbole beachten) aufzulösen oder zuerst einmal in sich zu gehen und zu überlegen, ob du wirklich ehrlich bist zu dir selbst (Schritt 4 Übungen und Symbol beachten)

Falls du merkst, dass du **Begleitung z.B. wöchentliche -brauchst**, oder dich in einer Gruppe Gleichgesinnter austauschen möchtest, oder einfach eine genaue Anleitung der Übungen und Techniken willst, [melde dich hier für den Spezial-Zugang \(50%Rabatt\) für Mitglieder \(=Besitzer dieses Coaching ebooks- bitte diesen Link nicht weitergeben, der ist nur für dich bestimmt, danke\)](#) oder schreib uns aufs [Kontakt](#)-Formular





Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	6
VORWORT	8
INTERVIEW MIT MICHÈLE	10
UNSERE GESCHICHTE	14
	17
DIE 5 WICHTIGSTEN FRUCHTBARKEITS – UNTERSUCHUNGEN (FÜR SIE UND IHN)	17
WAS NÜTZT AKUPUNKTUR FÜR MEINEN KINDERWUNSCH?	23
WARUM KANN AKUPUNKTUR HELFEN SCHNELLER SCHWANGER ZU SEIN?	23
STUDIEN UND ERFOLGSGESCHICHTEN	25
STUDIEN	25
ERFOLGSGESCHICHTEN + ERFAHRUNGEN	26
KINDERLOSIGKEIT – PRÜFSTEIN FÜR EURE BEZIEHUNG – GEMEINSAM STARK!	28
STRESS NICHT SCHWANGER ZU WERDEN - KINDERWUNSCH UND DEPRESSION	30
SCHON VIELES AUSPROBIERT	33
WIEDERHOLUNG BRINGT'S	35
WORKSHOP 1: AKTION (SELBSTVERSPRECHEN UND ENTSCHEID)	36
COACHINGSEQUENZ 01: ENTSCHEID FESTIGEN MIT DEM KINDERWUNSCH TEST	36
COACHINGSEQUENZ 02: WARUM MÖCHTEST DU EIN KIND?	38
COACHINGSEQUENZ 03: WIE DIE MACHT DER ZAHL HilFT	42
COACHINGSEQUENZ 04: WIE POSITIV SIND DEINE ZELLEN INFORMIERT?	45
COACHINGSEQUENZ 05: INTUITION TRAINIEREN	48
COACHINGSEQUENZ 06: NÄHRBODEN ERFOLGSWISSEN	51
Gesetz der Resonanz	53
Gleiches zieht Gleiches an	55
Energie folgt der Aufmerksamkeit	58
Eisberg in Sicht – Die Macht Deines Unterbewusstseins	61



Babyglück Edition 2018

Über den Tellerrand sehen mit Einstein	63
Geist-Seele-Körper: Denken –Fühlen- Handeln	64
COACHINGSEQUENZ 07: EMPFÄNGNIS – BIST DU WIRKLICH AUF EMPFANG GESCHALTET?	74
COACHINGSEQUENZ 08: SCHAU DEINEN LEBENS RUCKSACK AN	78
COACHINGSEQUENZ 09: ERKENNE DEINE ÄNGSTE UND INNEREN WIDERSTÄNDE	82
COACHINGSEQUENZ 10: KINDERWUNSCH FAMILIENAUFSTELLUNG	94
Zusammenfassung des workshop 1	99
<u>WORKSHOP 2: RESET - ALTE MUSTER GANZHEITLICH LOSLASSEN</u>	<u>100</u>
COACHINGSEQUENZ 01: NICHTWISSEN MACHT SCHWANGER – WISSEN LOSLASSEN	100
COACHINGSEQUENZ 02: LASS DEIN ZIEL & WUNSCH LOS UND VERTRAU DEINEM GPS	106
COACHINGSEQUENZ 03: WERTSCHÄTZUNG UND VERTRAUEN IN DICH	112
COACHINGSEQUENZ 04: ANNEHMEN UND LIEBEN IM JETZT	122
COACHINGSEQUENZ 05: LOSLASSEN, VORURTEILSLOS UND BEDINGUNGSLOS	126
COACHINGSEQUENZ 06: GLAUBENS SÄTZE TEIL 1: FINDEN	130
COACHINGSEQUENZ 07: GLAUBENS SÄTZE TEIL 2: LOSLASS-METHODEN UMSETZEN	136
COACHINGSEQUENZ 08: BALLAST ABWERFEN UND ENTRÜMPELN	154
COACHINGSEQUENZ 09: UNGEDULD IN GEDULD UND AUSDAUER UMWANDELN	166
COACHINGSEQUENZ 10: AUFBRUCH INS NEUE LEBEN	168
Zusammenfassung des workshop 2	169
<u>WORKSHOP 3: NLP – NEUES LEBEN PROGRAMMIEREN</u>	<u>170</u>
COACHINGSEQUENZ 01: DEIN NEUSTART IM KOPF BEGINNT MIT MENTALEN PROGRAMMEN	170
COACHINGSEQUENZ 02: 80:20 FÜR POSITIV	173
COACHINGSEQUENZ 03: DAS WAHRE ERFOLGS GEHEIMNIS	181
COACHINGSEQUENZ 04: AFFIRMATIONEN UND SUGGESTIONEN	193
COACHINGSEQUENZ 05: LEBENS FILM DREHEN	198
COACHINGSEQUENZ 06: LERNEN MIT ALLEN SINNEN	211
COACHINGSEQUENZ 07: KINDERWUNSCH HYPNOSE – SELBSTHYPNOSE	218
COACHINGSEQUENZ 08: KINDERWUNSCH SPEZIAL	224
COACHINGSEQUENZ 09: ICH BIN SCHWANGER	227
COACHINGSEQUENZ 10: UND SO WEITER...	229
Zusammenfassung des workshop 3	231
TO DO - Die Checkliste	232
<u>ANHANG 1 KINDERWUNSCHERNÄHRUNG:</u>	<u>245</u>
<u>ANHANG 2 57 ANTI-STRESS TIPPS FÜR DEN ALLTAG:</u>	<u>249</u>
<u>WIRKSAME STRESS-KILLER</u>	<u>249</u>



Vorwort

Ich gehe davon aus, dass Du schon viel ausprobiert hast, um Deinen Kinderwunsch zu erfüllen. Oder, Du willst einfach einmal eine alternative Methode ausprobieren, da all die gut gemeinten Tipps und das allgemeine Wissen (jeder weiss es ja am besten) Dir bis jetzt nicht geholfen haben.



In diesem KinderwunschCoaching gehst Du neue Wege. Ich wünsche Dir, dass Du dabei immer offen bleibst. Denn das wahre Kinderwunsch-Geheimnis offenbart sich Dir in dem Moment, wo Du es vielleicht am wenigsten erahnst.

Wir (mein Mann und ich) haben selbst erfahren, wie schmerzhaft das lange Warten bis zur Erfüllung des Kinderwunsches ist und wir sind viele verschiedene Wege gegangen. Wir haben mit Experten geredet, wir haben viele Methoden ausprobiert und studiert, wir haben viel gelesen, wir haben uns mit vielen Kinderwunsch-Paaren ausgetauscht und wir haben uns durch den Internet-Wissensdschungel gekämpft.

Ja, im Internet findest Du viel, vielleicht zu viel? Wir tippten uns die Finger wund und gaben alles Mögliche ein:

Kinderwunsch Methoden, Kinderwunsch alternative Methoden, Kinderwunsch neue Wege zum Wunschkind, Kinderwunsch Erfolgchancen, Kinderwunsch Hypnose und Kinderwunsch Online Coaching.

Dass die Erfüllung des Kinderwunsches auch oft mit unserm Kopf (Mentales, Denken) zu tun hat, wurde uns bald klar, als wir im Netz auch auf folgende Themen stiessen: Kinderwunsch Kopfsache, Kinderwunsch positiv denken, Kinderwunsch Psyche, Kinderwunsch Depressionen, Kinderwunsch ab 40 (klar, dass in diesem Alter die Angst gross ist, kinderlos zu bleiben).

Nicht zuletzt wurde uns aber auch immer bewusster, dass der Verstand, unsere westlich orientierte Denkmachine, nur eine begrenzte Wirkkraft darstellt, um den Kinderwunsch zu erfüllen. Also suchten wir wieder ganz anders, nämlich im spirituellen und parapsychologischen Bereich: Kinderwunsch Spirituell, Kinderwunsch Zauber, Kinderwunsch Spezial, Kinderwunsch Mythen etc.

Und natürlich ist - wahrscheinlich wie bei Dir – der Kinderwunsch Stress ein Thema. Wie kannst Du Dich von all dem Stress (Druck) lösen?



Dazu wirst Du in den folgenden Kapiteln vieles erfahren und auch erleben. Erleben deshalb, weil dieses Kinderwunsch-Set ein lebendiges ist: Hier wirst Du Dich aktiv mit Dir und Deinem Partner und Deinem Kinderwunsch auseinandersetzen.

Und: Wenn Du magst, kannst Du auch interaktiv (d.h. im Austausch mit andern) tätig sein. Dazu findet regelmässig ein Kinderwunsch Online Coaching statt, bei dem wir Euch auf dem Weg zur Erfüllung des Kinderwunsches gerne unterstützen. Gerade, wenn Du diesen neuen Weg gehst, kann es hilfreich sein, gemeinsam Übungen dieses KinderwunschCoachings zu machen und regelmässig in positiver Kinderwunsch-Laune zu sein. Kommt dazu, dass es so auch viel mehr Spass macht, gemeinsame Lösungswege zu entdecken und auszuprobieren.

Eines möchten wir hier jedoch klar stellen: Wir sind weder irgendwelche Gurus, noch vermitteln wir irgendetwas Übersinnliches. Genau so ist es auch mit diesem Inhalt.

Das Kinderwunsch-Erfolgsgeheimnis basiert auf der Anwendung fundierten Wissens und erprobter Techniken. Und so individuell Du als Mensch bist, so individuell wirkt das Geheimnis auch in Dir. Sei offen und lass Dich überraschen.

Aber lös Dich auch von Gedanken und Erwartungen, dass dieses Wissen Dich sofort schwanger macht. Diese Garantie können und wollen wir nicht geben. Das wäre alles andere als seriös.

Was wir Dir jedoch geben können ist:

- einen neuen Weg
- Vertrauen und Wertschätzung in Dich selbst
- viel eigene Erfahrungen
- viele Hilfsinstrumente
- aktuelle Informationen (www.happy-family-wunschkind.de)
- interaktives Coaching (Kinderwunsch Online Coaching)
- Austausch mit andern Kinderwunsch Paaren

Wir wünschen Dir von Herzen, dass Dein Kinderwunsch erfüllt ist und Du Deine Schwangerschaft schon bald in vollen Zügen geniessen kannst.

Mit viel Liebe- Dein Kinderwunsch-Coaching Team

Michèle und Christian Taverner



Interview mit Michèle

Liebe Leserin, lieber Leser

*„Gehörst Du zu denjenigen, die einfach genug haben von dem ganzen Stress?
Möchtest Du am liebsten einfach einen Kinderwunsch-Zauber, der Dich schnell
schwanger macht?“*

Genau so erging es mir.“

Michèle Taverner

*7.9.1978, schwanger im 8.Monat



*„Ich dachte schon, ich sei unfruchtbar. Doch dann:
Innerhalb von nur 3 Wochen nach Anwendung des
Erfolgsgeheimnisses über den Kinderwunsch war ich
schwanger.“*

Interview (KIWU) mit Michèle.

KIWU: Was genau wünschst Du Dir in Sachen Kinder?

Michèle: Ich wünsche mir eine grosse Familie mit 5 Kindern, dann sind wir nämlich 7, das ist meine Glückszahl.

KIWU: Wolltest Du schon immer Kinder?

Michèle: Mein Vater meinte zwar ich mache Karriere, doch in diesem Moment beschloss ich: Ich will das anders. Die Arbeit befriedigt mich zu wenig. Ich liebe Kinder. Mann lernt selbst viel. Man kann mit Kindern so schön den Moment geniessen und viele Dinge wieder tun, die man früher schon als Kind gerne getan hat.

KIWU: Warum liebst Du Kinder und was bedeutet es Dir, schwanger zu sein und was bedeutet Dir die Erfüllung Deines Kinderwunsches?

Michèle: Es ist ein wunderschönes Gefühl, ein Baby zu bekommen. Ein Baby zu haben bedeutet für mich grossen Stolz, Liebe und Familie sein.



Es ist spannend und lustig. Ich möchte der Welt etwas Grossartiges geben. Ich möchte einigen Seelen die Gelegenheit geben, sich auf dieser Welt optimal zu entfalten. Wir brauchen Nachwuchs, der die Zukunft dieses wunderbaren Planeten sichert.

KIWU: Wann genau entstand der Wunsch, eigene Kinder zu haben?

Michèle: Das war im Februar 2008. Ich wollte mit einem Mann 3 Jahre zusammen sein, um zu schauen, ob es der richtige für Kinder ist. Ich bin ein Scheidungskind. Da will ich schon was besser machen.

Im Sommer 2008 haben wir eine 5-wöchige Asienreise geplant und da konnte es ruhig einschlagen...

KIWU: Was passierte dann?

Michèle: Gerade nach der Asienreise gab ein Schwangerschafts-Test positiv an. Doch ein paar Tage später hatte ich meine Periode. Es war also nichts - grosse Enttäuschung machte sich breit. Schon wieder nicht! Ich war zu diesem Zeitpunkt auch irgendwie blockiert. Ich wurde unsicher: Stimmt alles mit meinem Körper? Ist die Qualität meiner Eizelle i.o? Sind die Spermien meines Mannes nichts wert? So wurde unsere Beziehung hart auf die Probe gestellt. Soll es einfach nicht sein? Ist es der falsche Mann? Innerlich hab ich mich wahrscheinlich selbst blockiert.

KIWU: Was hat geholfen? Tipps?

Michèle: Verschiedene positive Geschichten haben geholfen. Zuerst wurde ich richtig verzweifelt, weil es bei Kollegen sofort geklappt hat und bei uns nicht. Doch dann wurden einige Erfahrungen wahr, die sehr wertvoll waren. Danach hat es innerhalb von 3 Wochen funktioniert.

KIWU: Wer und was hat Dich unterstützt?

Michèle: Ausser positive Geschichten von Paaren, wo es auch nach langer Zeit noch geklappt hat, vor allem, dass die Leute aufgehört haben zu fragen "Wann bist Du endlich schwanger." Das setzt Dich unter grossen Druck, unbewusst.

KIWU: Was war ausschlaggebend für den Erfolg?

Michèle: Ganz klar: Ein wahres Erfolgsgeheimnis zur Schwangerschaft.



KIWU: Worauf freust Du Dich am meisten?

Michèle: Wenn ich dem Baby in die Augen schauen kann. Es tragen kann, versorgen kann.

KIWU: Was ratest Du Paaren mit Kinderwunsch?

Michèle: Hört auf Euer Inneres. Überlegt zuerst, ob bei beiden Partnern der Kinderwunsch wirklich ehrlich gemeint ist. Was sicher hilft ist, einen Glauben aufzubauen, der alle Zweifel aus dem Weg räumt. Und: Natürlich eine Portion Geduld.

KIWU: Was ist Deine Meinung über die Medizin in Sachen Kinderwunsch?

Michèle: Sie bietet zu wenig Erfolg für das, was sie kostet. Die klassische Medizin vergisst, dass oft ganz einfache Gründe bestehen, warum es nicht klappt, nicht medizinische, biologische und statistische. Ich möchte keine Statistik sein, eine Zahl. Ich bin ein Mensch mit einem Wunsch und dieser kann sich erfüllen. Da gibt es ganz andere Geschichten von Paaren, die von der Medizin hörten „Ihr könnt nie ein Kind bekommen“; und siehe da: Sie haben trotzdem einige Kinder bekommen.

KIWU: Warum denkst Du, nimmt die Fruchtbarkeit und die Qualität der Spermien ab?

Michèle: Die Menschen leben nicht mehr natürlich vital. Die Lebensweise ist viel zu oberflächlich. Die Ernährung ist ungenügend. Zu wenig Vitamine, Lebens (Vita)-Mittel. Gegen die Natur leben führt dazu, dass kein Leben entstehen kann, doch eigentlich logisch, oder? Kommt noch die Angst-Macherei dazu, die den Energiefluss blockiert. Eigentlich ist Kinder-Kriegen das Selbstverständlichste auf



der Welt. Wir müssen uns einfach von negativen Blockaden befreien und uns wieder vertrauen.

KIWU: Danke fürs Interview.





Unsere Geschichte



Michèle (im 8.Monat schwanger)
und Christian Taverner

Unser Weg zur Schwangerschaft
und zur Erfüllung unseres
Kinderwunsches war ziemlich
hart. Aber am Schluss steht das
Ziel: Und das ist alles, was zählt.
Wir haben sehr viel investiert
und auf uns genommen, um den
Wunsch nicht zu begraben.

Auf jeden Fall können wir uns zu 100% in Dich hinein fühlen. Du hast doch diesen
sehnlichsten Wunsch, bald das eigene Baby in den Armen zu halten, oder?

Wie ist es bei Dir und Deinem Partner? Für uns war schon sehr früh klar, dass
wir Kinder möchten. So haben wir uns dann auch entschieden, nicht mehr zu
verhüten und wünschten uns, dass es doch möglichst rasch einschlagen würde.
Im Kollegenkreis hatte es schon überall geklappt. Nur bei uns? Was stimmte
nicht? Warum wir? Wir sorgten uns doch immer für unsere Gesundheit - und
jetzt das: Ein unerfüllter Kinderwunsch.

Wir machen es für Dich kurz: Wir haben 2 Jahre probiert: NICHTS.

Fragen über Fragen:

Bin ich unfruchtbar? Muss ich weitere Jahre üben?
Wie geht es Dir? Hast Du auch eine Zeit des
Wartens und des vergebenen Hoffens hinter Dir?

Wir suchten wie verrückt nach Hilfe und nach
Informationen. Doch im Internet waren nur
Bruchstücke vorhanden und viel Unbrauchbares. Bei
der intensiven Suche landeten wir leider immer wieder auf irgendwelchen
medizinischen Seiten.

Da wurde es uns nur schon halb schlecht beim Lesen....mehrere Monate
Hormone, Eingriffe, Operationen, Nebenwirkungen... Weißt Du, was ich meine?





Hast Du wirklich Brauchbares gefunden? Wir wären sehr froh gewesen um einen Ratgeber, wie man einfach auf natürliche Art und Weise schwanger wird.

Wir wollten das nicht einfach so akzeptieren. Wir wollten unseren grossen Wunsch erfüllen und zwar möglichst schnell.

Wir gaben nicht auf und wir suchten weiter und haben für uns in vielen Wochen wichtige Informationen zusammengetragen. Und: Wir sind auf ein wahres Erfolgsgeheimnis zum Schwanger Werden gestossen.

Und siehe da:

Meine Frau Michèle erzählte mir im Sommerurlaub, dass die Periode schon einige Zeit überfällig wäre.

Du kennst doch das Gefühl, wenn Du wieder einmal hoffst, dass die Regelblutung ausfällt und Du schwanger bist? Immer dieses Warten und Hoffen.

Nach vielen Monaten der Enttäuschung denkt man da nicht mehr weiter. Wahrscheinlich ist wieder nichts.

Ein Selbstschutz, damit Du nicht schon wieder frustriert bist und wieder einen Monat oder mehr warten musst bis zur nächsten Gelegenheit.

Doch dieses Mal war es anders. Wir besorgten uns einen Schwangerschafts-Test, der war auf spanisch. Egal, die Zeichen darauf sind doch bei den Tests alle etwa gleich.

Der Test übermittelte das Ergebnis: embaracada 3+. Ist das jetzt gut oder nicht?

Zum Glück GUT! In der 3. Woche schwanger! Und so begann das Schönste, was es auf Erden überhaupt gibt: Die Heranreifung eines kleinen Babys, unseres Babys. Das hatten wir uns schon lange gewünscht.

Doch: Warum hat es denn nicht gerade geklappt? Was haben wir unternommen? Was konnte die Medizin helfen? Welche Methoden führen zum Ziel?

Viele Fragen, die Du wahrscheinlich jetzt auch hast.

Die Antwort und die Lösung war für uns ein wahres Erfolgsgeheimnis.



Nach vielen Monaten des Probierens und Hoffens, war die Lösung dann ganz anders als erwartet.

Meine Frau wurde innerhalb von 3 Wochen schwanger!

3 Wochen! Vorher hatten wir fast 2 Jahre geübt und viele Tipps umgesetzt. Es musste so sein, denn sonst würden wir ja jetzt nicht davon berichten.

So soll es auch für Dich sein: Schnell schwanger werden.

Eins schon mal im Voraus: All die Tipps, die Du kennst und kennen lernst sind schön und recht. Doch gerade die Tipps der Mediziner sind leider oft sehr nutzlos und machen zudem Deine Kasse immer leerer.

Es ist Zeit die Geheimnisse des Schwanger-Werdens zu lüften. Denn eines ist klar: Wie so oft versteckt sich das Geheimnis direkt vor unsern Augen. Es ist schon die ganze Zeit da, auch das Wissen ist schon lange da. Nur: Wir haben uns nicht bemüht darum, dieses kostbare Wissen wieder zu entdecken und weiterzugeben.

Das ändert sich jetzt für Dich und Deinen Partner, wenn Du willst.





Die 5 wichtigsten Fruchtbarkeits – Untersuchungen (für Sie und Ihn)

Diese Checkliste wird Euch helfen, **Vertrauen zu bekommen** und gewisse Einstellungen zum Kinderwunsch einfach **loszulassen**, damit es klappt.

z.B. ist es ganz normal, dass ein gesundes junges Paar in einem halben Jahr eine ca. 60% Chance hat, schwanger zu werden.



Nimm Dir den Druck, dass etwas mit Dir nicht stimmt, wenn Du nicht sofort in den nächsten 3-6 Monaten schwanger wirst – diese „Übungszeit“ ist völlig normal.



Als Richtlinie dienen Dir folgende Angaben:

Falls Du nach der unten angegebenen Zeit ungeschützten Geschlechtsverkehrs nicht schwanger bist, lasst Euch (wenn möglich Mann und Frau) von einem Arzt **durchchecken**:

- Nach 18 Monaten, wenn du jünger als 28 Jahre bist
- Nach 12 Monaten, wenn du zwischen 28 und 32 Jahre alt bist
- Nach 6 Monaten, wenn du älter als 33 Jahre bist

Und nun gehe einfach einmal die folgende Checkliste durch – vielleicht hilft sie Dir, etwas bei Dir/Euch zu entdecken, was noch fehlt.



Wichtig: Es geht hier wirklich „nur“ um die **körperliche Ebene** des Kinderwunsches. Es ist wichtig, dass gewisse körperliche Schranken wegfallen und Dich **entlasten**. Trotzdem gibt es genug Kinderwunschpaare (die Du auf unserer Seite happy-family-wunschkind.de ja sicher schon gelesen hast), die die Medizin schon aufgegeben hat mit der Bemerkung: das kann nicht

funktionieren – **und doch hat das Leben den Weg gefunden und eine natürliche Schwangerschaft konnte gefeiert werden** (trotz vermeintlichen körperlichen Barrieren...)

Ein Kinderwunsch aus tiefstem Herzen lässt sich eben nicht einfach so abschütteln 😊



Also der Tipp: Die Medizin kann als „Zündwürfel“ dienen – anzünden (vor allem das Verlangen und Feuer in Dir) musst aber **DU SELBST: Dein Innerstes** muss bereit sein, ein Kind zu empfangen.

Genau diese seelische und mentale Ebene ist Bestandteil des **4-Module-Live-Videocoachings**, das Du z.B. sehr gut **vor den ärztlichen Abklärungen oder während** (als positive Unterstützung und Begleitung) mitmachen kannst.

Tatsächlich kann sich dann durch das **Auflösen von seelischen Verstrickungen** auch auf der körperlichen Ebene alles viel schneller verbessern und weitere kostenintensive Abklärungen sind nicht mehr nötig.

Wir wünschen Dir natürlich von Herzen, dass es gerade während des Coachings klappt😊 mit dem Schwanger werden – noch bevor Du Dich „unters Messer“ legst.





Die 5 wichtigsten Fruchtbarkeits – Untersuchungen, die Ihr mit dem Arzt besprechen solltet:

- ☐ Hat Dein Partner ein Spermiogramm gemacht? Wurde er auch untersucht?
- ☐ Hat man Deinen **Eisprung** mit Hormonuntersuchungen festgestellt?
- ☐ Hat Dein Arzt festgestellt, ob Du einen **regelmäßigen Eisprung** hast?
- ☐ Hast Du eine **Basaltemperaturkurve** gemacht?
- ☐ Ist eine Ultraschalluntersuchung zum **Eisprung** gemacht worden?

Ich / Wir starten die Abklärungen (5 wichtige Fruchtbarkeitsuntersuchungen) am:

Datum:

Hinweis: Folgende Untersuchungen sind zum Teil mit einer hohen psychischen und körperlichen Belastung verbunden.

Gibt es nach den 5 wichtigsten Fruchtbarkeits-Untersuchungen **kein klares Ergebnis**, dann könnte folgende Untersuchung weiterhelfen:



Wenn der **Eisprung normal stattfindet gibt es eventuelle Hinweise auf Hormonstörungen?**

- Gelbkörperschwäche? (Wenn die zweite Zyklushälfte weniger als 10 Tage lang und das Gelbkörperhormon in der zweiten Zyklushälfte im Blut zu niedrig ist.)
- Prolactinwert testen (Zwischen dem fünften und zehnten Zyklustag wird das Prolactin im Blut untersucht.)
- Bei normalem Prolactinwert und deutlichen Symptomen z.B. Brustspannen: Metoclopramid – Belastungstest (Dabei wird ein Medikament verabreicht und vorher und nachher der Prolactinwert gemessen).



Eisprung findet nicht statt / der Zyklus ist sehr unregelmäßig

- Ultraschalluntersuchung?
 - Hinweis auf Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCO)?
- (Ausbleiben der Menstruation kein Eisprung)



Gibt es Hinweise auf Hormonstörungen?

- Wurde der Gebärmutterhals untersucht?
- Ist ein Diabetestest durchgeführt worden?
- Untersuchung der Schilddrüse (Schilddrüsenunterfunktion?)
- Ist der Zervixschleim in der Zyklusmitte untersucht worden?
- Spiegelung der Gebärmutter
- Bauchspiegelung: Sind die Eileiter durchgängig? Sind Gebärmutter, die Eierstöcke und die Eileiter normal geformt?
- Test auf Rhesus – Faktoren. Bei Unverträglichkeiten, Frau = Rh-negativ und Mann = Rh-positiv) kann es zu Problemen kommen.
- Postkoitaltest? Zum Zeitpunkt des Eisprungs (wichtig!) wird etwa 6-12 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr anhand einer Probe aus dem Zervixschleim (vaginale Untersuchung beim Arzt) geprüft, ob die Spermien beweglich sind und ob es möglicherweise eine Unverträglichkeit zwischen Zervixschleim und Spermien gibt.



Wichtig: Spermiogramm

Der **Mann** sollte unbedingt auch seinen Betrag leisten, da die biologische Uhr auch bei Männern ab 35 tickt. Die **Spermienqualität** und Quantität kann so abnehmen, dass hier Unterstützung nötig ist.

Es gibt bestimmte Werte für ein normales Spermiogramm:

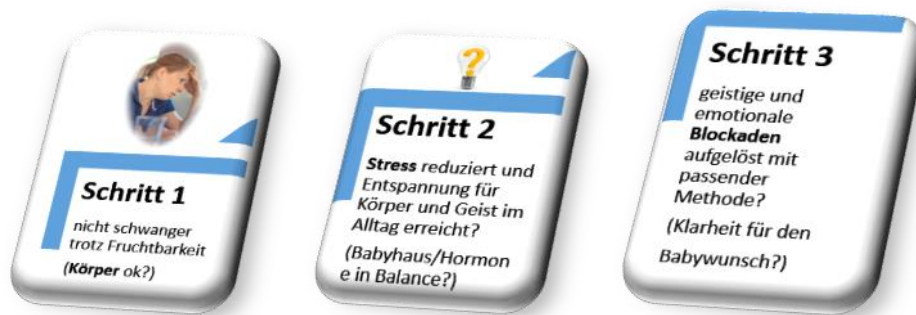
- Volumen des Ejakulats: mindestens 2 ml
- Spermienzahl: mindestens 20 Mio./ml
- Beweglichkeit: mindestens 50% der Samenzellen
- Schnelle Beweglichkeit: mindestens 25% der Samenzellen

Tipp: Das Spermiogramm sollte möglichst wiederholt werden

Es sollten prinzipiell mindestens zwei Untersuchungen des Ejakulats im Abstand von 4 bis 12 Wochen durchgeführt werden, da sich die Qualität der Spermien, wegen der langen Entwicklungszeit der Samenzellen von bis zu 90 Tagen, ändern kann.



Wir begleiten Dich/Euch während der Kinderwunschzeit und weiteren zum Teil anstrengenden Abklärungen im 4-Module-Live-Videocoaching auf der geistig-seelischen Ebene, damit Dein Herzenswunsch, schwanger zu sein, endlich erfüllt wird.



Was nützt Akupunktur für meinen Kinderwunsch?

Akupunktur kurz erklärt

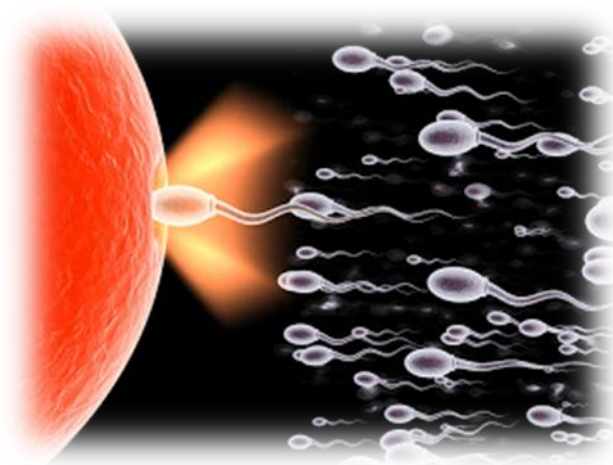
(traditionelle chinesische) Heilbehandlung durch das Einstechen spezieller Nadeln in bestimmte Körperstellen.

Warum kann Akupunktur helfen schneller schwanger zu sein?

Diverse Studien bestätigen die hohe Wirksamkeit von Akupunktur (TCM) bei Unfruchtbarkeit und Kinderwunsch.

Das NIH (Nationales Institut of Health) der Vereinigten Staaten hat rund 50 Publikationen, die sich mit diversen Störungen der Fruchtbarkeit auseinandersetzen.

- grosse Erfolgschancen hat die Therapie bei Hormonstörungen der Frau. Die chinesische Medizin kann dabei den Menstruationszyklus positiv beeinflussen, die Follikelreifung fördern (Eizelle) und..
- regelmässigen Eisprung verursachen.
- Die Verbesserung der Durchblutung der Gebärmutter trägt zur Erhöhung der Schwangerschaftsrate bei
- Lesen Sie unten einige positive Geschichten von Anwenderinnen und Anwendern



Und beim Mann?

- bekannt sind Verbesserungen der Spermienqualität, der Spermienmenge und Beweglichkeit.

Tipp: Kombinieren Sie als Kinderwunschpaar die alternativen Therapien wie Akupunktur mit den schulmedizinischen Verfahren, dann ist der Erfolg sehr wahrscheinlich am grössten.





Studien und Erfolgsgeschichten

Studien

“Acupuncture for Infertility: is it an effective therapy?” Huang Dong-mai, Huang Guang-ying, Lu Fu-er, Dieterle Stefan, Neuer Andreas, Greb Robert, Chin J Integr Med, 2011 May, 17(5): 386-395

„Akupunktur bei Unfruchtbarkeit: Ist es eine effektive Therapie?“

Der Artikel fasst die Studien der letzten Jahre und der Ergebnisse zur Akupunktur und Unfruchtbarkeit zusammen. Dabei zeigt sich, dass die meisten Studien einen positiven Effekt zeigen bei der Behandlung von Unfruchtbarkeit mit Akupunktur. Die Akupunktur kann den Eisprung beeinflussen durch ihre Wirkung auf: Das zentrale und periphere Nervensystem, die ovarielle Durchblutung und den Stoffwechsel. Die Akupunktur verbessert die Ergebnisse der IVF durch: Bessere Durchblutung der Gebärmutter, hemmende Wirkung auf die Gebärmutterbewegungen und Einfluss auf Stress, Angst und Depression. Weiterhin zeigt sich, dass sie einen positiven Effekt auf die männliche Unfruchtbarkeit zu haben scheint. Auch wenn die Mechanismen noch nicht ganz klar sind.

<http://www.springerlink.com/content/k344537810575r01/>

„Akupunktur und die Behandlung von Unfruchtbarkeit der Frau“

Der Artikel berichtet über die Ergebnisse mehrerer Studien beim Kinderwunsch. Es zeigt sich, dass die Frauen, die durch TCM mit Akupunktur und Heilkräutern behandelt wurden, höhere Schwangerschaftsrate, geringere Stressreaktion und geringere Fehlgeburtsrate hatten, im Gegensatz zu Frauen, die nicht mit TCM behandelt wurden. Weiterhin haben mehrere Studien gezeigt, dass es unter Akupunktur und Heilkräutern zu einer Verbesserung der Spermienqualität kommt.

<http://www.traditionalacupuncture.com.au/files/acupuncture%20treating%20in%20fertility.pdf>



Erfolgsgeschichten + Erfahrungen

Manchmal helfen Geschichten von Kinderwunschpaaren, die das Gleiche wie Sie durchgemacht haben und dann eine Methode gefunden haben, die ihnen geholfen hat mehr als alle Studien der Welt.

Deshalb unten eine kleine Auswahl (Auszug) von Erfolgsgeschichten. Sie können auch unsere eigene Geschichte lesen. Darin entdecken Sie ein ganz einfaches Hilfsmittel: [Unsere Geschichte](#)

Endometriose und hohe Stressbelastung der Frau, schlechte Samenqualität des Mannes

.... Jetzt aber wollten sie zunächst einmal davon Abstand nehmen und es weiter nur mit TCM probieren. Mit Erfolg! Es dauerte noch 3 weitere Zyklen, bis sie schwanger war. Sie wurden stolze Eltern einer gesunden Tochter.

39-jährigen Patientin mit schlechten Hormonwerten

Frau O. war 39 Jahre alt, fast 40. Sie war schon 8 Jahre verheiratet. Der Kinderwunsch kam aber erst vor 2 Jahren. Vorrang hatten Studium, dann Beruf und anschließend ihre Karriere.

....

Akupunktur half auch bei:

Unregelmäßigem Zyklus mit immer wieder fehlendem Eisprung

Und bei:

Zu geringe Anzahl und eingeschränkte Beweglichkeit der Spermien

....

Zur Überprüfung des Therapieerfolges wurde nach 3 Monaten eine erneute Untersuchung der Samenflüssigkeit veranlasst. Es zeigte sich eine Verdopplung der Anzahl der Spermien und die Schnelligkeit der Spermien hatte deutlich zugenommen.

Nach 5 Behandlungsmonaten von beiden konnten ein positiver Schwangerschaftstest festgestellt werden. Die Schwangerschaft lief komplikationslos. Sie gebar ein gesundes Kind.

..

Sie kennen das bestimmt: Sie müssen einfach entspannt sein, um schwanger zu werden. Reduzieren Sie Stress.



Natürlich ein guter Ratschlag, wenn Sie die Studien unten genauer unter die Lupe nehmen.

„Sollte die Behandlung der Unfruchtbarkeit mit der Reduktion von Stress beginnen?“

Die Studie zeigt, dass weniger Stress die Fruchtbarkeit von Mann und Frau deutlich steigert. Manchmal kann hierdurch alleine schon auf die Künstliche Befruchtung verzichtet werden. Die Künstliche Befruchtung (Insemination, IVF, ICSI, Kryo) hat bessere Ergebnisse, wenn zuvor der Stress reduziert wird.

<http://humrep.oxfordjournals.org/content/21/7/1651.full?sid=586e8648-80e1-4d1e-b5e5-c65ce05ae4d8>

„Ohne Stress zum Kinderwunsch“

Wie seelische Entspannung Immunreaktionen, reproduktionsendokrinologische Funktionen und die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft beeinflussen kann

Petra Peschel, Gyne, Nov. 2009 Der Artikel berichtet über die Wirkung von Stress auf den Erfolg einer Schwangerschaft, die auf natürlichem Weg entsteht oder durch Künstliche Befruchtung (Insemination, IVF, ICSI, Kryo). Stress beeinflusst das Immunsystem und die Hormonlage derart, dass es zu einer geringeren Einnistrates, erhöhter Fehlgeburtsrate und geringerem Geburtsgewicht von termingerecht geborenen Kindern kommt. Mit Hilfe von stressreduzierenden Verfahren kann dem entgegengewirkt werden. Dies ist im besonderen Maße für Frauen mit wiederholten Fehlgeburten wichtig.

<http://www.kinderwunsch-uni-muenchen.de/pdf/q-11-s22-25-repromagination.pdf>

Aber was genau soll ich denn machen bei den TAUSEND Möglichkeiten an Anti-Stressprogrammen?

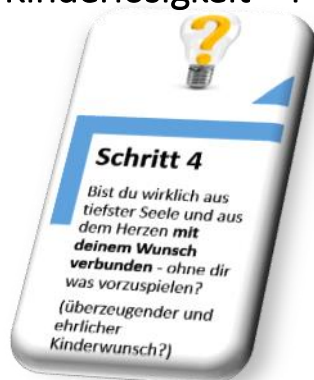
Sobald das Innerste und damit die Seele befreit ist von Blockaden, Ängsten und negativen Glaubensmustern, beginnt eine ungeahnt starke innere Harmonie und Ruhe.

An dieser inneren Harmonie und Ruhe arbeiten wir im Happy-Family-Wunschkinder-4-Module-Live-Videocoaching.





Kinderlosigkeit – Prüfstein für Eure Beziehung – Gemeinsam stark!



Unerfüllter Kinderwunsch. Wir kennen das aus eigener schmerzlicher Erfahrung. Jahre lang probiert, verzweifelte Gedanken an eventuelle medizinische Eingriffe zur Erfüllung des Kinderwunsches, Angst, Unsicherheit.

Von Kinderlosigkeit betroffen ist in Deutschland, der Schweiz und Österreich mehr als jedes zehnte Paar. Damit verbunden stellt sich natürlich oft die Frage, wie weiter mit unserer Beziehung? Diese wird auf die wirklich harte Probe gestellt und nah am Beziehungs- und Kinderwunsch-Burnout erhoffst Du Dir die Lösung.

Genau so erging es schon viele Monate Ergebnis des Schwangerschaft- Wir diskutierten auch oft eine Raum, die unsere Frage stellte. Sind wir die Richtigen füreinander? Willst Du wirklich ein Kind von mir?



uns, als wir auf das positive

Tests bangten. viel und es war Spannung im Beziehung in

Uns liegt es sehr am Herzen, dass Ihr es als Paar schaffen könnt, den Kinderwunsch zu erfüllen. Wir möchten Euch unterstützen mit all unsern Hilfsmitteln für eine ganzheitliche, natürliche Kinderwunschbehandlung. Dabei steht der Körper, Geist und die Seele im Zentrum, Ihr als Ganzes, Ihr als Paar. Denn es geht nur, wenn Ihr als Paar am gleichen Strick zieht.

Du möchtest Dich manchmal gerne ins Schneckenhaus zurückziehen? Verständlich. All Deine aufgestauten Gefühle lechzen danach, endlich Befriedigung zu erlangen und schnell schwanger zu werden.

Wir zeigen Euch gerne einen neuen Weg aus der Kinderlosigkeit. Natürlich ohne Garantie, jedoch mit der Gewissheit, dass Ihr als Mensch und als Paar sicher weiter wachsen und einige Eurer tief eingebrannten negativen Verhaltensmuster loswerdet. Den Weg gehen müsst Ihr als Paar natürlich selbst. Wir sind für Euch da als Kinderwunsch-Coach und begleiten Euch auf dem Weg



zum Ziel, weil wir genau in Euch hineinfühlen können und bei vielen Verzweigungen durch unsere Erfahrungen wissen, welche Richtung von Bedeutung ist.

Welche Paare gehen dann den Weg mit uns?

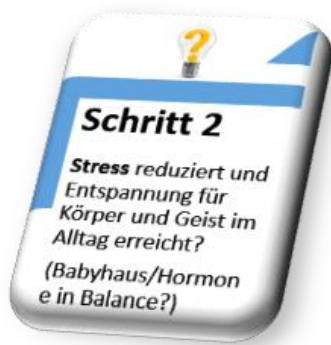
Paare, die gerne hinschauen und eine wirkliche Lösung finden möchten. Paare, die gemeinsam alte Verhaltensmuster loslassen wollen. Paare, die eine stabile Beziehung zu sich (Körper, Geist, Seele), zu Ihrem Partner und dem Umfeld führen wollen. Paare, die gemeinsam bereit sind, bei sich aufzuräumen, um den Weg zum Wunschkind zu gehen.

Beide brauchen ein klares „Ja“, um den Weg mit uns zusammen zu gehen, denn der Kinderwunsch kann sich nur gemeinsam erfüllen.

Bist DU, _____ und Dein Partner _____ also wirklich bereit?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

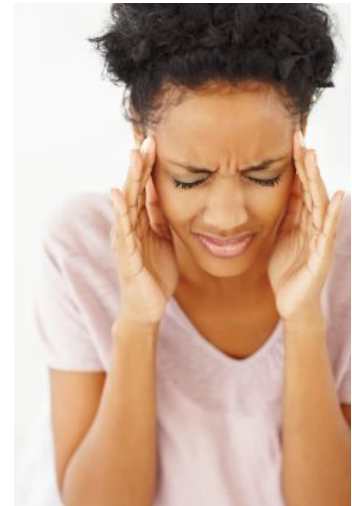




Stress nicht schwanger zu werden - Kinderwunsch und Depression

Gehörst Du zu den Frauen, die bereits länger versuchen schwanger zu werden? Dann bist Du nicht alleine, denn Tausende probieren es schon über 1-2 Jahre und setzen sich dabei immer mehr unter Druck. Dieser Stress und das lange Warten bei der Erfüllung des Kinderwunsches wirken stark belastend, zusätzlich zum Alltags- oder Berufsstress.

Klar, dass es in Deiner Situation wichtig ist, Dich möglichst oft zu entspannen. Denn in einem entspannten Körper-Seele-Geist-Gefüge, kannst Du erwiesenermaßen schneller schwanger werden.



Vielleicht kennst Du Entspannungsübungen, die Dir helfen können. Mach sie regelmässig, so dass Du dabei ein angenehmes Gefühl hast. Von Yoga über Autosuggestion bis zum einfachen Musikhören oder Bad geniessen. Du wählst die Entspannungsform selbst. Wenn Du ein hektisches Leben hast, musst Du diese Entspannungszeit planen, d.h. schreib Sie Dir als wichtigen Termin mit Dir selbst in den Terminkalender.

Geniesse Stunden zu zweit nicht nur mit dem Ziel, ein Kind zu zeugen, sondern, weil Ihr Euch liebt und Spass beim Sex haben wollt.

Falls Ihr wirklich schon über 2 Jahre übt, raten wir Euch einmal alles biologisch durchchecken zu lassen, beim Mann und der Frau. Das kann Euch schon viel Vertrauen und einen guten Energiefluss geben, wenn Ihr wisst, dass medizinisch alles i.O. ist.

Kinderwunsch und Depression

Depression kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „niederdrücken“. Damit wird ein Zustand psychischer Niedergeschlagenheit bezeichnet, der andauernd oder unregelmässig stattfindet. Die Depression äussert sich in



Stimmungsstörungen, Traurigkeit, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Desinteresse.

Wenn jemand nur gelegentliche Stimmungsschwankungen hat, z.B. nach dem Tod eines nahen Menschen, ist das ganz normal. Dies ist keine Depression. Findet die seelische Niedergedrücktheit jedoch über längere Zeit statt und wird von körperlichen Beschwerden begleitet, kann der Störung eine Depression zugrunde liegen.

Bei unerfülltem Kinderwunsch kann sich eine Depression bilden, wenn man sich zu sehr unter Druck setzt und das Leben ohne die Erfüllung des Wunsches als nicht lebenswert erlebt wird. Eine tiefe, lang andauernde Traurigkeit und ein Unglücksgefühl können sich dabei breit machen.

Laut Expertenmeinungen ist klar: Der Hormonhaushalt kann über die Psyche und das mentale Programm beeinflusst werden. Ja, Du liest richtig. Es ist entscheidend, was Du fühlst, denkst und welche Energie in Dir ist.

Was Du fühlst, hat in Deinem körperlichen Chemielabor (Hormone etc.) teils grosse feinstoffliche Konsequenzen. Umso wichtiger, dass Du möglichst schnell Dein psychisches Gleichgewicht erlangst. Seelische Belastungen können bei der Frau zu Hormonstörungen führen.

Beim Mann sind die Folgen von übermässigem Stress auch längst bekannt: Samenbildung und Beweglichkeit der Spermien können eingeschränkt werden.



Kann ungewollte Kinderlosigkeit psychisch bedingt sein?

Dass die Psyche einen Einfluss auf die Kinderlosigkeit hat, ist unter Experten klar. Inwieweit jedoch Fruchtbarkeitsstörungen nur durch die Psyche bedingt sind, wird noch erforscht.

Meistens handelt es sich um eine Blockade körperlicher und psychischer Art. In früherer Forschung ging man davon aus, dass eine Frau nicht schwanger wurde, weil sie sich innerlich dagegen wehrte (unbewusste Abwehr aufgrund ihrer Beziehung zur Mutter).



Heute weiss man, dass verschiedene Faktoren bei der Entstehung einer Schwangerschaft mitwirken, so auch diverse körperliche (Ernährung, unnatürliches Übergewicht/Untergewicht, extremer Stress, intensivster Sport etc.) Beeinträchtigungen.

Vergiss nicht die einfachsten Mittel der Psyche: Eine harmonische Partnerschaft führt klar dazu, dass die Chance, Sex während der fruchtbaren Zeit zu haben, zunimmt. Des weiteren zeigt sich, dass Paare, die eine Therapie beginnen oder Hilfe in Anspruch nehmen, die Verantwortung und damit gleichzeitig den Druck abgeben können und so viel entlastender und stressloser ihre Chancen wahrnehmen.

Fragt Euch als Paar einmal selbst wie das bei Euch ist.



Schon vieles ausprobiert

Brauche jetzt ein richtiges Erfolgs-Geheimnis Das Konzept des 6-Schritte-Systems

Das einzigartige Konzept des 6 Schritte-Systems besteht darin, sich vom unnatürlichen Therapieansatz vollständig zu lösen und die eigenen Kinderwunsch-Kräfte zu aktivieren.



Natürlich kannst Du Dich bei uns auch über alle möglichen Kinderwunsch-Therapien informieren und austauschen – wir haben ja über Jahre auch vieles ausprobiert – jedoch ist unser Konzept vor allem darauf ausgerichtet, Dich von all dem verwirrenden Wissen und all den unnatürlichen Prozeduren zu befreien und Dir preiswert umsetzbare Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen.

Schnell schwanger werden ist eigentlich eine Selbstverständlichkeit für die Frau. Nur haben wir uns immer mehr von dieser Selbstverständlichkeit wegbewegt, einerseits durch die total unnatürlichen Eingriffe der Medizin, andererseits durch all unser „Schein-Wissen“, das durch all die Manipulationen (z.B. Werbung der Pharmakonzerne) durch Industrie und Forschung entstanden ist.

Was wirklich zählt sind für Dich natürlich zuerst einmal Ergebnisse: Du willst schwanger werden, nicht mehr und nicht weniger.

Unser Beitrag zum Schwanger werden ist es, Dich als Mensch mit Körper, Seele und Geist ganzheitlich wahrzunehmen und in Dir und Deinem Partner die natürlichen Kräfte und Energien zu stärken, die von Geburt an zu Euch gehören und die Euch als Mensch so einzigartig machen.

Wir verstehen unsere Kinderwunsch-Hilfe als Hilfe zur Selbsthilfe. Nur Du selbst kannst erfolgreich schwanger werden, Du und Dein Partner stehen im Mittelpunkt Eures Schwanger-Werden-Drehbuches. Wie Du ein einfaches Drehbuch schreibst, lernst Du in diesem Coaching.



Babyglück Edition 2018



Unser Teil ist es, Euch einen möglichen Weg zu zeigen, wie Ihr Euren Wunsch erfüllen und Eure Liebeskraft richtig umsetzen könnt.

Das einzigartige und NEUE ist der Einsatz des 6-Schritte-Systems : Wissen, das schon immer existiert, jedoch zunehmend in Vergessenheit gerät. Bei vielen ist dieses Wissen nicht mehr vorhanden, unbekannt oder sie haben es schon lange vergessen.

Die Schulmedizin hat ihre Grenzen. Es wird viel Geld ausgegeben für Forschung, jedoch nur dort, wo viel Geld verdient werden kann. Wahrscheinlich habt Ihr auch schon viel Geld in die Kinderwunsch-Medizin investiert? Und? Es wurde im medizinischen Bereich schon alles erforscht und erkundet. Trotzdem, wie so oft – oder immer? – hilft die klassische Medizin nicht weiter.

Wir leisten für Euch und tausende Paare mit unerfülltem Kinderwunsch so eine Art Pionierarbeit. Denn wir wagen uns über den Tellerrand mehr und mehr ins Gebiet Kinderwunsch und Psyche, Kinderwunsch und Energie. Welchen Einfluss hat unser Denken, Fühlen und Handeln – das Feinstoffliche – auf die Erfüllung des Kinderwunsches? Das wurde noch viel zu wenig erforscht. Lässt sich daraus vielleicht aus medizinischer Sicht zu wenig Profit schlagen?

Wir möchten an dieser Stelle nicht gegen die klassische Medizin vorgehen, sondern einen neuen Weg aufzeigen. Bei klar medizinisch indizierten Problemen ist klar, dass Du oder Dein Partner diese Hilfe in Anspruch nehmen sollt.

Deine Intuition hat Dich jetzt aber hierher geführt und wenn Du und Dein Partner möchten, begleiten wir Euch ein Stück auf Eurem Weg.





Wiederholung bringt's

In diesem KinderwunschCoaching wirst Du mehrmals auf gleichen oder ähnlichen Inhalt (Informationen, Übungen etc.) stossen.

Warum?

Nur durch wiederholtes Üben bringst Du es zur Meisterschaft. Ob Musikinstrument, Fremdsprache oder eben den Kinderwunsch durch ganzheitliche Techniken (mental, körperlich, seelisch) erfüllen:

Je mehr Du immer wieder Gleiches tust, desto mehr verinnerlichst Du es und kannst Erfolge verbuchen.



Dank nur mal an Dein Laufen lernen. Immer wieder hast Du geübt, bist hingefallen, aufgestanden, hingefallen...

Bist es heute zur Selbstverständlichkeit „Laufen“ geworden ist.

Deine inneren Programme sollen wieder auf „Selbstverständlichkeit schwanger werden“ eingestellt werden.

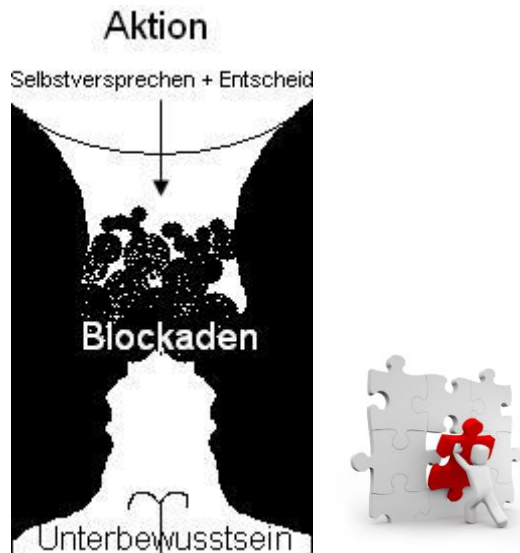
Also, bitte begegne jeder Wiederholung mit einem Dankeschön und Lächeln,, so dass Du Deiner Wunscherfüllung jedes Mal noch näher kommst.

Ein Geheimtipp ist die Wiederholung von Gelerntem unmittelbar vor dem Schlafengehen.

z.B. kannst Du nach dem Kinderwunsch Online Coaching (jeweils am Abend) gerade schlafen gehen.



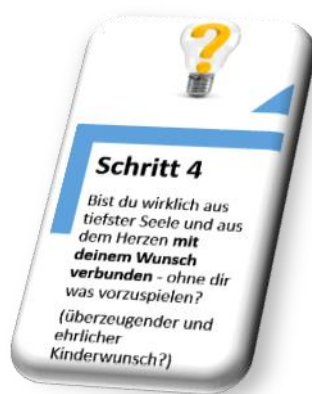
Workshop 1: Aktion (Selbstversprechen und Entscheid)



CoachingSequenz 01: Entscheid festigen mit dem Kinderwunsch Test

Henry Maske - Boxer

„Vertrauen stärkt, ermutigt und bindet unsere Kinder an Werte. Kinder sind unsere Zukunft, darum sollten wir Erwachsenen ihnen dieses Vertrauen schenken und ihnen vermitteln, dass sie erwünscht und eine Bereicherung für uns sind.“



Kinderwunsch-Test

Bist Du bereit für die Familienplanung?

Was geht in Dir vor, wenn Du an volle Windeln denkst?
Was geht in Dir vor, wenn Du ein Baby in Armen hältst?
Gibst Du gerne von Deiner persönlichen Freiheit auf für die Zeit mit dem Baby und Deinem Partner?
Bist Du wirklich bereit für ein Baby, oder musst Du zuerst einige energetische Blockaden (z.B. durch Erfahrungen in Deiner Vergangenheit und negative Prägungen) lösen?



Teste jetzt Deine Bereitschaft für den Kinderwunsch:

Auf der folgenden Seite kannst Du Deinen persönlichen Kinderwunsch Test machen. Viel Spass und viel Erfolg:

http://www.focus.de/gesundheit/baby/test/babyreife/test_aid_26922.html

self check CoachingSequenz 01:



Hast Du Deinen Entscheid zum Kinderwunsch zusammen mit Deinem Partner klar gefestigt?

- ⚭ Ja
- ⚭ Nein, ich muss das mit meinem Partner noch besprechen; am besten er macht unabhängig von mir diesen Test. Ich bin mir aber bewusst, dass dieser Test keine abschliessende Beurteilung darstellt, sondern nur eine Tendenz zeigen kann.



Meine Bemerkungen:

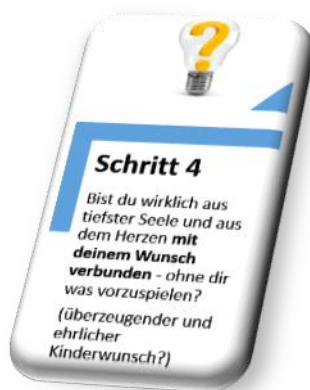


CoachingSequenz 02: Warum möchtest Du ein Kind?

Die Kraft liegt im Selbstversprechen

Reinhold Beckmann - Moderator und Sportreporter

„Seltsamerweise ist in unserer Gesellschaft immer wieder zu hören, wie anstrengend Kinder sein können. Zugegeben, manchmal können sie tatsächlich ein bisschen nerven. Aber was sind ein paar anstrengende Momente gegen all die Bereicherungen und Glücksmomente, die wir durch unsere Kinder erfahren.“



Das „Warum“ unterschätzt Du möglicherweise sehr stark. Der Grund, ein Kind zu bekommen ist energetisch gesehen sehr wichtig. Bist Du bereit und überzeugt, dass jetzt die Zeit gekommen ist mit Deinem Partner zusammen ein Kind zu bekommen? Was ist Dein Motiv? Deine Motivation? Dein Beweggrund?

Geht's es um Dich selbst, willst Du möglicherweise eine erweiterte Körpererfahrung erleben, vielleicht fühlst Du das Kinderkriegen als ein Teil Deiner Lebensaufgabe? Oder möchtest Du Einsamkeit überwinden, Erfahrungen aus Deiner eigenen Kindheit anders weitergeben?

Oder hast Du ein paarbezogenes Motiv? Möchtest Du damit Deine Partnerschaft retten, bereichern? Oder sagst Du einfach: Ich möchte eine richtige Familie, dazu gehört nun mal ein Kind.

Oder lässt Du Dich vielleicht von Aussen beeinflussen? Möchtest Du Deinen Eltern unbedingt ein Enkelkind schenken? Wirst Du immer wieder darauf angesprochen?

Du wirst sehr wahrscheinlich ganz verschiedene Beweggründe haben.



Bekannt ist, dass bei Kinderwunsch ganz verschiedene unbewusste Prozesse ablaufen. D.h. natürlich, dass Du auch im mentalen, unbewussten Bereich



immer Einfluss auf die Wunschverwirklichung ausübst.

Für uns war von Anfang an klar, dass wir Kinder möchten, wie auch immer. Wir sind in kinderreichen Familien aufgewachsen und die Familie hatte schon immer einen hohen Stellenwert. Ein Baby, war klar, macht unser Glück

noch vollkommener.

Unsere Erfahrungen weitergeben, das Baby aufwachsen sehen und alles beibringen, alles durch die kindlich, spielerische Brille der unbeschwerten Kinderaugen zu sehen. Das Kind bei jedem Entwicklungsschritt zu begleiten: Sitzen, Stehen, Laufen, Zahnen, Sprechen, Essen, Kindergarten etc. Viele emotionale Momente des Lebens. Ein Stück Weltverbesserung...

Wie sieht es bei Dir und Deinem Partner aus? Sprecht Ihr oft darüber, auf was Ihr Euch alles freut? Damit löst Ihr sehr viel positive Energie aus, die bestimmt schneller zum Wunschkind führt, als sich den ganzen Tag mit problemorientierten Themen zu beschäftigen.

Du und Dein Partner müssen sich innerlich dazu entschieden haben, ein Kind aufzuziehen. Eine Aufgabe, die manchmal auch etwas Angst auslösen kann, etwas völlig Natürliches.

Wie wird meine Schwangerschaft, meine Geburt, wie entwickelt sich unsere Paarbeziehung? Wenn Ihr Euch bewusst werdet, was so ein Lebensereignis alles Schönes mit sich bringt, dann werdet Ihr gemeinsam sehr viel profitieren.

Die Wirkung Eures gegenseitigen Versprechens kann in der Zeit des Kinderwunsches sehr stark sein. Versprich Dir selbst gegenüber und Deinem Partner, dass Du es ernst meinst mit dem Kinderwunsch und Du voll und ganz hinter diesem Entscheid stehst.

Folgende Fragen können Dir zusätzlich dabei helfen. Geh sie mit Deinem Partner einmal durch:



Babyglück Edition 2018



- Passt ein Baby zum jetzigen Zeitpunkt in unser Leben?
- Können wir uns Nachwuchs leisten?
- Traue ich meinem Partner und mir selbst zu, für unsere Beziehung und für das Baby Verantwortung zu übernehmen?
- Freue ich mich beim Gedanken an eine gemeinsame kleine Familie?
- Kann ich in meinem Umfeld auf Unterstützung zählen?
- Freue ich mich dabei, wenn die Menstruation einmal ausbleibt, oder bekomme ich Panik?
- Kann ich mir eine Zukunft mit Kindern für die nächsten 20 Jahre gut vorstellen?
- Habe ich mir Gedanken gemacht, wie wir das mit den Finanzen regeln? Bleibe ich zu Hause, gehe ich wieder arbeiten?

Ihr kennt vielleicht ein Eheversprechen. Wir haben das immer noch bei uns, aufgeschrieben auf Pergamentpapier. Wir haben es uns auch gegenseitig vorgelesen. Immer, wenn eine schwierige Situation im Leben kommt, erinnern wir uns an das Eheversprechen und lesen es wieder durch. Wir haben uns das Versprechen gegenseitig gegeben. Damit haben wir aber vor allem uns selbst ein Versprechen gegeben.



So ein Versprechen sich selbst gegenüber hat viel mehr Kraft als ein gewöhnliches Ziel. Wenn Du also das Ziel hast, schwanger zu werden, ist das mit viel weniger positiver Energie verbunden, wie wenn Du zusammen mit Deinem Partner ein gegenseitiges Versprechen schreibst für Euren gemeinsamen Kinderwunsch.

Ich gebe Dir bewusst kein Beispiel vor, denn es ist Eure eigene Schwingung in Euren selbst gewählten Worten, die zählt. Du kannst z.B. folgende Punkte in Euer Versprechen einbauen.

-Geduld, Liebe, starker Glaube, Vorfreude, Spass, positive Energie etc.

Unser Selbstversprechen:





self check CoachingSequenz 02:

Selbstversprechen aufgeschrieben?

† Ja

† Nein



Meine Bemerkungen:



CoachingSequenz 03: Wie die Macht der Zahl hilft

100 Methoden für 1 Ziel oder 1 aus 20 Millionen

Florian Langenscheidt - Unternehmer und Publizist
„Kinder sind unser wichtigstes Gut.“

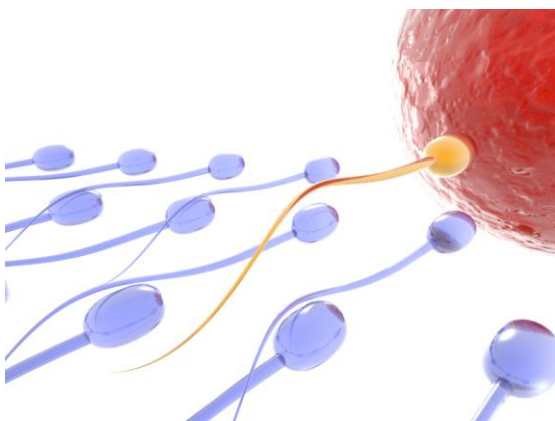


Lass uns mal eines klarstellen: Es gibt 100 Methoden, die zum gleichen Ziel führen. Warum? Weil Du und ich sehr einzigartig sind. So wie wir einzigartig und verschieden sind, so reagieren wir auch auf verschiedene Kinderwunsch-Methoden ganz unterschiedlich. Bei den einen hilft das, bei den andern was anderes.

Es gibt nicht DIE METHODE, die bei jedem Menschen funktioniert. Denke nur mal daran, welche Therapieformen es z.B. bei Rückenschmerzen gibt: Von Akupunktur, über Krafttraining, Hypnose, Physiotherapie etc. Das Ziel ist überall gleich: Möglichst schnell wieder schmerzfrei zu sein.

Genauso ist es beim Erfüllen des Kinderwunsches. Es gibt hunderte verschiedene Ursachen und hunderte Therapiemöglichkeiten für hunderte verschiedene Menschen mit einem Ziel: Schnell schwanger werden.

Die Frage, die sich für mich hier stellt ist: Steckt nicht etwas anderes dahinter, wenn Frau Muster durch Akupunktur schwanger wird, Frau Müller durch Homöopathie, Frau Meister durch Osteopathie und Frau Koller durch Hypnose?



Ist es da nicht möglich, darüber nachzudenken, dass der Glaube und die Überzeugung dieser Frauen eine Rolle spielen? Glaubten sie nicht einfach an die Wirkung der jeweiligen Therapieform, z.B. weil eine Freundin damit auch schwanger wurde?

Der Placebo-Effekt ist ja schon zigfach bewiesen worden. Warum sollte der nicht auch bei der Erfüllung des Kinderwunsches wirken?



Zahlen z.B. können Dir helfen, mehr Glauben und Überzeugung aufzubauen. Lass die Macht der Zahlen für Dich sprechen. Auch die sonst so angstverbreitende Medizin kennt Zahlen, die motivieren und einiges klarer machen können:

‡ „Wenn Sie unter 35 sind und innerhalb eines Jahres nicht schwanger werden, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen: Das ist normal. Für ein junges Paar mit Kinderwunsch liegt die Befruchtungswahrscheinlichkeit bei jedem Zyklus - auch unter noch so guten Bedingungen - bei 1 zu 6. Es ist also normal, wenn Sie mehrere Übungszyklen benötigen, um Ihren Kinderwunsch zu erfüllen.“ Zitat Dr. Goupil-Rousseau

Oder:

‡ Bei 20 Millionen Spermien wird ja wohl ein Gewinner wie Du dabei sein! 1 aus 20 Millionen. Wäre ja gelacht, wenn es nicht einer schafft. Du hast es vor vielen Jahren auch gegen eine grosse Konkurrenz geschafft. Sei stolz darauf und vertraue darauf, dass ein Spermium es schaffen kann. Du glaubst doch daran, dass es 1 aus 20'000'000 schafft, oder?

Oder:

‡ 50% aller Paare mit Babywunsch werden nach 6 Monaten schwanger. 80% schaffen es nach einem Jahr. Das sind doch Zahlen, die für Dich mit Kinderwunsch sprechen. Mit dem Kinderwunsch-Erfolgsgeheimnis kann es noch schneller gehen.

Wenn Du schon viel länger übst, dann empfehlen wir Dir, die A-R-N Methode sehr genau umzusetzen.





self check CoachingSequenz 03:

Welche Zahl oder welche Geschichte gibt Dir am meisten Vertrauen und den Glauben, dass Du schnell schwanger wirst?

Kreuze es oben an (f) oder schreibe hier Deine eigene mächtige Zahlen-Geschichte auf:



Meine Bemerkungen:

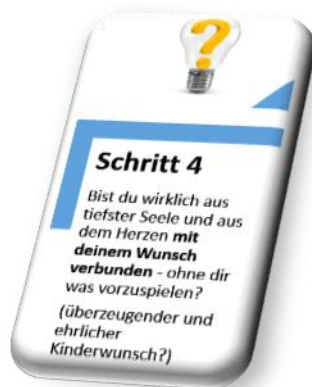


CoachingSequenz 04: Wie positiv sind Deine Zellen informiert?

Du bist ein feinstoffliches Wesen

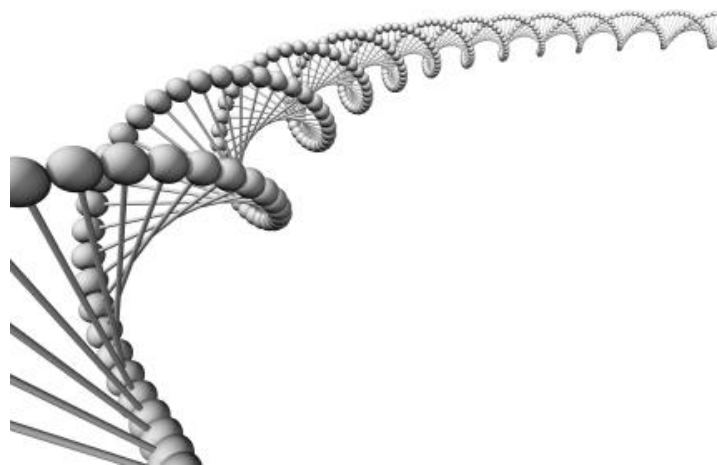
Johannes B. Kerner - Fernsehmoderator

„Was kann schöner sein, als ein Land, in dem Kinder glücklich sind und den Bewohnern ein Lachen schenken?“



Wir leben im Informationszeitalter. So funktioniert auch Dein Körper, Dein Geist und Deine Seele. Täglich wirst Du mit feinstofflichen Informationen in Form von Gedanken und Gefühlen gefüttert. Täglich filterst Du aus, bewertest neu und lässt los.

Wenn bei Dir etwas nicht funktioniert, gehen wir davon aus, dass eine Informations- oder Regulationsstörung vorliegt. Zwischen Deinen Zellen wird nicht mehr die Information ausgetauscht, für die sie eigentlich programmiert gewesen sind.



Du kennst die Informationsmacht Deiner Zellen nicht?

Aber Du kennst doch viele verschiedene Symptome, Körperreaktionen, seltsame Gefühle bei Dir oder? Das sind genau die Informationen der jeweiligen Zellen, die Du vielleicht konstant ignorierst oder mit chemischen Mitteln abtöten möchtest.

Stell Dir vor, man ruft Dich als Gewinner des Hauptpreises (ein Sportwagen) an einer Messe aus und Du hörst nicht zu, weil Du abgelenkt bist. Dann trifft die wichtige Information für Dich einfach nicht ein. Wann hast Du zuletzt ein Signal Deines Körpers, Deiner Seele ignoriert? Wann warst Du ausserordentlich müde, gereizt, oder krank? Nimmst Du diese Zeichen, die Zeichen Deines eigenen Super-Informationssystems wahr?

Um Informationen auf Zellebene aufzunehmen, muss der Empfänger natürlich erreichbar sein. Deine Zellen können empfangen, wenn die Signale nicht gestört



werden durch Schlacken, Abfall, Fremdkörper. D.h. Du musst auf Zellebene zuerst einmal aufräumen und saubermachen, bevor die wertvollen Informationen wieder fließen können.

Wir möchten, dass Du das Thema „Schwanger werden“ ganz an der Wurzel packst. Dafür ist das KinderwunschCoaching da. Wir möchten, dass Du gereinigt bist, um wieder wertvolles Gut aufzunehmen und dann auch geschützt bist vor dem Informationschaos des Alltages.

Denk nur kurz an ein Naturvolk, bei dem es selbstverständlich ist, dass die Frau schwanger wird. Kein Arzt, kein Freund, keine Zeitung, keine Fernsehsendung, keine Warnschilder lenken sie von der Selbstverständlichkeit des Schwangerwerdens ab.



self check CoachingSequenz 04:

Wie steht es um Deine feinstofflichen Sensoren? Bist Du jemand der gerne hinhört und sensibel wahrnimmt, oder kehrst Du lieber alles unter den Tisch und ignorierst Zeichen Deines Körpers und Deiner Seele (Gefühle)

† Ich bin sehr intuitiv und höre auf meine Gefühle

† Ich bin eher der Verstandesmensch und höre nicht so auf meine Gefühle. Ich muss mich in diesem Workshop vor allem auf die Wahrnehmung meiner Gefühle konzentrieren.



Babyglück Edition 2018

Tipp: Frag doch 3 Dir vertraute Menschen, wie sie Dich sehen!



Meine Bemerkungen:



CoachingSequenz 05: Intuition trainieren

Michael Stich – Ehemaliger Tennisprofi
„Unsere Kinder sind die Zukunft dieses Landes.“



Was ist denn Intuition und wie lässt sie sich trainieren?

Intuition ist das Gegenteil von verstandesmäßigem, analytischem Denken. Man könnte die Intuition als erahnendes Erkennen, als Vorahnung bezeichnen.

Wenn Du kurz vor Deiner Periode bist, merkst Du vielleicht ein spezielles Gefühl. Natürlich schön, wenn dieses Gefühl sagt, dass Du schwanger bist und es auch tatsächlich so ist.

In unserer westlichen Welt hat die Intuition keinen Platz, denn Du sollst ja logisch denken und realistisch denken, also das genaue Gegenteil der Intuition, die manchmal extrem unlogisch sein kann.



Intuition kann total verrückt und ohne Zusammenhang erscheinen. Gerade das macht aber diesen gefühlsbetonten Zustand aus. Frei von irgendwelchen Meinungen, nur Dein Bauchgefühl, Deine Intuition entscheidet.

Die Wissenschaft hält nicht viel von Intuition. Eigentlich verrückt, denn viele Erfindungen und Entwicklungen, die heute unabdingbar für den Menschen sind, sind durch schöpferische Tätigkeiten mit viel Intuition entstanden. Aber eben, die

Intuition lässt sich nicht berechnen und genau beweisen.

Gerade in der Kinderwunschzeit kann für Dich Intuition Gold wert sein, denn gerade das Schwanger werden hat mit Logik nicht sehr viel zu tun. Ihr kennt bestimmt auch Paare, bei denen es auf sehr unlogische Art und Weise plötzlich



funktioniert hat. Oder die logische Medizin hat gemeint, dass die Spermien so schlecht sind, dass es unmöglich ist, ein Kind zu zeugen. Und siehe da: 1 Monat später die freudige Nachricht aus dem Schwangerschaftstest!

Wie kannst Du jetzt Deine Intuition verbessern? Versuch das nächste Mal, wenn das Telefon läutet zu errahnen (d.h. kurz in Dich gehen, konzentrieren und sofort errahnen, bevor der analytische Verstand mit seiner Logik kommt), wer Dich anrufen möchte.

Was ist Dein erster Eindruck?

Merke: Die Intuition sagt, was man tun soll. Sie sagt aber nicht, warum man es tun soll.

Also, wenn Du und Dein Partner in nächster Zeit einfach das Gefühl habt, ihr sollt dies oder jenes ausprobieren, um schwanger zu werden, dann macht es einfach, ohne gross nachzudenken.



self check CoachingSequenz 05:

ÜBE JETZT, z.B. indem DU...

- Telefonanrufe errahnst.
- tägliche Post: Errahne bei Briefen, von wem er kommt und was der Inhalt sein könnte
- Uhrzeit errahnen: Stell Deinem Unterbewusstsein entspannt die Frage „Wie spät ist es?“

Achte bei diesen Übungen immer darauf, dass Du ruhig bleibst und auf den wirklich ersten Eindruck hörst.



Babyglück Edition 2018



Meine Bemerkungen:



CoachingSequenz 06: Nährboden Erfolgswissen

Universelle Erfolgsgesetze – eine junge Wissenschaft

Ralf Möller - Schauspieler und Bodybuilder

„Kinder machen das Leben lebenswert. Sie bereichern jede Gesellschaft und machen sie stark für die Zukunft.“



Noetik

Eine junge Wissenschaft, die sogenannte Noetik (griech: noétos = geistig wahrnehmbar) verspricht einige neue, bahnbrechende Erkenntnisse. Deshalb wird sie auch von der NASA gefördert.

Diese junge Grenzwissenschaft führt die Erkenntnisse der

modernen Quantenphysik mit denen der Bewusstseinsforschung zusammen.

Lynne McTaggart, eine international anerkannte Wissenschaftsjournalistin, hat in 8 Jahren die Forschungen der Noetik aus aller Welt zusammengefasst. Dabei spricht sie von der Macht der Gedanken:

"Alle Experimente legen die Schlussfolgerung nahe, dass Bewusstsein eine Substanz jenseits unserer Körpergrenze ist, eine Energie, die Materie verändern kann."

Sie gibt dieser Substanz den Namen Nullpunkt-Feld. So wird von Quantenphysikern die Kraft in der subatomaren Ebene lebender Materie genannt.

Wissenschaftliche Versuche deuten darauf hin, dass die universelle Energie auch nutzbar ist.

So entsteht die Absicht, mit der Kraft unseres Geistes (GEDANKENKRAFT) die Welt zu verändern. Gedankliche Konzentration hat einen erheblichen Einfluss



auf die Tätigkeit und Beschaffenheit des Gehirns. Die erzeugten Energiewellen beeinflussen andere Lebewesen. Auslöser sollen die starken Alpha-Wellen sein. (Alpha-Wellen sind z.B. bei meditierenden Mönchen (Meditation = starke Form der Konzentration) messbar). Diese Alpha-Wellen verstärken nachweislich die Hirnaktivität.

So können Gedanken physische Masse beeinflussen und Veränderungen bis auf die subatomare Ebene bewirken. Das gilt für positive wie auch für negative Gedanken.

Zielgerichtete Gedanken scheinen konkrete Energie zu erzeugen, die beim Empfänger Reaktionen im Körper verursachen, die wie winzige Elektroschocks wirken und messbar sind.

Diese Partikel dienen als Informationsträger des Lebens und bestehen aus elektromagnetischen Schwingungen. Diese sind schwächer als Kerzenlicht aus 20 km Entfernung betrachtet.

Wir sehen die Welt nicht als solche, sondern nur ihre Photoneninformationen, und konstruieren daraus im Gehirn unser Bild von Dingen. Die Wahrnehmung der Realität ist demnach in Wahrheit unsere Interpretation der Information des Nullpunkt-Feldes.

Die Zukunft existiert bereits auf einer Ebene der reinen Möglichkeit!

Zusammengefasst: Deine Gedankenkraft hat einen Einfluss auf Deine Wünsche und so auch auf die Erfüllung Deines Kinderwunsches. Was im oberen Text sehr kompliziert beschrieben wird, könnte für Dein Projekt „Baby“ eine grossartige Wirkung erzielen. Was entscheidend ist: Fühl Dich schwanger, denke positiv und umgib Dich vor allem mit Menschen, die Deinen Wunsch von Herzen unterstützen und Dir positiv gesinnt sind.



Gesetz der Resonanz

Im oben genannten Zusammenhang muss ich auch kurz auf das Gesetz der Resonanz eingehen. Dies verdeutlicht noch einmal wie wirkungsvoll ihr als Paar an den Kinderwunsch rangehen könnt.

Resonanz (lat.: Mitschwingen eines schwingungsfähigen Körpers; tritt ein, wenn die Erregerfrequenz mit der Eigenfrequenz des Körpers übereinstimmt) ist ein Begriff aus der Physik.

Du bist auf derselben Wellenlänge, heisst es so schön, wenn jemand mit Dir harmoniert. Das Gesetz der Resonanz könnte man auch als ein Gesetz der gegenseitigen Anziehung verstehen. Du ziehst nur Situationen und Menschen an, die zu Deinem gegenwärtigen Schwingungsbild (zu Deiner Stimmung) passen. Bestimmt kennst Du den Tag, an dem alles schief läuft? Könnte das nicht mit dem zusammenhängen? Eine miese Stimmung führt zur nächsten. Du ziehst magisch negative Erlebnisse an.



Wie steht es also um
Deine Eigenfrequenz?
Und die Deines
Partners?

Diese Selbst-Analyse
kann ziemlich hart sein,
ich weiss. Aber nur so
kommst Du in die
Kinderwunsch-Energie,
die es braucht.

Was sagt Dein Gefühl
vor der nächsten Monatsblutung? Schwanger? Nicht schwanger?

Die Wissenschaft stützt sich bei der Beweisführung auf Korrelationen (lat.: Wechselbeziehung; gegenseitige Abhängigkeit zweier Erscheinungen). Wenn also eine Krankheit vorhanden ist, so ist auch ein Virus vorhanden.

Die Wissenschaft macht also aus einer „wenn, dann“-Formulierung eine „so ist es, weil..“

Diese Formel stimmt jedoch schon beim Beispiel mit der Krankheit nicht mehr. Obwohl in einem Büro 3 Leute den Grippevirus haben und der ansteckend ist, bekommen nicht alle den Virus und erkranken.

Hier muss die Psyche eine Rolle spielen. So erklärt es ja auch schon die Wissenschaft. Sie spricht von einem sagenhaften Anteil der psychosomatischen (Körper und Psyche sind beteiligt) Ursache einer Krankheit von 80%. Oder sind es noch viel mehr Prozente?

Hat jeder Gedanke den Impuls „Ja“ oder „Nein“? Jeder Gedanke (Energie) will sich ausbreiten und umsetzen. Es kommt natürlich auch hier wie so oft im Leben auf die Dosis an. Täglich 1000 mal den gleichen Gedanken hat natürlich eine höhere Energie und Wirkung als ein einziger Gedanke pro Tag.

Du hast also ein mächtiges Instrument, wenn Du es nutzt.
Wie viele positive Gedanken und Freude an den Moment, wo Du das Ultraschallbild Deines Babys stolz in Händen hältst, hast Du etwa pro Tag?
Trage die Zahl hier ein.



Betrachte Dich im Spiegel. Dieser wird Dir ehrlich sagen wie Du Dich fühlst und welche Stimmung in Dir ist. Du kannst nicht weinen und der Spiegel lacht.

Frag Dich ab jetzt, warum Du noch nicht schwanger bist, statt Dich jederzeit zu ärgern und in Panik zu geraten. Es gibt einen guten Grund, warum das neue Leben sich noch nicht durch Dich erzeugt hat.

Um Eure Kinderwunsch-Energie auf Erfolg zu programmieren, lese weiter. Vor allem im Workshop 2 werden Deine Gedanken richtiggehend gereinigt.

Gleiches zieht Gleiches an

Alles im Aussen ist ein Spiegel des Innern

«Gleich und Gleich gesellt sich gern» ist ein Sprichwort, das auf einem universellen Gesetz beruht. Es meint, dass sich Gleichgesinnte gerne zusammentun. Sie fühlen sich voneinander angezogen, egal ob es sich um gleiche Hobbies oder Interessen, ähnliche Ansichten, Beruf, Freunde, gleiche oder ähnliche Erlebnisse oder Erfahrungen handelt. Das Prinzip «Gleiches zieht Gleiches an» nennt man das Gesetz der Anziehung.

Dabei gibt es immer mindestens einen gemeinsamen Punkt oder ein gemeinsames Thema, das wie ein Magnet wirkt und einander anzieht. Dies sieht man auch bei Cliquen, Vereinen, Parteien, Kulturen, Völkern usw. Man tut sich gerne mit Gleichgesinnten zusammen, dort fühlt man sich wohl, angenommen, gut und bestätigt.

Löst sich die Gemeinsamkeit auf, weil jemand seine Ansichten, die Arbeitsstelle, das Hobby usw. ändert und es gibt keine weiteren Gemeinsamkeiten, so dass es keinen magnetischen Anziehungspunkt mehr gibt, so löst sich die Verbindung auf. Denn es gibt nichts mehr, was zusammenhält. Wenn jemand z.B. in einer





Clique ist und er verändert seine Ansichten, seinen Kleidungs- und Musikstil, ist es in der Regel so, dass er sich in der Clique nicht mehr wohl fühlt.

Es kann auch sein, dass er wie ein Störfaktor in der Clique der Gleichgesinnten wird. Er passt einfach nicht mehr hinein und so wird sich dieser automatisch einer anderen Gruppe zuwenden, von welcher er sich mit seiner neuen Energie – mit seinen neuen Ansichten, Kleidungs- oder Musikstil – nun angezogen fühlt.

Z.B. ist es in einer Partei ganz klar, dass Du ähnliche Ansichten und Ziele wie die Partei und deren Mitglieder haben und verfolgen musst, sonst wirst Du nicht aufgenommen. Wenn Du aber Deine Einstellung z.B. von rechts auf links wechselst, musst Du auch die Fronten wechseln. Denn die rechte Partei wird Dich mit linken Ansichten nicht mehr dulden.

Es entsteht eine Spannung, die sowohl dem rechten Lager als auch Dir nicht gut tut. Du bist sozusagen zum Störfaktor in der einheitlichen, homogenen Gruppe von Gleich- oder Ähnlichgesinnten geworden. Wenn Du nun aber ins linke Lager wechselst, wird man Dich freudig empfangen, denn «Gleiches zieht Gleiches an». Du wirst angenommen, aufgenommen und in Deinen Ansichten und Meinungen bestätigt, denn hier bist Du eine Verstärkung für die Gruppe.



Auch Deine Freunde haben etwas mit Dir zu tun, Du fühlst Dich immer zu jenen Menschen hingezogen, mit denen Du mindestens ein gemeinsames Thema hast. Dieses gemeinsame Thema ist der Magnet, der zwei Menschen anzieht.

Man kennt die Aussage «Wir haben die gleiche Wellenlänge». Das sagt aus, dass man sehr vieles gemeinsam hat. Das Gegenteil ist «Wir liegen nicht auf derselben Wellenlänge». In diesem Fall gibt es einfach keinen gemeinsamen Anziehungspunkt. Am besten nimmt man dies einfach an und versucht in solch einem Fall nicht, eine Freundschaft zu erzwingen.



Auf lange Zeit macht das nämlich krank. Dieses Prinzip hat man mit Vögeln getestet, die – obwohl von Aussen betrachtet ähnlich – sich in der Natur stets aus dem Weg gegangen sind. Als Test hat man diese Vögel zusammen eingesperrt. Sie wurden aber alle krank und sind schliesslich gestorben.

Hör also auf Deinen Bauch. Der sagt Dir schon, wer und was Dir gut tut. Ein weiteres Beispiel ist «Heute ist ein guter Tag» oder «Heute ist ein schlechter Tag». Wenn Du gut aufgestanden bist, bist Du automatisch in einer positiven Energie und das bedeutet, dass Du Gutes anziehst.

Häufig erlebt man an solch guten Tagen viele positive Überraschungen und es gelingt einem alles. An schlechten Tagen hingegen misslingt einem alles, vielleicht stösst man sich, es fällt etwas zu Boden oder man hat Ärger im Büro oder auf der Strasse usw. Alles geht schief. Ganz egal, was Du erlebst und was Dir passiert, es geschieht immer aufgrund Deiner Energie. Du sendest stets eine Energie aus und das Leben liefert Dir ein dazu passendes Ergebnis.



Du hast mit diesem Wissen nun die Möglichkeit Dein Leben zu verändern und die Ergebnisse Deines Lebens zu beeinflussen, so auch die Erfüllung Deines Kinderwunsches.

Du bist nicht dem Leben ausgeliefert, sondern das Leben ist Dir ausgeliefert. Wenn Du nun am Morgen aufstehst und das Gefühl hast «Heute ist ein schlechter Tag» kannst Du das verändern.

Such Dir etwas im Zusammenhang mit dem Kinderwunsch, das Dir ein gutes Gefühl gibt, konzentrier Dich auf alles Gute, auf alles, wofür Du dankbar bist und lass das schlechte Gefühl los.

Du wirst in Deinem Bauch spüren, wenn sich das Gefühl verändert. Ein angenehm, wohliges, warmes, entspanntes Gefühl ist positiv. Ein verkrampft, einengendes Gefühl ist negativ.

Oder schau in den Spiegel. Wenn Du in einem positiven Gefühl bist, hast Du einen anderen Gesichtsausdruck als wenn Du in einem negativen Gefühl bist. Mit Deinen Gedanken stellst Du Dich auf positiv oder negativ ein.



Deine Gefühle senden dann die entsprechenden Energien aus, auf welche das Leben Dir die dazu passenden Erlebnisse als Ergebnisse liefert. Alles im Aussen ist nur ein Spiegel des Innern und alles, was Du aussendest, wird wieder zu Dir zurückkehren.

Welche Gefühle und Gedanken hast Du zu Deinem Thema „Schnell schwanger werden“?

Nur Du selbst kannst einen «schlechten Tag» retten. Vielleicht gibt es einen bestimmten Grund, für Dein beklemmendes Gefühl am Morgen. Das kann ein wichtiges Gespräch oder ein Problem sein, das Du lösen solltest.

Geh mit einer positiven Einstellung, mit Zuversicht und einem positiven Gefühl an die Sache ran. Schwierige Situationen sind Geschenke des Lebens, die Dich weiterbringen möchten.

Du kannst daraus immer etwas lernen, Dich weiterentwickeln und wachsen. Entdecke schwierige Situationen als Herausforderungen, die Dich stärker machen. Wenn Du positiv ans Werk gehst, wird das Ergebnis immer positiver ausfallen. Du hast es stets selber in der Hand, Deine Erlebnisse und Ergebnisse zu steuern.

Energie folgt der Aufmerksamkeit



Jene Sache oder jenes Gefühl wächst, worauf Du mit Deiner Aufmerksamkeit Deine Energie lenkst. Also wenn Du an etwas Schlechtes denkst, hast Du negative Gefühle. Du ziehst dann Negatives an und somit vermehrt sich das Negative.

Richte also Deine Aufmerksamkeit, Deine Gedanken darauf, was Du haben willst und nicht darauf, was Du auf keinen Fall haben willst.

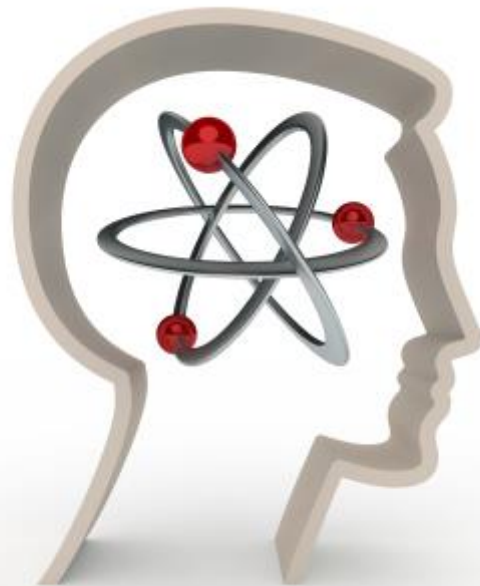


Was ich möchte:

Wichtig dabei ist das Bild, welches Du durch Deine Gedanken im Kopf erzeugst. Das Leben verwirklicht nicht Deine Gedanken und Worte, sondern Deine Gefühle und Bilder.

Deshalb ist es wichtig, dass Du die Worte «kein» und «nicht» weglässt. Denn damit erzeugst Du immer ein Bild dessen, was Du nicht willst.

Beispiel: Schliess die Augen und denk nicht an einen Elefanten. Natürlich wirst Du einen Elefanten sehen. Oder Du möchtest in den Sommerferien nicht zu Hause bleiben. Dann musst Du an den Ferienort, das Land, den Strand usw. denken, damit Du diese Bilder im Kopf erzeugst und dies so dem Leben kommunizieren kannst.



Das Leben liefert Dir immer nur das, was Du aussendest. Du wirst genau das bekommen, wohin Du mehr Energie sendest. Dabei entscheidet die Mehrheit – Glaube oder Zweifel, Angst oder Vertrauen – ob Du das Gewünschte erhältst oder nicht.



Babyglück Edition 2018

Denk an Dein Baby, an das Ultraschallbild, wie Du es stolz und mit einem Lächeln in Händen hältst und fühle wie dies ist. Mal Dir diese Bilder aus, so wie Du sie haben willst. Erlebe diese Dinge in Gedanken so, wie wenn es bereits Realität wäre.

Je klarer Deine Bilder und Gefühle sind, desto schneller und besser wird das Ergebnis sein. Erlaube Dir dieses Träumen, das als Kind so selbstverständlich war.

Ein Trick, um aus einem schlechten Gefühl herauszukommen ist, dass Du das Gefühl in Dir suchst, das Du gerne fühlen möchtest. Du hast stets irgendwo in einem Teil von Dir jedes positive Gefühl gespeichert. Halte danach Ausschau und wenn Du es gefunden hast, dann konzentrier Dich darauf.

Denk an all das Schöne, was mit diesem Gefühl zusammenhängt. Je intensiver Du Dich auf Dein gewünschtes, gutes Gefühl konzentrierst, desto stärker wird es. So wirst Du Dich schnell besser fühlen und das gewünschte Gefühl in Dir wächst. Die Reaktion in Deinem Körper und in Deinem Energiefeld ist dieselbe, egal, ob Du etwas nur in Gedanken oder real erlebst.

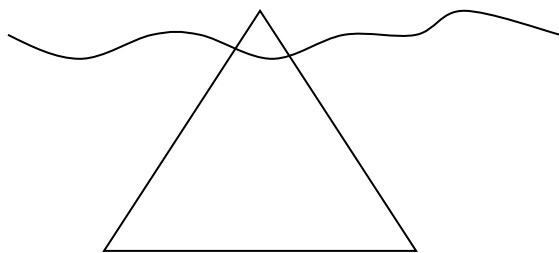
Wenn etwas keine positive Energie bekommt, geht es kaputt. Was gar keine Energie bekommt, ist unwichtig und verkümmert. Egal ob dies eine Beziehung, ein Job, ein Hobby oder Pflanzen usw. sind. Es kann immer nur das wachsen und gedeihen, was auch positive Energie bekommt. Alles, was positive Energie bekommt, bewegt sich zum Positiven hin. Alles, was mehr negative als positive Energie bekommt, bewegt sich abwärts zum Negativen hin.

Welche Energien sendest Du?



Eisberg in Sicht – Die Macht Deines Unterbewusstseins

Stell Dir einen Eisberg vor. Die Spitze ragt aus dem Wasser, der grösste Teil jedoch ist unter Wasser, also nicht sichtbar.



Der obere, kleine Teil stellt Deinen Verstand dar, alles Bewusste. Alles, was in Deinem Kopf, in Deinem Verstand ist, ist Dir bewusst.

Was denkst Du gerade? Schreib es hier stichwortartig auf:



Der untere Teil ist unser Bauch. Dort ist unser Gefühl, unser Unterbewusstsein (liegt unter dem Bewusstsein) zu Hause.

Was fühlst Du gerade? Schreib es hier stichwortartig auf:

Alle Handlungen, die wir täglich ausführen, kommen aus diesen Teilen.

Und jetzt schätze doch einmal, zu wie vielen Teilen kommen Deine Handlungen aus dem Kopf/Verstand/Bewusstsein und zu wie vielen Teilen aus dem Unterbewusstsein/Bauch/Gefühl?

Sagenhafte 97-98% der Handlungen kommen aus Deinem Unterbewusstsein, nur 2-3 % aus Deinem Verstand!



Und nun frage ich Dich: Was machst Du für Dein Unterbewusstsein in Sachen Kinderwunsch?

Fazit: Du kannst also nur so fest wollen und Denken, dass Du schnell schwanger werden willst. Du kannst Dir das immer wieder aufschreiben. Solange das Unterbewusstsein und damit Dein Gefühl nicht teilnimmt, ist der Erfolg sehr gering, eben so um die 2-3 %.

Es ist also entscheidend, dass Du lernst, Dein mächtiges Unterbewusstsein zu benutzen.



Über den Tellerrand sehen mit Einstein

Wag es, ab jetzt über den Tellerrand zu schauen. Nicht alles, was Du nicht siehst, existiert nicht. Das ist schon lange bewiesen.

So wie das Unterbewusste (Ist Dein Unterbewusstsein frei von Kinderwunsch-Blockaden?) das Bewusste hervorbringt (Du weißt, dass Du schwanger bist), so bringt das Unsichtbare das Sichtbare hervor.

Denn es sind unsichtbare Kräfte, die unsere Erde hervorgebracht haben. Unser Planet wird von einem unsichtbaren Magnetfeld auf Kurs gehalten und auf der Erde wirkt die Schwerkraft. Das weißt Du, obwohl Du die Schwerkraft nicht sehen kannst.



Berühmt ist die Reaktion von Albert Einstein auf die Frage eines Zuhörers nach seinem Vortrag über Raum und Zeit.

„Nach meinem gesunden Menschenverstand kann es nur das geben, was man sehen und überprüfen kann!“, so ein Zuhörer. Worauf Albert Einstein lächelnd: „Na dann kommen Sie doch bitte mal nach vorne und legen Sie Ihren gesunden Menschenverstand hier auf den Tisch!“

Hast Du schon einmal Strom gesehen? – Trotzdem glaubst Du an dessen Wirkung, oder?

Fazit: Lass Dich auf das Abenteuer Deines Unterbewusstseins (Unsichtbares) ein und entdecke die ungeahnten Möglichkeiten, die Du damit hast.

Geist-Seele-Körper: Denken –Fühlen- Handeln

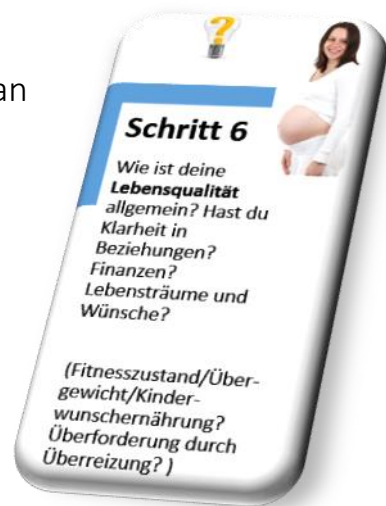
«Die Kraft liegt in Deinen Gedanken»



Jeder Gedanke zählt? Nicht ganz korrekt. Jeder wirkliche Gedanke an den erfüllten Kinderwunsch, ans Schwangersein zählt. Auch nicht ganz ok, denn Du kannst soviel denken, dass Du schwanger bist, wie Du willst. Eigentlich weißt Du jedes Mal, dass Du es nicht bist.

Verlass Dich also nur auf diese Gedanken, wenn Du dabei auch ein wirklich gutes Gefühl hast. Wenn z.B. beim Gedanken: „Ich freu mich riesig. Ich halte bald mein Ultraschallbild meines Baby in Händen“ ein gutes Gefühl entsteht, dann nimm diesen Gedanken mit in Deinen Alltag.

Wahrscheinlich sind noch immer viele Glaubenssätze und Verhaltensmuster im Weg, um bei solchen Gedanken ein gutes Gefühl zu haben.





Babyglück Edition 2018



Hier hast Du ein paar Beispiele von Gedanken, die Du vielleicht für den Kinderwunsch brauchen kannst. Hör dabei immer in Dich rein. Wie fühlst Du Dich bei folgenden Gedanken.

Gut oder Schlecht?

Ich habe mich entschlossen, schwanger zu sein und ich liebe dieses Gefühl sehr

†Gut †Schlecht

Ich finde es genial, wenn ich mein Ultraschallbild meinem Partner zeigen kann

†Gut †Schlecht

Ich bin so glücklich und dankbar, schwanger zu sein.

†Gut †Schlecht

Du kannst diese Sätze ergänzen und Dir den besten daraus nehmen. Lies ihn Dir nicht einfach so vor, sondern verbinde ihn mit Gefühlen von Eifer, Enthusiasmus, Begeisterung und viel Liebe zu Dir selbst.

Meine eigenen Sätze:

Je öfter Du dieses Gefühl hast, je schneller wird Dein Körper auf Schwanger programmiert.

Lass Dir Zeit. Es ist nicht gut möglich, Dich von heute auf Morgen schwanger zu fühlen. Das braucht etwas Zeit, um dabei ein wirklich gutes Gefühl zu haben.

Fühl Dich einfach Schritt für Schritt Richtung „Schwanger sein“.

Auf Deinem Weg ist es sehr ratsam, alle blockierenden Glaubenssätze loszulassen. Das lernst Du im workshop 2.

«Die Kraft liegt in Deinen Gefühlen.»



Wir haben zwei unterschiedliche Kräfte, die für unsere Zielerreichung verantwortlich sind.

Wichtig ist, dass beide Kräfte in dieselbe Richtung ziehen.

1.

Die männliche Kraft: Wille, Absicht, Ausrichtung, Fokus, Verstand, Kopf (20 Prozent)

2.

Die weibliche Kraft: Glaube, Vertrauen, loslassen, fließen lassen (80 Prozent)

Die männliche Kraft ist der Samen, der gepflanzt wird. Die weibliche Kraft ist der Nährboden, auf welchen der Samen fällt.



Nur wenn Samen gesät werden, kann etwas wachsen und nur wenn der Boden fruchtbar ist, wächst er. Je stärker und besser die Saat und je besser der Nährboden, desto grösser und besser wird die Ernte.

Die besten Entscheidungen und Ergebnisse sind jene, bei welchen beide Kräfte in die gleiche Richtung ziehen.

Es kommt auf die Menge der Energie an, die wir auf etwas richten und die Stärke dieser Energie.

Meine Gedanken (auch Worte), Gefühle und Taten formen meine Realität.

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Das wird verstärkt/wächst, worauf man seine Aufmerksamkeit lenkt/richtet.





Entscheidend ist, wie die Gefühle dabei sind.

Pro Sekunde nehmen wir 7 Eindrücke bewusst und 10000 Eindrücke unbewusst auf. Deshalb ist es auch wichtig, auf sein Umfeld, TV, Wohnung, Freunde usw. zu achten. Wo halte ich mich auf? Mit wem gebe ich mich ab? Womit beschäftige ich mich? In welches Gefühl versetzt mich...? Was fühle ich bei...?

Wir haben 60000 Gedanken pro Tag! Ist das, was ich denke förderlich für meinen Kinderwunsch?

Wie redet meine innere Stimme mit mir? Zieht sie mich rauf oder runter? Ist sie förderlich für mein Ziel „schwanger sein“ oder hinderlich?

Überleg dir immer, was du von anderen annimmst? Das richtige für dich, kommt von deinem Innern.

Der einzige Unterschied zwischen einem wachen und einem schlafenden Menschen ist der, dass der eine seine Realität bewusst gestaltet und der andere unbewusst. Aber man kann seine Realität nicht nicht gestalten.

Tipps

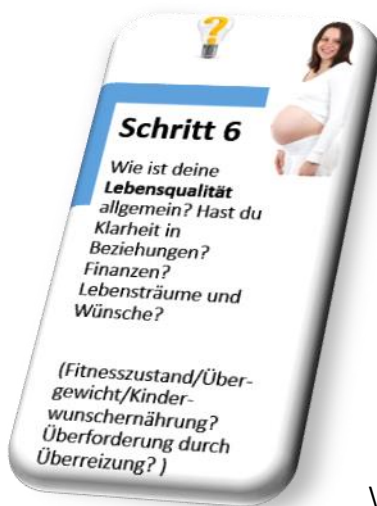
- > Täglich Zeit zum Träumen nehmen und über Wünsche sprechen, d.h. fühle sie.
- > Konzentriere Dich auf Deine Schwingung: Was sendest Du aus?
- > Liste der zu erledigenden Dinge ersetzen mit Dingen, die Du fühlen möchtest.
- > Folge Deiner Intuition und Deinen Impulsen.
- > Halte Dich von der Vergangenheit fern, diese existiert nicht mehr.
- > Sei offen für neue Möglichkeiten. Neue Ziele erfordern neue Wege.



«Die Kraft liegt in Deinen Handlungen. Nicht endlos über gewisse Dinge sprechen, sondern sie einfach tun.»

Für unsere Gesundheit ist es wichtig, dass alle drei Bereiche genügend Energie erhalten. Die Bereiche nähren sich gegenseitig.

Dieses Gleichgewicht hält uns gesund, macht uns zufrieden, glücklich und bringt uns zu Höchstleistungen.



Wenn ich etwas Gutes, positives für einen Teil von mir mache, hat dies auch positive Auswirkungen für die anderen Teile.

Je mehr man im positiven Bereich ist, desto mehr Energie hat man und desto ausgeglichener und belastbarer ist man.

Mit Qualität der Energie ist gemeint, wie fühle ich mich dabei? Bin ich mehr im positiven oder negativen Bereich?

Wann, wo, wie und wie viel Energie erhält unser Körper im Verlauf einer Woche? Wie ist die Qualität der Energie? (Bewegung, Ernährung, Massagen, Bad usw.)



Babyglück Edition 2018



Wann, wo, wie und wie viel Energie erhält unser Geist im Verlauf einer Woche?
Wie ist die Qualität der Energie?
(Kopfarbeit, das Mentale, Denken usw.)

Wann, wo, wie und wie viel Energie erhält unsere Seele im Verlauf einer Woche?
Wie ist die Qualität der Energie?
(Spass, Freude, Lachen, Freunde, Spielen, kindlich sein usw.)

Kommt ein Bereich zu kurz? Bekommt jeder Bereich genügend positive Energie?

Kannst Du noch mehr Gutes tun, d.h. gibt es Tätigkeiten, Personen, Situationen usw., die Du durch andere Energien ersetzen kannst, die Dir mehr bringen?

Kannst Du die positive Energie irgendwo noch vermehren und die negative Energie irgendwo noch mehr auflösen?



Persönliche Energiequellen



Alles im Aussen hat Einfluss auf uns, unser Energiefeld. Wir können dies nutzen und unser Aussen unseren Bedürfnissen entsprechend gestalten.

Bring noch mehr positive Energie in Dein Leben. Reichere Dein zu Hause, Dein Büro mit positiven Energien an.

Was ist Dir im Leben wichtig? Welche Eigenschaften, Gefühle, Energien wünschst Du Dir?



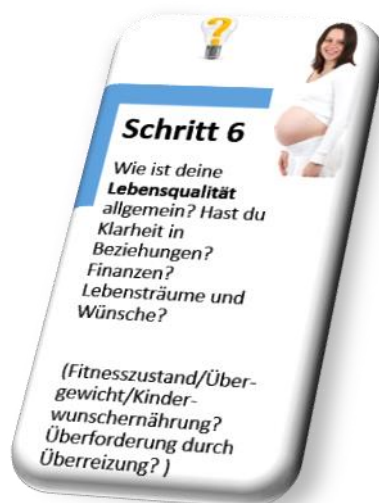
Nimm alle Hilfsmittel zur Unterstützung, die diese Energien in Deinem Leben vermehren können.

Diese Hilfsmittel sollen Dich im Alltag in der positiven Energie halten oder wenn nötig schnell dorthin zurückbringen.

(z.B. Personen, Situationen, Tätigkeiten, Orte, Farben, Erlebnisse, Gegenstände, Bilder, Fotos, Symbole, Düfte, Musik, Geräusche, Pflanzen, Worte, Sprüche, Nahrungsmittel, Tiere)

Geh Deinen Arbeitsplatz und Deine Wohnung durch. Findest Du irgendwo negative Energien?

(Chaos, Dreck, unnützes Zeug, etwas, das Dich ärgert/aufregt, an schlechte Zeiten erinnert usw.)





Handle Jetzt

Der Moment der Kraft liegt im Jetzt. Mach Dich jetzt auf den Weg zu Deinem Ziel und gehe erfolgreich durchs Leben. Pack Deinen Rucksack neu und gehe von nun an Deinen Weg direkt zum Ziel.



Jeder Kontakt und jede Situation ist eine Möglichkeit für etwas Neues, für eine positive Veränderung in Deinem Leben. Sei offen und flexibel, probier Neues aus, wage etwas, pack es jetzt an!

Alles was Du tust oder lässt, ist jederzeit Deine Entscheidung. Aber alles, was Du jetzt tust, hat Auswirkungen auf Deine Zukunft.

Was Du heute säest, wirst Du morgen ernten. Egal was, Du erschaffst es jetzt. Du legst jetzt die Bausteine für Deine Zukunft.

Es nützt nichts, sich darüber zu ärgern, was Du gestern nicht getan hast, noch nützt es etwas, darüber zu reden, was Du morgen vielleicht machen wirst. Nutze das Jetzt, es ist das Einzige, was Dich vorwärts bringt.

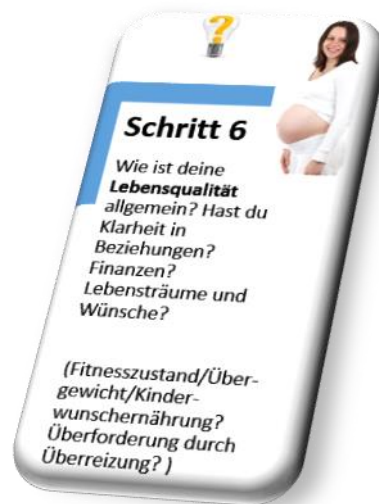
Sei Dir bewusst, dass Du Dein Leben stets in die eine oder andere Richtung lenkst. Womit beschäftigst Du Dich täglich: mit Glück oder Unglück? mit Gesundheit oder Krankheit? mit Erfolg oder Misserfolg? mit genug Geld oder Geldmangel? Mit Schwangerschaft oder Kinderlosigkeit?

Es ist sehr wichtig, möglichst viele Möglichkeiten zu schaffen, damit das Leben Deinen Wunsch erfüllen kann.

Also mach jetzt alles Mögliche für Deinen Wunsch, für Dein Glück und für Dein Leben.



Verlierer reden nur darüber und Gewinner tun es einfach. Du bist ein Gewinner und lebst Dein Träume, JETZT.



self check CoachingSequenz 06:

Ist Dir nach der CoachingSequenz 06 bewusst, wie wichtig Deine Gedanken- und Gefühlskräfte für die Erfüllung Deines Kinderwunsches sind?

- ⚡ Ja
- ⚡ Nein, ich muss das Kapitel nochmals durchlesen und mir bewusst und unterbewusst (mit Gefühlen verbinden) werden, was das heisst.



Meine Bemerkungen:



CoachingSequenz 07: Empfängnis – Bist Du wirklich auf Empfang geschaltet?

Peter Maffay - Musiker und Produzent

„Ich hätte nie vermutet, welcher Reichtum in einem Kind wohnt. Lauter Schätze, die man nicht kaufen kann, die aber ganz besonders wertvoll sind. Seit ich selbst Vater bin, wird mir das klar. Daher leisten wir gerne unseren Beitrag dafür, dass möglichst alle unsere kleinen Schätze so gut es irgend geht behütet und gefördert werden.“

Du möchtest schnell schwanger werden?

Wie kannst Du ideal empfangen?



Wir haben viel gehört. Leider manchmal etwas zu viel. Denn nicht alle Informationen sind tatsächlich nützlich. Denk nur mal an all die negativen Gedankenmuster, Prägungen von Eltern, Schule und all die sogenannten Expertenmeinungen von Ärzten und „Kollegen“.

Such Dir unbedingt eine Ärztin mit Mitgefühl. Wir haben da eine falsche Auswahl getroffen. Unsere hat nämlich immer demotivierende Zahlen gebracht wie: jede 6 Eizelle ist nur gut. Sehr motivierend, oder? Die Medizin muss Dir von Anfang an Vertrauen geben.

Wir haben von andern viele Geschichten gehört: von Paaren, die schon 6 Jahre probieren, über Blockaden, bis hin zu dramatischen Geschichten über Fehlgeburt etc. An dieser Stelle ist es für Dich mit Kinderwunsch nicht wichtig zu hören, was alles nicht funktionieren könnte.



Es ist wichtig zu wissen, wie Ihr Euch als Paar von all diesen Gedankenmustern und Gefühlen lösen könnt, damit Euer Wunsch sich frei entfalten kann und Du schon sehr bald ohne Stress schwanger wirst.

jede Form von Medien. Stopp damit, Berichte zu lesen und Beiträge zu hören, die aufzeigen, was alles schief gehen könnte beim Schwanger-Werden, oder bei der Geburt. Dein Unterbewusstsein reagiert sonst sofort auf Angst und Bilder, die Dich innerlich blockieren.

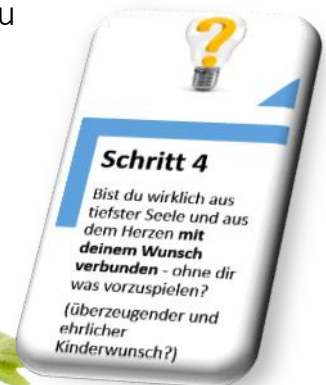
Ein Grund, weshalb in Naturvölkern das Schwanger werden und die Geburt meistens so selbstverständlich passiert ist, dass diese Menschen frei von allen eingetrichterten Medien-

Informationen sind. Sie sind immer auf

Empfang, auf Empfängnis geschaltet. Frei von Angst und der modernen westlichen Auffassung, dass Schwangerschaft und Geburt eine „Krankheit“ sind. Du gehst während der Schwangerschaft so oft zum Arzt wie sonst nie. Das Unterbewusstsein hat tief gespeichert, dass der Gang zum Arzt oder ins Spital mit Schmerzen und negativen Gefühlen verbunden ist.

Nach unserer langen Wartezeit von fast 2 Jahren, haben wir uns entschieden: Wir wollen unser Glück nicht dem Zufall überlassen. Wir haben begonnen, dem Zufall nachzuhelfen indem wir das Zeitfenster des Geschlechtsverkehrs klar definierten und die fruchtbaren Tage einmal pro Monat (Zyklus) genossen.

Dazu verwendeten wir zuerst einen Babycomputer. Jedoch war das regelmässige Messen der Körpertemperatur (Indikator für fruchtbare Tage ist





eine leichte Erhöhung der Körpertemperatur) sehr mühsam. Denn dabei musst Du jeden Morgen exakt zur gleichen Zeit messen.

Zweifel kamen auf: Funktioniert das wirklich. Ist bei uns alles in Ordnung. Stimmt bei uns etwas nicht? Bei andern Paaren im Umfeld klappte es einfach so schnell und locker und bei uns? Das blockierte schon.

Du kannst sicher mitfühlen, was es vor allem für die Frau heisst, immer kurz vor dem Zyklus nervös zu sein. Vielleicht hast Du auch ein Ziehen in den Brüsten, im Bauchraum und Du weisst nicht, ist es jetzt so weit, oder kommt die Blutung einfach wie bisher. Diese Unsicherheit machte uns fertig. Dieses tagelange Bangen und Verdrängen. Jedes Mal, wenn die Periode sich verzögert hat, kommt eine innere Hoffnung auf – jetzt könnte es so weit sein.

Und dann: Die grosse Enttäuschung, wenn wieder nichts war. Das heisst wieder warten bis zum nächsten Mal.

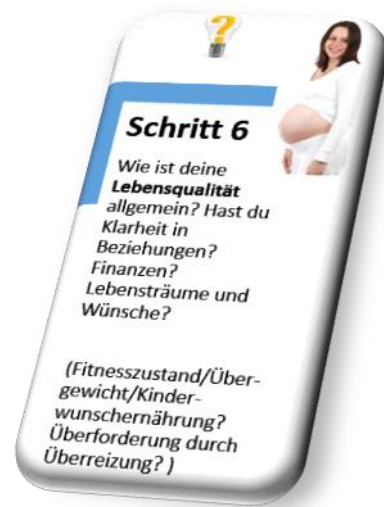
Für die Beziehung ist das sehr herausfordernd, denn der Sex konzentriert sich statt auf Lust und Liebe immer mehr aufs Schwanger werden. Dazu kommt noch der Druck, dass es ja pro Jahr nur ca. 10 Mal die Möglichkeit gibt.



Plötzlich schiessen Dir, wie mir, vielleicht folgende Gedanken durch den Kopf: Kann und will ich überhaupt ohne Kinder und Familie leben? Soll es aus irgendeinem Grund einfach nicht sein? Stimmen unsere Gene nicht überein?

Das alles führt zu Blockaden und verhindert, dass Du auf Empfängnis geschaltet bist.

Bleib dran: Wie Du wolltet wir von Herzen eine Familie gründen. Also, wenn es Dir und Deinem Partner auch so geht: Gib ja nicht zu früh auf. Du wirst es sehr bereuen. Denn sehr viele Frauen werden auch nach langer Wartezeit noch schwanger.



self check CoachingSequenz 07:

Bist Du auf Deine Empfängnis positiv eingestellt?

- ☐ ⚡ Ja
- ☐ ⚡ Nein



Meine Bemerkungen:



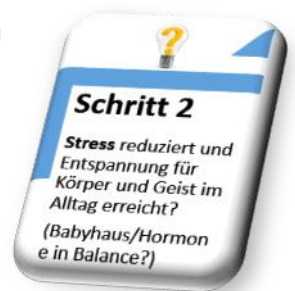
CoachingSequenz 08: Schau Deinen Lebensrucksack an

Atze Schröder - Comedian

Kinder sind die Zukunft unseres Landes und wenn wir nicht langsam anfangen, gemeinsam in unsere Zukunft zu investieren, wer soll denn dann das Ruder übernehmen, wenn wir es nicht mehr können? Denn wie hat schon mein alter Kumpel Novalis immer gesagt: „Wo Kinder sind, da ist ein goldnes Zeitalter“.



Um Dein Leben verändern zu können und neues Leben hervorzubringen, musst Du zuerst einmal wissen, wo Du heute stehst und welches Gepäck Du bei Dir hast.



Was hast Du auf Deinem bisherigen Lebensweg alles mitgenommen, in Deinen Rucksack gepackt und was schleppst Du täglich mit Dir herum? Ist Dein Rucksack voller Steine – d.h. voller schwieriger Situationen, negativen

Erfahrungen, Minderwertigkeitskomplexe, dominieren schief gelaufene Dinge? Dann ist Dein Rucksack schwer und zieht Dich runter.

So ist es anstrengend und ermüdend sich fortzubewegen. Beinhaltet Dein Rucksack aber mehr Lächeln, freudige Erinnerungen an gelungene Situationen, erreichte Ziele oder liebevolle Menschen? Dann ist Dein Rucksack leicht, Du bist stark, voller Selbstvertrauen und Du kannst Dich mühelos fortbewegen, das Leben genießen und neue Ziele in Angriff nehmen.

Ein schwerer Rucksack wird Dich immer noch weiter runterziehen und ermüden, denn Schweres zieht Schweres an.

Hingegen wirst Du mit einem leichten Rucksack viel weiter kommen und viel Schönes erleben, denn Leichtes zieht Leichtes an.



Welche Prägungen hast Du übernommen und bis heute beibehalten: Geld stinkt, Geld macht nicht glücklich oder ich liebe Geld? Das Leben ist hart oder das Leben macht Spass? Schwanger werden ist schwierig, schwanger werden ist ganz einfach? Du wirst es nie zu etwas bringen oder du kannst alles erreichen, was du willst? Du bist gut wie du bist oder du bist nicht gut genug?



Welche unnützen Gegenstände horest Du noch zu Hause oder im Büro: Weist Du überhaupt noch, was Du alles in Deinen Schränken, im Keller oder im Estrich verstaust hast? Schau Dich in Deinem Leben um und werde Dir bewusst, wovon Du ständig umgeben bist, in welcher Energie Du lebst. Es ist

Deine Energie mitsamt Deines Rucksackes, welcher Dich hierhin gebracht hat, wo Du heute stehst.

Werde Dir deshalb bewusst, welche Prägungen, Ansichten und Gedankenmuster Dein Leben heute hauptsächlich beeinflussen und steuern. Denn Deine Energie und Dein Rucksack von heute bestimmen Deine Zukunft und damit auch den Ausgang Deines Projektes „schnell schwanger werden“.



self check CoachingSequenz 08:

Wer bist Du?



Welche Überzeugungen zum Schwanger werden trägst Du in Dir?



Welche Ängste hast Du im Zusammenhang mit
Deinem Kinderwunsch?

Ist Dein Rucksack schwer oder leicht?



Welchen Ballast kannst oder willst Du abwerfen?



Meine Bemerkungen:





CoachingSequenz 09: Erkenne Deine Ängste und inneren Widerstände

Das Wichtigste, das ein Vater für seine Kinder tun kann, ist, ihre Mutter zu lieben.
Henry Ward Beecher

Wir sind in unserm Leben geprägt worden durch verschiedene Ängste. Wir haben uns von unserm Umfeld so erziehen lassen,



dass wir eher wenig Selbstwertgefühl und Wertschätzung für uns haben.

Du hast Angst vor allen möglichen Dingen, die teilweise überhaupt nicht da sind. Dein Verstand gaukelt Dir jedoch viele schreckliche Szenarien vor und verbindet Bilder aus dem Fernsehen, aus Geschichten und aus Meinungen von Deinem Umfeld zu einem grossen Angstzustand.

Stell Dir nur mal kurz vor, Du wärst im Paradies auf einer kleinen Südseeinsel geboren, mit genug Nahrung, viel Liebe und Null Informationen aus den Medien und von negativ geprägten Meinungen. Das ist doch das Paradies. Und: Es wäre möglich (gewesen).

Stattdessen stehen alle Menschen auf einem schmalen Brett von 30 Zentimetern, das zwei 50 Meter hohe Wolkenkratzer miteinander verbindet. Kannst Du Dir das vorstellen?



Das ist das Gefühl der meisten Menschen. „Ja nicht diesen Balken verlassen, sonst falle ich tief in den Tod. Ja nicht fragen, ja nicht einen Menschen um Hilfe bitten, ja nicht meine komfortable Zone verlassen. Es könnte ja Unheimliches geschehen.“

Sei doch einmal ehrlich. Niemand, auch Du nicht, steht auf diesem Brett in atemberaubender Höhe.

Nein, Du bist in Sicherheit, sicher mit beiden Füßen auf dem Boden. Nur bewegen sich viele Menschen trotz dieser Sicherheit nicht aus dem Bereich des schmalen Brettes. Was würde passieren, wenn Du ausbrechen würdest aus dieser engen Sicherheitszone?

Wenn Du alle Ängste losgelassen hast, wirst Du sofort bemerken, dass

- Du nicht fällst
- Nicht auf einem Brett in über 50 Meter Höhe gestanden hast
- dass sich alles sehr angenehm anfühlt
- dass Deine Lebensqualität 1000-fach steigt
- dass plötzlich alles in Fluss kommt
- dass alles „Alte, Unerwünschte“ verschwindet

ABER: Die meisten Menschen haben tatsächlich ANGST DAVOR, dass das oben genannte auch eintrifft. Ja Du liest richtig Angst vor all dem Guten. Viele entscheiden sich lieber, auf dem schmalen Brett zu bleiben und abzuwarten, statt ins Paradies der Freiheit einzusteigen.





Babyglück Edition 2018



Ja, viele haben Angst, sofort und schnell schwanger zu werden und den Kinderwunsch zu erfüllen.

Angst davor, dass alles einfach so automatisch funktioniert, dass DU nichts dafür tun musst, wenn Deine innere Bereitschaft und Deine innere Veränderung stattgefunden haben, Deine Blockaden gelöst sind.

Warum das so ist?

Ganz einfach: Damit würde Dein ganzes Weltbild zusammenbrechen. Du könntest Dich an keiner sicheren Mauer mehr abstützen, denn alles wäre in Frage gestellt.

Denn dann würde ja so vieles automatisch passieren, ohne dass Du etwas Grosses dafür tust.

Das kann schon beunruhigen, Dich, Dein Gefühl. Denn es könnte ja heissen, dass alles nur an Dir selbst liegt, nichts vom Zufall abhängt, dass immer alles so ist, wie wir das programmiert haben (ob schwanger oder kinderlos), dass niemand mehr Schuld hat, dass wir alleine Verantwortung tragen für jeden Lebensbereich, auch den des erfüllten Kinderwunsches.

Oje..ja da brauchst Du schon etwas Zeit, um das zu verarbeiten, denn damit kannst DU alles wieder vergessen. TV, Radio, ein Witz. Alles stimmt so nicht, es gibt weder gut noch schlecht. Es muss Dich so nichts mehr gross interessieren, denn alles ist so möglich wie Du es denkst und fühlst.

Mach jetzt einmal eine Pause, um darüber nachzudenken.

In unserer zivilisierten Welt brauchen wir weniger Angst zu haben, verhungern zu müssen. Unser Bedürfnis nach Nahrung und Wasser ist ausreichend befriedigt.

Jedoch ist z.B. schon das menschliche Bedürfnis nach positiven sozialen Kontakten teilweise nicht erfüllt.

Wie sieht es bei Dir aus? Hast Du einige positive, vorurteilslose Menschen, die Dir jederzeit gut tun und auf die Du Dich in schwierigen Zeiten (wie in der Kinderwunschzeit) verlassen und Dich mit





ihnen austauschen kannst?

Schreib sie hier auf:

Vor allem in der Zeit des Kinderwunsches und damit der Angst vor Kinderlosigkeit, brauchst Du positive emotionale Kontakte und viel Vertrauen.

Die Angst vor Kinderlosigkeit verliert an Bedeutung und Kraft, wenn Du sie mit andern positiven Menschen teilst und merkst, dass Du nicht alleine mit Deiner Angst bist.

Folgende Ängste sind sehr verbreitet und könnten Dich auf dem Weg zur Erfüllung Deines Kinderwunsches zusätzlich blockieren:



Angst vor (der Häufigkeit nach aufgelistet):

Armut
Kritik
Krankheit
Liebesverlust
Alter

Armut, Kritik, Krankheit: Darin wurzeln fast alle Sorgen, die unser tägliches Leben vergiften.

Jede Angst ist ein geistiger Zustand! Das ist die gute Nachricht, denn Deinen Geist kannst Du jederzeit beeinflussen!



Jeder Gedanke strebt danach, sich zu verwirklichen!
(auch derjenige von andern Menschen, die Dich umgeben)

Du hast die Fähigkeit, Deinen Geist völlig unter Kontrolle zu bringen und damit auch die Möglichkeit, alle negativen Gedanken und Emotionen aus Deiner Psyche auszusperren. (Das Loslassen von Ballast folgt in einem späteren Kapitel)

Hast Du für die Erfüllung Deines Kinderwunsches ein wirklich starkes Verlangen aufgebaut?

- ☞ Ja
- ☞ Nein



Angst vor Armut lähmt – z.B. Angst vor Kinderlosigkeit (Gegenteil von „kinderreich“)

- Diese Angst lähmt: Deine Imaginationsfähigkeiten (bildliche Vorstellung)
- Deine Initiative
- Deine Begeisterung ;..und fördert die Aufschieberitis

Du hast Angst vor Armut... das ist sehr tief im Menschen drin.

Diese Angst wurde über Tausende von Jahren vererbt...Achtung vor Räubern....traue nicht dem Menschen, wenn es um Geld und Materielles geht...

Wie bist Du da eingestellt?

SEI EHRlich, wenn Du wichtige Fragen Deines Lebens beantwortest.



Wovon fürchtest Du Dich am meisten?

EHRlich beantworten!

SEI schonungslos bei der Selbsterforschung Deiner Angst, nur so kannst Du Dich lösen davon.

ANGST ist sehr TIEF im Unterbewusstsein gespeichert.

Die 6 Symptome der Angst vor Armut

1. Gleichgültigkeit

Hast Du einen Mangel an Ehrgeiz, bist Du träge (mental und körperlich)?
Fehlt es Dir an Unternehmungslust, Phantasie und Selbstdisziplin?

2. Unentschlossenheit

Lässt Du andere für Dich denken und entscheiden?





3. Unsicherheit

Schreibst Du Misserfolg andern zu oder dem Schicksal?
Bist Du neidisch?

4. übergrosse Besorgtheit

Lebst Du über Deine Verhältnisse?
Hast Du immer an jedem etwas auszusetzen?
Frönst DU Rauschgiften / Alkohol?
Bist Du nervös und unausgeglichen?

5. Übertriebene Vorsicht

Erwartest Du das Negative, statt den Erfolg aus eigener Kraft zu erzwingen?
Wartest Du ewig auf den "richtigen Augenblick"?
Hast Du oft Verdauungsbeschwerden - d.h. einer Form des Pessimismus und Ausblenden der Menschen, die genau so wie Du gestartet sind und es geschafft haben?

6. Aufschieberitis - morgen mache ich... Ausreden, Entschuldigungen.

Fürchtest Du Dich vor Kritik?

Diese Angst entspricht dem Fehlen eines ausreichend starken Lebensschwerpunkts.
Hast Du ein gutes Selbst-Gefühl, bist Du zentriert? Definierst Du Dich über die Reaktionen Deiner Umwelt?





Wer schöpft heute aus der Angst vor Kritik Profit?

Die Modeschöpfer. Jede Saison ändert die Mode, bestimmt durch die Kleiderindustrie

Kritik: Du bist ein Modemuffel...

Die gleiche Erklärung gilt für die Automobilhersteller. „Ich brauch ein neues Auto..“



Die grösste Angst entsteht dabei im zwischenmenschlichen Bereich

Was denkt wohl der andere zu meiner Meinung, vor allem, wenn diese total von der Norm abweicht?

Warum ist das eigentlich so?

Dieses ganze Verhalten ist geschichtlich bedingt. Gedankenfreiheit ist ein junges Gut. Denke an die Hexenverbrennungen und die Unfehlbarkeit des Papstes.

Mit der Zeit hat sich in unsern Unterbewusstseinssebenen Angst vor der öffentlichen Meinung gebildet.

Die Angst vor Kritik ist sehr lähmend. Deine Persönlichkeit wird in der Entfaltung total gehemmt. - bis hin zu Störungen.

Denk einmal an Deine Eltern, Verwandte??? Vorgesetzte? Von wem bekommst Du warum welche Kritik?



Die 7 Symptome der Angst vor Kritik

1. Gehemmtheit
2. Innere Haltlosigkeit (Körperhaltung, Menschenscheu?)
3. schwach entwickelte Persönlichkeit (fehlender Charme, Problem aus dem Weg gehen, immer andern sofort zustimmen?)
4. Minderwertigkeitskomplex (häufiges Eigenlob?, Fremdwörter, Nachahmung von andern?)
5. Verschwendungssucht (Drang, Dir alles zu leisten in Sachen Mode(Werbung))
6. Mangel an Initiative (ausweichen, aufschieben?, stockende Sprache?)
7. Mangel an Ehrgeiz (geistig, körperliche Trägheit, leicht beeinflussbar?, schnelles Aufgeben?, unfähig eigene Fehler zuzugeben?)

Wie gehst Du ab JETZT mit diesen Ängsten um?

Armut? _____

Kritik? _____

Meinst Du vielleicht, Du bist etwas besorgt, nicht ängstlich, nur besorgt?

ACHTUNG: Besorgtheit ist der andauernde Zustand unterschwelliger Angst, der durch Entschlusslosigkeit und Willensschwäche aufrechterhalten wird.

Besorgtheit ist eine geistige Einstellung. Wie ist Deine innere Haltung? Bist Du



entschlossen in Deinen Vorhaben?



Angst vor Krankheit?

Wissenschaftlich bewiesen ist heute, dass schon eine unbegründete Angst vor einer Krankheit deren Symptome auslösen kann.

Die Macht Deines Geistes ist also auch in negativer Richtung sehr gross.



Der häufigste Grund für Krankheit ist Liebeskummer und berufliche Sorgen.

Angst vor Liebesverlust?

= angeborene Angst, da wir als Baby nicht für uns selbst sorgen konnten = Angst vor dem Verlassenwerden.

Beispiel:

Für den Mann: Frau verlieren = Besitz verlieren

Für die Frau: Mann verlieren = Verlust des Status „Ehefrau-Sein (in andern Kulturen ist das eine grosse Angst, weil die Frau dadurch ihr ganzes familiäre Netzwerk verliert).

3 Symptome des Liebesverlusts:

1. Eifersucht: aus Prinzip oder Angst niemandem zu 100% zu vertrauen

2. Tadelsucht: immer kritisieren und schlecht machen.

3. Verschwendungssucht: Männer denken Liebe ist käuflich. Sie haben Angst, dass jemand anders die eigene Frau/Freundin durch Geschenke abwerben könnte. Deshalb wirken sie der Angst mit den gleichen Mitteln entgegen. Sie schenken den Frauen viel. Die Folgen? Schulden, Unsicherheit, üble Laune etc.



Kinderwunsch und Alter? Angst vor dem Alter?

Ich denke diese Angst ist zuerst einmal klar begründet, da es überall heisst, dass es mit zunehmendem Alter für die Frau schwieriger wird.

Trotzdem gilt es auch hier, sich auf die Möglichkeit statt der Unmöglichkeit zu konzentrieren.



Und eines ist zentral: Es kommt sehr darauf an, wie Du für Deine Gesundheit und Dein „Anti Aging“ besorgt bist.

Denn eine 40 jährige Frau kann zwar vom Geburtstag her dieses Alter aufweisen, aber biologisch gesehen einen viel jüngeren Körper haben.

Natürlich ist das auch umgekehrt möglich.

Also spielt der Jahrgang nur eine Nebenrolle.

Viel entscheidender ist Dein Umgang mit Ernährung, Bewegung und Entspannung. Denn diese Faktoren bestimmen das „Alter“ Deiner Zellen.





self check CoachingSequenz 09:

Wie gehst Du ab JETZT mit diesen Ängsten um? Was machst Du dagegen?

Angst vor Armut

Angst vor Kritik

Angst vor Krankheit

Angst vor Liebesverlust

Angst vor Alter



Meine Bemerkungen:





CoachingSequenz 10: Kinderwunsch Familienaufstellung

Die Aufgabe der Umgebung ist nicht, das Kind zu formen, sondern ihm zu erlauben, sich zu offenbaren.
Maria Montessori

Bevor wir daran gehen, negative Glaubenssätze zu finden, die Deinen Kinderwunsch blockieren könnten, lass uns zuerst die Hauptakteure Deiner Prägungen unter die Lupe nehmen: Deine Eltern.

Heute gibt es sogar eine Therapieform, um sich aus den Klauen der Papa- und Mammaprägungen zu befreien.



Bekannt sind Dir vielleicht die Therapien mit Familien nach Bert Hellinger (klassische Familienaufstellung). In der heutigen Therapie wird noch einiges mehr aufgestellt.

In der Kinderwunschtherapie hat die Familienaufstellung vor allem in Bezug zur Mütter-Väterbeziehung einen hohen Stellenwert. Du hast von Deinem Vater und Deiner Mutter einige Verhaltensweisen, Glaubenssätze und Prägungen übernommen.

Ebenso hast Du eventuelle tiefenemotionale Erlebnisse nicht ganz verarbeitet: Trauer, Trennung, Tod, Angst. All das sind Muster, die Dein Verhalten gegenüber dem Kinderwunsch und dem schnell schwanger werden beeinflussen können.

Wie steht es mit Deiner früheren Beziehung? Verbindet Dich da noch etwas? Neues Leben kann nur dann entstehen, wenn Du Dich voll und ganz auf Deinen neuen Partner einlassen kannst und die vergangenen Energien loslässt.



Der Fluss des Lebens kann nur strömen, wenn er nicht blockiert wird. Wie ist Dein Verhältnis zu Geschwistern (bekannt ist vor allem die Problematik bei Zwillingen) und Deiner Mutter. Sind da noch ungelöste Konflikte. Wolltest Du schon immer mal ganz ehrlich herausschreien, dass Du jetzt alt genug bist für eigene Entscheidungen und, dass Deine Mutter oder der Vater dazu nicht mehr jede Woche „Tipps“ geben müssen?

Sind noch verborgene Geheimnisse, Unehrllichkeiten vorhanden? Das alles kann den Kinderwunsch blockieren. Vieles davon ist Dir nicht richtig bewusst, da es im Unterbewusstsein gespeichert ist.

Wie geht es Deiner Seele? Welche Wunden sind vorhanden, welche musst Du heilen? Welches sind Deine eigenen positiven Erlebnisse für die Seele? Es ist Zeit, jetzt aufzuräumen und Deine Seele von Ballast zu befreien. So kommst Du Deinem Wunschkind schnell näher.

Wie geht das Familien aufstellen?

Ganz einfach. Es wird ein Stellvertreter für Dich eingesetzt und eine Situation aus Deiner Familie, aus Deinem Leben nachgespielt. Du bist der Beobachter. Derjenige, der Deine Rolle spielt, wächst mehr und mehr in diese Rolle hinein, so dass der Schauspieler mehr und mehr so fühlt und handelt wie Du selbst.

In diesem Rollenspiel können nun Konflikte gelöst und Blockaden aufgelöst werden.

Im KinderwunschOnlineCoaching kannst Du dieses Rollenspiel kennenlernen.

Wie das wirkt?

Das Morphologische Feld nach Robert Sheldake wirkt. Heute weiss man, dass es funktioniert. Es wurde wissenschaftlich erforscht. Wie es wirkt, konnte nicht erforscht werden, nur dass es funktioniert. Aber das ist ja für Dich nicht so entscheidend, oder Hauptsache, Du wirst schwanger und Dein Kinderwunsch ist erfüllt – das Wie ist dann nicht mehr so wichtig. Oder fragst Du Dich beim Telefonieren auch immer, wie das genau funktioniert?

Wozu die Aufstellung?

Es reicht nicht aus, über die Negativprogramme und Prägungen von Vater, Mutter und dem Umfeld zu sprechen. Du musst diese Programme wirklich auflösen und aufdecken. Dies braucht von Deiner Seite her aktive Mitarbeit.



Hypnose und Aufstellung kombiniert

Damit Du nicht mehr mehrere Schauspieler vor Dir haben musst, gibt es heute eine Kombination aus Hypnose und Familienaufstellung. Dabei benötigst Du nicht mehr eine physische Gruppe, sondern kannst bei mehreren Hypnosesitzungen diese Familienaufstellung vor dem bildlichen Auge wie vorspielen. Das heisst, Du durchlebst das Schauspiel mit Deiner eigenen Vorstellungskraft und kannst so auch unbewusst Einfluss nehmen auf Konflikte und Blockaden.



Im workshop 2 bieten wir Dir in Sachen Glaubenssätze auflösen einige Hilfsmittel an. Denn oft ist in der heute von Negativinformationen überschütteten Seele zuerst einmal diese Auflösung notwendig, um überhaupt Zugang zu Deinen natürlichen Kinderwunsch-Kräften zu bekommen.

Du kannst all diese Negativprogramme selbst entkoppeln. Wir zeigen Dir wie.

Löse Deine Traumata und Verletzungen ein für allemal auf. Du musst das unbedingt wollen und zwar beide Partner. Denn nur gemeinsam erfüllt ihr Euren Kinderwunsch.

„Ich bin doch gesund. Bei mir ist alles in Ordnung.“

Diesen Ausspruch kennst Du bestimmt. Vor allem wenn Du ein Mann bist, liebst Du es, Problemen aus dem Weg zu gehen, oder sie einfach zu ignorieren. Diese Verhaltensweise nützt Dir und Deiner Partnerin jedoch wenig.

Du hältst nicht viel von dem Blockade-Zeug?

Dann lies mal folgende kurze Geschichte:

Ein Paar, zwei gesunde Menschen, die bereits je ein Kind aus der früheren Partnerschaft haben. Das Paar hat schon verschiedene medizinische Experimente hinter sich. Und übt schon 5 Jahre lang.

Dann plötzlich klappt es mit Hypnose und Aufstellung. Seltsam? Aus unserer Sicht ganz klar. Da war kein medizinisches Problem vorhanden, vielmehr ein energetisches.



Lass jetzt endlich LOS.



self check CoachingSequenz 10:

Von welchen Prägungen und elterlichen Ratschlägen möchtest Du Dich gerne lösen?

Welche positiven Verhaltensmuster, Erlebnisse und Meinungen nimmst Du aus Deiner Familie für die Erfüllung Deines Kinderwunsches mit?







Zusammenfassung des workshop 1

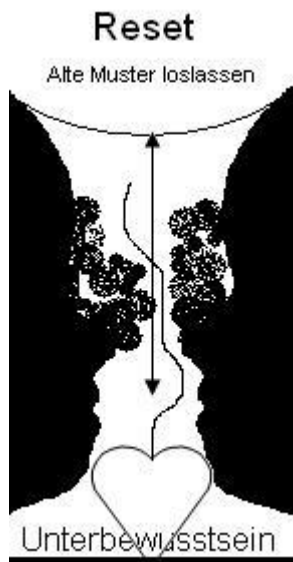
- Du hast den Kinderwunsch entscheidend gefestigt zusammen mit Deinem Partner.
- Dir ist völlig klar, warum Du Dich auf ein Baby freust.
- Du hast Dir mit Deinem Selbstversprechen eine starke Verbindung zu Deinem Baby und zum Schwanger sein aufgebaut.
- Du glaubst daran, dass 1 aus 20 Millionen den Weg schafft. Das stärkt Dein Vertrauen.
- Du folgst Deiner Intuition und achtest immer auf Deine Gedanken und Gefühle
- Du machst Dir die universellen Gesetze zu Nutzen, indem Du sie im Alltag vorlebst.
- Du bist auf Baby-Empfang geschaltet.
- Du hast Deine Ängste und Widerstände erkannt und Deine anerzogenen Verhaltensmuster und Prägungen in Deinem bisherigen Leben durchschaut.
- Du bist bereit, Dich von alten Mustern aus Deiner Familie (Vater, Mutter) zu lösen und Dein eigenes Neues Leben zu genießen.





Workshop 2: Reset - Alte Muster ganzheitlich loslassen

(Ganzheitlich: Körper, Geist und Seele)



CoachingSequenz 01: Nichtwissen Macht Schwanger – Wissen loslassen

Die größte Grausamkeit, die man den Kindern zufügt besteht wohl darin, dass sie ihren Zorn und Schmerz nicht artikulieren dürfen, ohne Gefahr zu laufen, die Liebe und Zuwendung der Eltern zu verlieren.

Alice Miller, Am Anfang war Erziehung



Nichtwissen macht Schwanger

Die Macht des Nichtwissens spielt beim Schwanger werden eine grosse Rolle. Wie Du schon gelesen hast, sind positive Glaubenssätze und Prägungen zum



Kinderwunsch förderlich, wobei alles negative Wissen eher hinderlich ist, wenn Du schwanger sein möchtest.

Den Naturvölkern kannst Du hier einiges abgucken. Diese haben viel weniger Negativwissen im Unterbewusstsein abgespeichert und werden somit natürlich schnell schwanger.

Auch für Dich soll Schwanger werden ein Naturgesetz sein, so wie es das Universum vorgesehen hat.



Nun, wie kannst Du das Negativwissen loslassen?

Es ist viel einfacher als Du denkst. Aber je nach Charakter und Prägung, wird es für Dich jetzt eine kleine oder grosse Herausforderung.

Wie Du Deine Prägungen und negativen Glaubenssätze löschen kannst, lernst Du in einer späteren CoachingSequenz, in der Du spezielle Techniken dazu kennen lernst.

Was jetzt viel wichtiger ist, ist das Verhältnis zwischen positiven Informationen und negativen Informationen sofort zu verändern.

Überleg mal kurz, welche Informationen Du so über eine Woche aufnimmst. Schreib einfach kurz die Informationskanäle hin. Als Hilfe nenne ich Dir ein paar Möglichkeiten:

TV, Arbeitsplatz, Radio, Handy, Internet, Zeitungen, Freunde, Familie, Arzt, Partner...

Du merkst schon, das sind einige Informationskanäle.

Schreib nun Deine eigenen auf, über die Du regelmässig Informationen aufnimmst:



Nun unterstreich die Informationskanäle, die nur positives Wissen, Meinungen und Informationen bieten.

Unterstreiche die Stichworte jetzt.

Und?

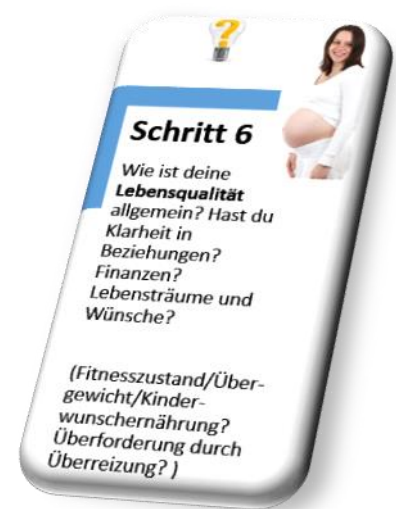
Viel zu tun?

Wenn ja - Gratuliere! Du hast regelmässigen Austausch mit positiven Informationsträgern.

Wenn eher NEIN, und davon gehe ich aus, dann weisst Du jetzt auch Bescheid, was Dich alles vom Schwangerwerden ablenken kann.

Nun hast Du natürlich über Jahre Wissen in Deinem Unterbewusstsein gespeichert, das nicht unbedingt förderlich für den Kinderwunsch ist.

Du kannst jedoch jetzt einfach mal STOP sagen, damit die Waage und damit das Verhältnis zwischen „Schnell Schwanger Wissen“ und hinderlichem Wissen wieder ausgeglichener wird.





Dein Ziel in den nächsten Wochen und Monaten: Die Seite der Waage mit dem Schnell Schwanger Wissen und den positiven Glaubenssätzen entscheidend zu verstärken und schwerer zu machen.

Starte damit JETZT.

Was kannst Du problemlos für die nächsten Wochen weglassen, oder den Einfluss welcher Informationskanäle kannst Du vermindern?

TV, Arbeitsplatz, Radio, Handy, Internet, Zeitungen, Freunde, Familie, Arzt, Partner...?

Lass einmal über mehrere Wochen die Medien weg und versetze Dich in Gedanken auf Deine „NichtwissenMachtSchwangerInsel (auf dieser Insel sind und werden alle ganz natürlich schwanger)



self check CoachingSequenz 01:

Was denkst Du. Wie gross ist Deine persönliche Kinderwunsch-Erfolgs-Rate – oder wie gross ist Dein Verhältnis von positiven Kinderwunsch-Informationen zu negativen Kinderwunschinformationen in einer Woche?

Meine Kinderwunsch-Erfolgsrate ist (Schätzung):

(z.B. 60:40 für positive Informationen)

Hilfstabelle, um die Investition von Geld und Zeit (mit positiven Gedanken) pro Woche in Deinen Kinderwunsch aufzuzeigen.

Schreibe pro Tag die Zeit (mit positiven Gedanken) oder/und das Geld ein, das Du in die Erfüllung Deines Kinderwunsches investierst. Das gibt Dir einen Anhaltspunkt wie Deine persönliche Kinderwunsch-Erfolgsrate (Verhältnis) ist.



Babyglück Edition 2018



Diese Tabelle soll Dich nur zum Nachdenken anregen – sie kann nicht so einfach schnell ausgefüllt werden. Versuch trotzdem jede Tätigkeit durchzugehen und überleg Dir, ob die Gedanken dabei positiv oder negativ sind.

Positive Kinderwunsch-Gedanken während der Tätigkeit	TV	Bücher, Coaching, Weiterbildung	Arbeitsplatz	Partner	Zeitungen	Freunde	Familie	Arzt
Mo								
Di								
Mi								
Do								
Fr								
Sa								
So								



Meine Bemerkungen:



CoachingSequenz 02: Lass Dein Ziel & Wunsch los und vertrau Deinem GPS

Die Welt wird jedesmal neu erschaffen, wenn ein Kind geboren wird. Geboren zu werden bedeutet, dass uns eine ganze Welt geschenkt wird.
Jostein Gaarder

Genauso wie Du die Medien meidest, meide in nächster Zeit das Ziel und den hartnäckigen (harter Nacken – ganz schön verspannte Haltung) Wunsch.

Ja, denn Ziel und Wunsch können zur Last werden.



Dein Wunsch und
Dein Ziel sind klar:
Schnell Schwanger
werden und bald das
eigene Baby stolz in
den Armen tragen.

Genau so wichtig wie
das Ziel zu
visualisieren, ist es
jedoch das Ziel und
den Wunsch
loszulassen.

Du fragst Dich natürlich jetzt warum loslassen?

Du möchtest doch alles andere als den Kinderwunsch loslassen.

Die Erklärung: Loslassen ist nicht gleich weglassen/verlassen. Du verlässt Dein Ziel/Dein Wunsch nicht. Du lässt ihn nur los. Das ist ein grosser Unterschied.

Überleg Dir folgendes:

Wenn Du das Ziel und den Wunsch hast - in Deinem Fall - den Kinderwunsch und das Ziel, Schwanger zu sein, dann beschreibt dieses Ziel/Wunsch die Zukunft.

Dein Ziel und Dein Wunsch liegen also in der Zukunft.



Dein Unterbewusstsein versteht aber nur die Sprache der Gegenwart. Das heisst, wenn Du etwas in Zukunftsform denkst oder fühlst, dann setzt das Unterbewusstsein seine Kraft nicht ein.

Energetisch gesehen bist Du so immer auf kinderlos programmiert.

Dein Ziel und Dein Wunsch sind für die Richtung entscheidend. Es ist wie wenn Du ein GPS mit dem Ziel programmierst.

Du gibst das Ziel ein und dann lässt Du los. Warum?

Weil Du dem Gerät vertraust, dass es Dich an Dein Ziel führt.

Genauso kannst Du Deinem Unterbewusstsein vertrauen schenken, wenn Du es richtig programmiert hast.

Etwas, was Du zu stark festhältst, wird Dich früher oder später verlassen. Denk nur an Deinen Partner. Wenn Du ihn zu oft einengst und umklammerst, kann er sich nicht mehr frei entfalten und könnte Dich aus diesem Grund verlassen.

Oder Deine Faust. Spann sie fest an. Wie lange geht es, bis Du loslassen musst?

Du musst Dich entscheiden. Du kannst nicht gleichzeitig festhalten und loslassen.

Versuch einmal die Faust zu machen und gleichzeitig die Hand entspannt zu lassen.

Übungen mit dem Körper

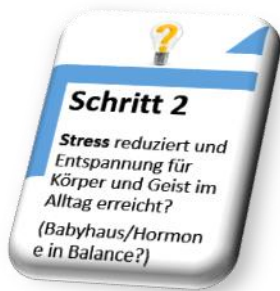
Progressive Muskelrelaxation:
Ziel der Übung: Anspannen der einzelnen Muskeln und totales Entspannen. Regelmässig durchgeführt, wird dabei Deine Muskulatur enorm entspannt und Du kannst auch geistig schneller loslassen und entspannen.



Die Übung ist sehr einfach durchführbar.



Spanne der Reihe nach jeweils Hände (Faust machen), Unterarme, Oberarme, Nacken, Brust, Bauch, Rücken, Gesäss, Oberschenkel, Unterschenkel für ca. 20-30 Sekunden an (so fest es geht) und geniess dann das Loslassen, indem Du die Muskelspannung wieder langsam löst.



Übungen zu Ziel, Wunsch und Glaube

1.
Wissen, was man will und bereit sein, etwas dafür zu geben/zu tun. (Arbeit, Zeit, Geld, Liebe usw.)

Wollen Kopf und Herz dasselbe?

Mit Bildern statt mit Worten arbeiten, denn ein Bild ist 1000 Worte wert.

Das Gefühl das dahinter steckt ist entscheidend.

2.
Keine Konzentration auf den Weg, sondern dem Leben/Universum anvertrauen (LOSLASSEN).
3.
Gelegenheit erkennen und ergreifen.



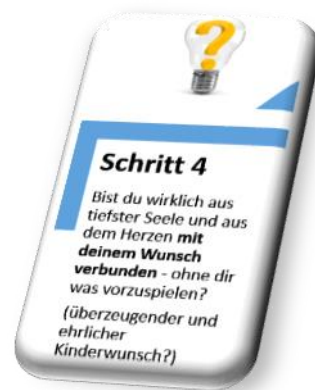
Kontrolliere Deinen Glaube/Zweifel

Test mit dem inneren Bild:

Stell dir vor, auf der grossen Wiese draussen hat es Kühe.

Wo erscheint dieses Bild in deinem Kopf? Vorne oder hinten?

Dies ist deine Glaubensposition.



Stell dir vor, draussen auf der Wiese schwebt der Eiffelturm 1m über dem Boden.

Wo erscheint dieses Bild in deinem Kopf?

Dies ist deine Zweifelsposition.

Stell Dir jetzt vor, wie Du schwanger auf einem bequemen Stuhl sitzt und lächelst.

Wo erscheint dieses Bild in deinem Kopf?



Wenn du dir etwas wünschst, oder an Deinem Drehbuch schreibst, (mehr darüber in einer späteren CoachingSequenz), achte darauf, wo dein Bild erscheint.



Steht es in der Zweifelsposition, dann ziehe das Bild in Gedanken in die Glaubensposition, bis es da bleibt. Wenn dir das nicht gelingt, dann verändere etwas Kleines an Deinem Wunsch oder beim Drehbuch, z.B. gib Dir mehr Zeit, einfach so, bis es in der Glaubensposition erscheint und auch dort bleibt.

Es ist möglich aus der Routine der tiefen Schwingungen herauszukommen. Wie?

1.
Sich nicht darauf fixieren, was einem Sorgen bereitet
2.
direkt umschalten zu einer persönlichen Eigenschaft, die man an diesem Tag wertschätzen will. (von – zu +)



self check CoachingSequenz 02:



Babyglück Edition 2018



Kannst Du Deinem GPS vertrauen und hast Du Deine Zeit in eine Übung zur Vertiefung Deiner Loslass-Fähigkeiten investiert?

- ☐ Ja
- ☐ Nein



Meine Bemerkungen:





CoachingSequenz 03: Wertschätzung und Vertrauen in Dich

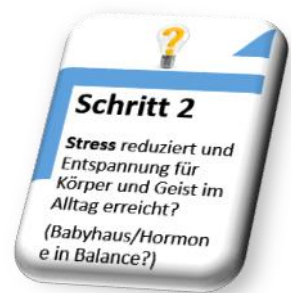
Es gibt kein problematisches Kind, es gibt nur problematische Eltern.
Alexander Sutherland Neill

Du hast gesehen wie wichtig das Vertrauen ins GPS ist. Dein eigenes GPS ist Dein Unterbewusstsein.

Dort sind Dein Selbst-Vertrauen und Dein Selbst-Wert gespeichert.

Entscheidend sind Dein Selbstwert und Dein Selbstvertrauen in Deinem ganzen Leben.

Denn damit schützt Du Dich automatisch vor Fremdenergie, z.B. vor negativen Meinungen anderer (Arzt, Familienmitglieder etc.).



Wem glaubst Du mehr? Dir selbst oder fremden Meinungen aus TV, Zeitungen etc.?

Hast Du Vertrauen in Deinen Körper?

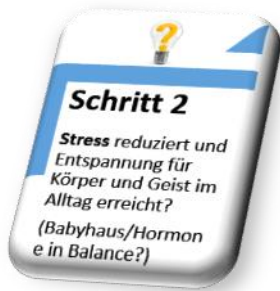
Wie kannst Du Dein Vertrauen und Deinen Selbst-Wert stärken?





ÜBUNGEN

Für einen hohen Selbstwert benötigst Du zuerst einmal ein positives Selbstbild (das Bild, das Du von Dir selbst in Deiner Vorstellung hast).



Sobald Du Deine Art und Weise veränderst, wie Du Dich selbst siehst, wird sich auch Dein Selbstwertgefühl verändern.

Wie siehst Du Dich selbst? Schreibe 5 Eigenschaften von Dir auf:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Frage eine Dir vertraute Person nach 3 positiven Eigenschaften von Dir. Du wirst überrascht sein. Notiere Dir diese Eigenschaften hier:

1. _____
2. _____
3. _____



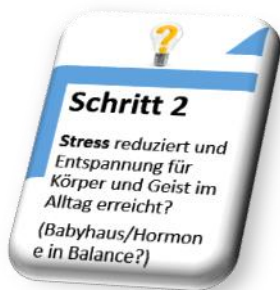
Oft bewertest Du Dich selbst viel zu streng. Du bist einzigartig in Deinem Wesen und Deinem Können. Du bist ein Wunder, wie das Baby, das Du erzeugen wirst. Hör auf, Dich mit andern zu vergleichen. Das macht keinen Sinn, denn es gibt nichts zu vergleichen, Du bist einzigartig und schön wie Du bist, seit Deiner Geburt.



Übung 1 – Die magische Positiv-Brille

Trage für einen Tag, z.B. heute eine magische Brille. Durch diese betrachtest Du jeden mit viel Geduld, Liebe und Einfühlungsvermögen. Alles ist schön, auch Du selbst. Betrachte Dich durch diese Brille selbst im Spiegel und sag Dir 3 positive Eigenschaften liebevoll auf.

1. _____
2. _____
3. _____



Übung 2 – Ich liebe mich

Spiel die Übung zuerst in Gedanken durch.

1. Entspann Dich, indem Du ein paar Mal tief ein und ausatmest. Schliess dabei Deine Augen.
2. Denke an einen Menschen, der Dich bedingungslos liebt. Falls Dir niemand in den Sinn kommt, stelle Dir einfach eine fiktive Person vor.
3. Stelle Dir vor, wie Du jetzt Deine Lebensgeschichte aufschreibst. Du machst das in Deiner Vorstellung ganz leicht und locker. Alles fließt aus Dir heraus.
4. Du siehst in Gedanken plötzlich wie Dich die Person, die Dich bedingungslos liebt hinter dem Fenster liebevoll beobachtet. Du beginnst Deine positiven Gedanken und Gefühle zu dieser Person aufzuschreiben.
5. Verlasse jetzt Deinen Körper und steh in Gedanken neben diese geliebte Person. Betrachte Deinen Körper aus dieser Distanz und mit den Augen der vertrauten Person. Schau wie sie Dich bedingungslos liebt und Dir stets positive Gedanken schickt.
6. Tauche nun in Deinem körperlosen Geist in diese Person ein, so dass Du Dich selbst aus deren Augen siehst. Du siehst Dich dort sitzen und liebst Dich bedingungslos. Ein tiefes Gefühl der Selbst-Liebe macht sich in Deinem Bauch breit und ein Lächeln kommt über Dein Gesicht. Dir fallen an Dir ganz viele Kleinigkeiten auf, die Du liebst. Deine Ohren, Dein Gesicht, Deine Eigenschaften, Dein Lächeln etc.
7. Genieße dieses Gefühl, solange Du magst. Erst dann verlässt Du den Geist der Person wieder und tauchst wieder in Deinen eigenen Körper ein.
8. Schreibe jetzt gerade über dieses Gefühl. Wie sieht Dich die Person, die Dich bedingungslos liebt.



9. Werde Dir bewusst, dass Dir dieses schöne Gefühl ab jetzt immer Kraft gibt, immer wenn Du es brauchst. Du kannst Dich jederzeit in dieses Gefühl begeben, falls Du in einer schwierigen Situation bist.
10. Kehre jetzt in das Hier und Jetzt, indem Du 3 Mal tief ein- und ausatmest. Öffne die Augen wieder. Vielleicht willst Du nun alles real aufschreiben. Dieses schöne Erlebnis. Du kannst diese Übung immer wiederholen, wenn Du sie brauchst. Viel Spass.



Mehr Selbstvertrauen

- Wer bin ich ...?
- Was denke ich ...?
- Woran glaube ich ...?
- Welche Überzeugungen habe ich ...?
- Welche Gewohnheiten habe ich ...?
- Wie denke ich über mich ...?
- Was denke ich über andere ...?
- Vertraue ich anderen ...?
- Kann ich mir vertrauen ...?

Denk einmal daran, was Du alles geschafft hast in Deinem Leben. Zähle hier 5 Dinge auf, die Du geschafft hast und sei dabei stolz darauf.



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Auf welche 3 Ziele in Deinem Leben, die Du erreicht hast, bist Du stolz? (Was hast Du schon alles erreicht/geschafft? – Tipp: Überleg nicht zu lange; 1 Ziel wäre z.B. Du hast Laufen gelernt ...)

Schreibe hier Deine 3 erreichten Ziele auf:

1. _____

2. _____

3. _____





Willst Du volle Verantwortung für Dein Leben übernehmen? Kennst Du ein Beispiel aus Deinem Leben, wo Du aufgrund Deiner Einstellung (Gedanken – Gefühle -Handlungen) ein positives Ergebnis erzielt hast?

Schreibe es hier auf:

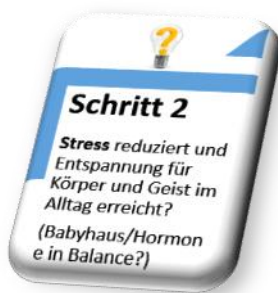
Lass Dich nie von Menschen beeinflussen, die Dir nicht gut tun. Wir sind schon genug durch unsere Eltern, Lehrer und unser Umfeld (Freunde, Zeitung, Fernsehen) geprägt. Dabei sind nicht immer positive Gedanken- und Verhaltensmuster hängen geblieben.

Befreie Dich also von Deiner Vergangenheit und von negativen Menschen. Konzentriere Dich auf das, was Du kannst und auf das, was Du besser als andere kannst. Denke mal nach... Das ist eine ganze Menge. Nutze Dein Potential - Du hast viele Talente.



Was kannst Du besser als andere? Wo bist Du talentiert? (meistens bist Du bei Tätigkeiten sehr talentiert, die Du liebst und sehr gerne machst.)

Schreibe es hier auf:



Nicht umsonst gilt Lachen als beste Medizin. Freude und Spass aktivieren Selbstheilungskräfte, stimulieren die Produktion von Glückshormonen (Endorphine) und entspannen Körper, Geist und Seele auf einfachste Art und Weise.

Nutze die Kraft der Freude und das Spiel des Lebens (viel Lachen) jeden Tag. Du wirst Erstaunliches feststellen. Lache über Dich selbst, freue Dich über Erfolgserlebnisse, auch über ganz kleine!

Kennst Du 5 Dinge/Situationen/Menschen, die Dich zum Lachen bringen? :)

Schreibe es hier auf:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Babyglück Edition 2018



Du hast sehr viele Talente. Nur kennst Du sie vielleicht noch nicht. Frag jemand aus Deinem näheren Umfeld, was er/sie an Dir schätzt und was Du gut kannst! Dein Talent, Deine Fähigkeiten widerspiegeln Deinen Marktwert. Wie viel ist Dein Marktwert, wie viel sind Deine Fähigkeiten wert (Selbst-Wert)?

_____ Multipliziere diesen Wert mit 2.

x 2 = _____

Gebe Dir bewusst viel WERT!!!



Tipp: Oft wird aus negativen Prägungen und Glaubenssätzen ein schlechtes Selbst-Vertrauen. Vertiefe dazu die CoachingSequenz zum Thema Glaubenssätze loslassen.

Loslassen kannst Du nicht oft genug.

Oder: Mach folgende Übung, aber wirklich konsequent für 3 Tage:

Sag Dir vor dem Spiegel, immer vor dem Zähneputzen: „Lieber „DEIN NAME“, ich liebe Dich von ganzem Herzen / Ich mag Dich“.

Sag Dir den Satz immer 100 Mal!

Ich weiss, dass ist viel. Aber Du bist Dir doch für 3 Tage 100 Mal „Ich liebe Dich“ WERT, oder?

Erklärung: Das Unterbewusstsein braucht sehr viel Wiederholung, damit etwas, von dem Du noch nicht so überzeugt bist, wirklich zu einem Wissen oder tiefem Glauben wird.



Zu Beginn der Übung wirst Du vielleicht einen inneren Widerstand spüren, weil Dich über Jahre andere Glaubenssätze geprägt haben.

Nach den 3 Tagen wird jedoch das ungute Gefühl mehr und mehr verschwinden.

Henry Ford zur Macht des Geistes: „Ob du glaubst, du kannst es, oder ob du glaubst, du kannst es nicht – du hast recht.“

Sei offen und probier es aus.

self check CoachingSequenz 03:

Konnte Dir die CoachingSequenz dabei helfen, Deinen Selbst-Wert und Dein Selbst-Vertrauen zu erhöhen.

- ☞ Ja
- ☞ Nein

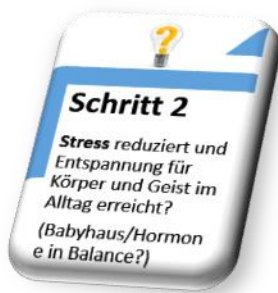


Meine Bemerkungen:



CoachingSequenz 04: Annehmen und Lieben im Jetzt

Ich konnte schon früh zeichnen wie Raffael, aber ich habe ein Leben lang dazu gebraucht, wieder zeichnen zu lernen wie ein Kind.
Pablo Picasso



JETZT - Deine stärkste Geheimwaffe
Jetzt ist immer, jede Sekunde ist Dein JETZT NEU und Du kannst es sofort ändern... Deine Gedanken, Dein Gefühl sind Dein Entscheid.

Der Moment der Kraft liegt im Jetzt.

Die Vergangenheit hat Dich zu dem gemacht, was Du heute bist. Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft ist noch nicht da. Der einzige Augenblick, um zu leben und etwas zu verändern, liegt im Jetzt.

Endlos über gewisse Dinge zu reden, bringt nichts. Man muss schon etwas machen, um etwas zu verändern oder etwas zu erreichen. Verlierer sprechen ständig darüber, was Sie tun könnten und sollten. Gewinner tun es einfach.

Es gibt viele Menschen, die ständig jammern, wie schlecht sie es haben und was ihnen alles fehlt. Sie geben mit ihren Gedanken, Worten, Gefühlen und Taten diesen Umständen ständig noch mehr Energie.



Aber alles, was Energie erhält, wächst und wird sich auf diese Weise nie auflösen. Man muss schon etwas dafür tun, damit andere Ergebnisse erzielt werden. Immer dieselben Taten, werden auch immer dieselben Ergebnisse zur Folge haben.

Für andere Ergebnisse muss man auch etwas Neues, etwas Anderes tun. Aber vor allem muss man es auch tun und nicht bloss davon sprechen. Wer krank ist,



Babyglück Edition 2018



sollte nicht ständig über die Krankheit sprechen, sondern etwas für die Gesundheit tun.

Wer kein Geld hat, sollte nicht ständig über Armut sprechen, sondern Mehreinnahmen erzielen oder weniger Geld ausgeben. Wer keine Freunde hat, sollte sich nicht isolieren und selbst bemitleiden, sondern unter Menschen gehen oder auch etwas für andere Menschen tun, damit Freundschaften entstehen können.

Wer einen Kinderwunsch hat, sollte aktiv werden. Klar, ohne Sex geht's nicht. Aber auch die ganze Einstellung zum Schwanger werden muss richtig aktiviert werden.

Es nützt nichts, einen Zustand bekämpfen zu wollen. Es ist entscheidend sich darüber klar zu werden, was man anstatt des Problems will und dorthin seine Aufmerksamkeit und damit seine Energie mit Gedanken, Worten, Gefühlen und Taten lenken.

Im Jetzt glücklich sein zieht noch mehr Glück oder in Deinem Fall noch mehr Kinderwunsch und Schwangersein an. Fühl Dich glücklich. Schliess die Augen und freue Dich im tiefsten Innern darüber, wenn Du das Ultraschallbild von Deinem Baby von der Ärztin oder dem Arzt bekommst. Stell Dir jetzt dieses Bild vor, indem Du die Augen schliesst.





Wenn Du im Jetzt nicht glücklich bist, weil Dein Kinderwunsch noch nicht erfüllt ist, dann ziehst Du noch mehr „unerfüllter Kinderwunsch“ an.

Du musst den unerfüllten Kinderwunsch loslassen und den Glückszustand im Jetzt aufbauen und erhalten. Nur so ziehst Du im Gefühl des Glücks und der Vorfreude noch mehr davon an. Das stärkt Deinen Glauben und die Überzeugung, schwanger zu sein.

Um die Kraft des JETZT zu stärken, schliesse die Augen und sag Dir mit Deiner innern Stimme, wie sehr Du Dich selbst liebst – genau JETZT.

Zähle für Dich 5 Dinge auf, die Du gerade JETZT schön findest und schätzt. Überleg nicht zu lange. Nimm jede Kleinigkeit in Dir und Deiner Umgebung wahr, die positiv ist.

DU kannst z.B. so starten:

„Ich schätze jetzt...“

„Ich liebe...“

„Meine....sind...“

„Ich fühle jetzt gerade...“

Meine 5 Dinge, die ich gerade JETZT schätze:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



self check CoachingSequenz 04:

Was tust Du JETZT gerade, was Dir gut tut?



Meine Bemerkungen:



CoachingSequenz 05: Loslassen, vorurteilslos und bedingungslos

In jedem Kinde liegt eine wunderbare Tiefe.
Robert Schumann



Kannst Du los-lassen und zulassen?

Und zwar nicht irgendwie, sondern vorurteils-los und bedingungs-los.

Du merkst, bei diesem Thema ist allerhand LOS – Es könnte auch Dein Glücks-LOS sein, Das Du jetzt in den Händen hast.

Trotz dieser Wortspielerei, vergiss nicht, dass das Thema des vorurteils- und bedingungslosen Loslassens in Deinem Leben eine ungeahnte Wirkung entfalten kann.

Wenn DU es tatsächlich schaffst, vorurteils- und bedingungslos durch Dein Leben zu schreiten, dann eröffnet sich ein Paradies vor Dir.

Was soll den das jetzt mit Deinem Kinderwunsch zu tun haben?

Nun ja, wie Du weißt, sind Vorurteile aufgrund Deiner persönlichen Prägungen (Eltern, Lehrer, Kollegen) und Deiner Erfahrungen entstanden.



Gerade als Du auf die Welt kamst, warst Du total vorurteilslos und kanntest weder Gut noch Böse. Das sind alles Dinge, die Dir beigebracht wurden und Du hast sie teilweise vollständig übernommen, ohne zu hinterfragen.



Genau diese Vorurteile und Meinungen könnten Dich jetzt aber an der Erfüllung Deines Kinderwunsches hindern, denn diese Prägungen sind natürlich nichts anderes als Glaubenssätze, die tief in Deinem Innern verankert sind.

Etwa so wie wenn ich sage: Haribo...

Und dann kommt ...macht Kinder froh...und...

Verstehst Du?

Dein Kinderwunsch erfüllt sich schneller, wenn Deine Vorurteile verschwinden und sich in Luft auflösen. Denn Vorurteile sind ein Hindernis, eine Blockade.

Stell Dir vor, Du hast ein Vorurteil gegenüber Asiaten. Nun bist Du aber plötzlich angewiesen auf einen Asiaten, der Dir die rettende Hand reicht, um Dich aus dem Treibsand zu befreien.

Würdest Du diese Hand annehmen? Trotz Vorurteil? Oder würdest Du lieber sterben wollen?

Bedingungs-LOS

Dein Baby wirst Du bedingungslos lieben, auch wenn ein Auge blau ist und das andere grün.

Du hast Dich nicht entschieden, Dein Baby nur zu lieben, wenn es „eine normale Augenfarbe“ hat. Du liebst Dein Baby bedingungslos.

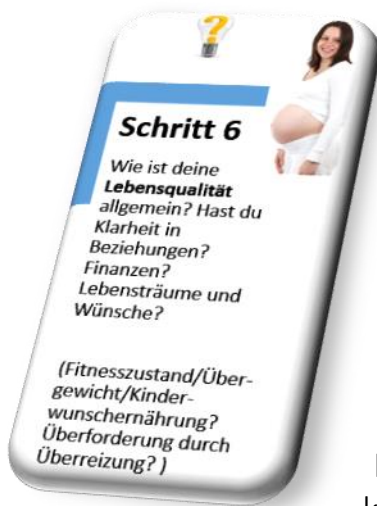
Bedingungen sind oft Ketten, die Dich in Deiner Fortbewegung hindern. Wenn Du jeden Deiner Gedanken und Handlungen an Bedingungen knüpfst, wirst Du sehr schnell unzufrieden sein.

Damit lässt sich Dein Kinderwunsch nicht erfüllen. Da gibt es doch tatsächlich Frauen, die sich ein Baby wünschen, jedoch ohne dass Ihr Bauch „dick“ wird. So was.





Diese Bedingung versteht das universelle Leben nicht und wird damit auch den Energiefluss zum Schwanger werden eher blockieren als zu fördern.



Bist Du zufrieden mit Deinem Leben?

Klare Frage? Klare Antwort: Ja oder Nein.

Ja, wenn, ..., dann.. und vielleicht könnte noch...

Kennst Du das? Du musst Dich nicht verstecken. Wir alle kennen es, Bedingungen zu stellen.

Aber eben: Entweder Du liebst jemanden oder Du liebst ihn nicht.

Entweder Du stehst oder Du sitzt. Du kannst nicht gleichzeitig beides. Versuch es doch einmal.

Unmöglich.

Sobald DU Bedingungen erstellst, wird Dein Energiefluss blockiert.

Du musst Dich schon voll und ganz entscheiden fürs Stehen oder Sitzen. Damit lenkst DU auch Deine Energie auf einen Entscheid und nicht abwechselnd 50% hier und 50% da.

Du möchtest doch zu 100% schwanger sein, oder?



self check CoachingSequenz 05:

Wen, oder was liebst Du bedingungslos?



Babyglück Edition 2018



Hast Du ein Vorurteil gegenüber dem Schwanger werden? Schreib es hier rein.
(Es ist praktisch unmöglich kein Vor-Urteil zu haben, also denk scharf nach.)





CoachingSequenz 06: Glaubenssätze Teil 1: Finden

Wir sollen es mit den Kindern machen, wie Gott mit uns, der uns am glücklichsten macht, wenn er uns in freundlichem Wahne so hintaumeln läßt.
Johann Wolfgang von Goethe, Die Leiden des jungen Werther,



Glaubst Du an etwas? Natürlich, denn selbst wenn Du sagst, Du glaubst an nichts, glaubst Du ja eben an „Nichts“. Nichts glauben ist also nicht möglich.

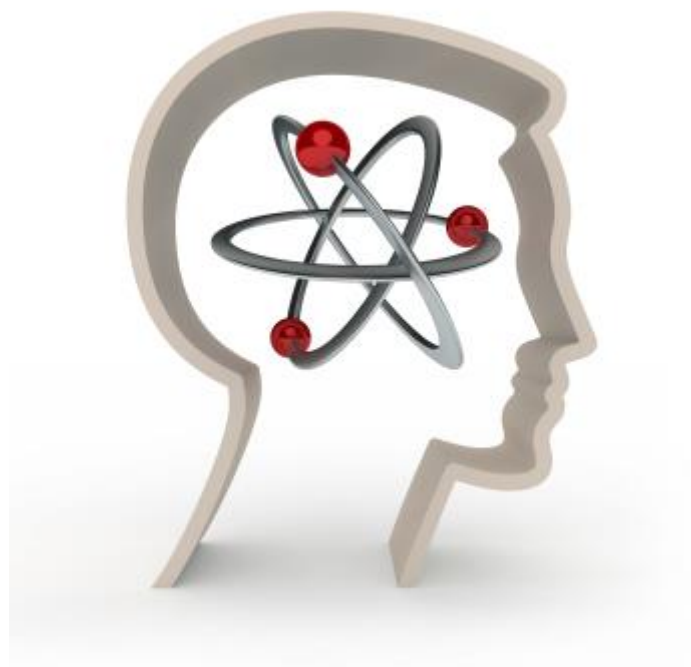
Und noch mehr: Deine ganze Realität im Hinblick auf das Schwangerwerden wird von Deinem Glauben bestimmt, allem von Glaubens-Sätzen.

vor

Diese wurden unter anderem geprägt durch Eltern, Bücher, Lehrer, TV, Arzt, Zeitungen etc.

Bestimmt kennst Du einige Glaubenssätze:

*„Kinder haben ist schwierig“,
„Ich darf nicht schwanger werden.“, „Schwangerschaft ist gefährlich.“, „Ich bin der Mutterschaft nicht gewachsen.“, „Ich bin einer Vaterschaft nicht gewachsen.“, „Die Verantwortung ist zu groß“*



Du hast in diesem Kinderwunschband schon mitbekommen, dass ca. 50% von allen ungewollt kinderlosen Paaren aus schulmedizinischer Sicht körperlich gesund sind. Was wiederum heisst, dass die Ursache für Kinderlosigkeit bei jedem 2.Paar psychosomatisch bedingt ist.



Ich denke, das kann auch bei Dir der Haken sein. Vielleicht erahnst Du sogar, dass irgendwas noch zwischen Dir und dem erfolgreich Schwangerwerden steht. Eine Blockade, oder ein seltsames Gefühl.



Dein Bewusstsein und Dein Unterbewusstsein arbeiten wie schon erläutert nicht parallel, sondern oft gegeneinander.

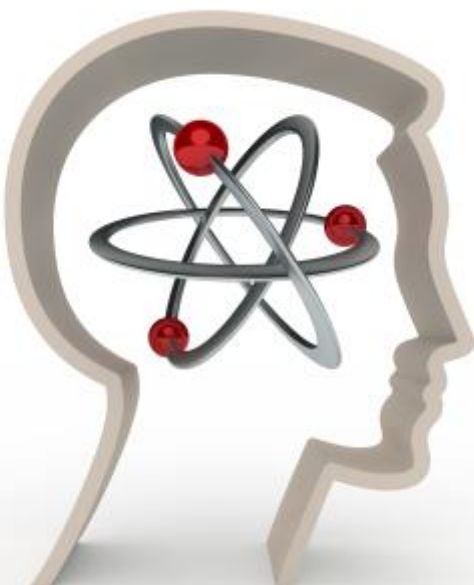
Du willst unbedingt schwanger sein (bewusst), obwohl Du Dir mit Deinem Partner noch überhaupt nicht sicher bist und Dir das Ganze Angst (unbewusst) macht.

Du hast also 2 Energien in Dir, die gegeneinander arbeiten: Bewusst (Ich will) gegen Unbewusst (Ich bin nicht sicher).

Da Du nun schon weißt, zu wie viel Prozent das Unterbewusstsein an Deinem Leben beteiligt ist, ist die Rechnung schnell gemacht:

97: 3 gewinnt das Unterbewusstsein, was so viel heisst wie: Solange Du diesen Teil Deines Unterbewusstseins nicht umprogrammiert und überzeugt hast, läuft da nichts.

Du bist gefangen zwischen 2 Absichten.



Du musst Dein Unterbewusstsein umprogrammieren. Dies kannst Du mit diesem KinderwunschCoaching erreichen, oder mit einer Therapieform wie Hypnose, Emotionalkörpertherapie und systemische Familienaufstellung (Lösen von Mutter- und Vaterkonflikten)



Bei mir war z.B. ein Glaubenssatz tief im Unterbewusstsein verankert. Mein Vater pflegte zu sagen: „*Du wirst nie Kinder haben, Du machst Karriere!*“

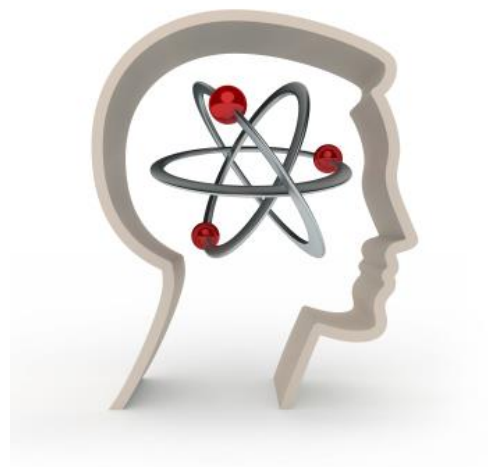
Glücklicherweise konnte ich dieses alte Denkmuster auflösen.

Kennst Du bei Dir auch solche Sätze? Oder gibt es in Deinem Leben Erfahrungen oder Krisen in der Vergangenheit, die Dich und Deinen Partner daran hindern könnten, den Kinderwunsch zu erfüllen.

Schreib es hier auf und schreibe Dir die Sätze richtig weg von der Seele. Lass Dir dafür Zeit.

Nur schon den Satz: „*Jetzt bloß nicht schwanger werden*“, kennen viele Frauen aus eigener Erfahrung. Obwohl Du diesen Satz nicht fühlst und auch nicht oft formulierst, kann er in Deinem Unterbewusstsein eine Spur hinterlassen haben, die sich jetzt im Realen durchsetzt.

Kommt Dir das bekannt vor? Alles, was Dir bekannt vorkommt, ist in Deinem Unterbewusstsein gespeichert und kann sich in Deinem Leben umsetzen. Es ist also von grosser Wichtigkeit, dass Du Deine negativen Glaubenssätze auflöst.



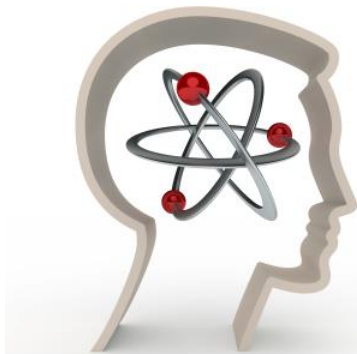
Schreib Dir hier Deine Glaubenssätze auf. Du kannst auch einfach die Frage beantworten: Woran glaubst Du im Zusammenhang mit Deinem Kinderwunsch und dem schnell schwanger werden?



Weißt Du es oder glaubst Du es?

Nimm Dir ein Blatt Papier und schreib Dir alles auf, was Du meinst, über das Schwangerwerden und den Kinderwunsch zu wissen.

Schreib so: Ich weiss, dass ich...



Mach das unbedingt, bevor Du weiter liest.

Ersetze jetzt das Wort „weiss“ durch „glaube“ und lies Deine Sätze laut durch.

Hast Du gemerkt, dass Du alles, was Du meinst zu wissen, auch glaubst?

Dein eigenes Wissen ist Dein 100% Glaube, dass etwas so ist und nicht anders.

Denk daran: Die Wahrheit ist relativ. Was für Dich stimmt (was Du glaubst), das muss für jemand anders überhaupt nicht stimmen.

Mach hier ein Beispiel dazu. Was stimmt für Dich, was für andere nicht stimmen muss?



Babyglück Edition 2018

Egal, welche Wahrheit Du über Dich selbst hast. Du wirst immer Beweise und das Gefühl haben, es zu wissen und zu meinen, dass es richtig ist so für Dich.

Ob Du denkst, „*Ich werde einfach schwanger*“ oder „*Es ist schwierig, schwanger zu werden*“, Du hast immer Recht aus der Sicht Deiner Wahrnehmung.

Bist Du bereit, Deine Glaubenssätze zu hinterfragen und neu zu programmieren? Oder machst Du weiter mit Deinen negativen Überzeugungen und Ängsten?

Entscheide Dich jetzt.

Finde Deine Glaubenssätze:

Du musst wissen, was Du in Deinem Innern (Glaubenssätze) ändern willst, um im Aussen die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Schreib wieder Sätze zum Kinderwunsch und Schwanger werden auf. Beginne mit:

Ich glaube, dass.



self check CoachingSequenz 06:

Kennst Du jetzt ein paar Deiner Glaubenssätze?

- ⚡ Ja
- ⚡ Nein, ich muss diese CoachingSequenz nochmals durcharbeiten, vielleicht zusammen mit meinem Partner, oder zu einem späteren Zeitpunkt.



Meine Bemerkungen:



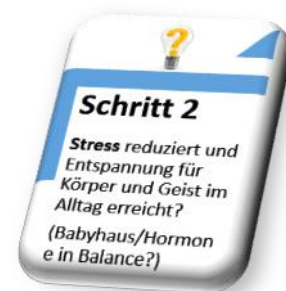
CoachingSequenz 07: Glaubenssätze Teil 2: Loslass-Methoden umsetzen

Ohne das Kind, das ihm hilft, sich ständig zu erneuern, würde der Mensch degenerieren.

Maria Montessori, Selbsttätige Erziehung im frühen Kindesalter



Kinderwunsch erfüllen durch
Loslass-Strategie und
Neuprogrammierung.
Ziel: Minus 98% Ballast
(Blockaden) Plus 98%
Lebensqualität



Lass Deine inneren Glaubenssätze
(Überzeugung) zum Thema Kinderwunsch einfach los und drehe Deinen
Kinderwunsch-Film neu.

Erinnere Dich kurz an die schon beschriebenen Glaubenssätze:

*„Kinder haben ist schwierig“, „Ich darf nicht schwanger werden.“,
„Schwangerschaft ist gefährlich.“, „Ich bin der Mutterschaft nicht gewachsen.“,
„Ich bin einer Vaterschaft nicht gewachsen.“, „Die Verantwortung ist zu groß“*

Viele solcher
Überzeugungen sind auch
in Deinem
Unterbewusstsein
verankert. Diese nimmst
Du nie bewusst wahr und
kannst sie somit auch nicht
einfach löschen und neu
programmieren.

Mit diesem
KinderwunschCoaching
bekommst Du jedoch eine
so starke

Grundüberzeugung zum Kinderwunsch erfüllen und einige Techniken (Du hast





Dich bis hierher sehr viel mit den positiven Seiten des Kinderwunsches beschäftigt), so dass Deine versteckten negativen Glaubenssätze durch positive verdrängt werden.

So findest Du Deine Glaubenssätze:

1. Mach Dir bewusst, welche Glaubenssätze Du in Dir trägst

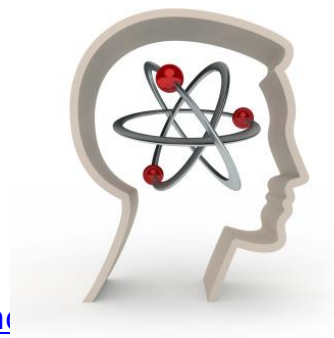
Du hast in Dir viele Glaubenssätze, die Dir nicht klar sind, weil Du sie kaum als solche wahrnimmst.

Wenn Du folgende Sätze einmal fertig machst, erkennst Du schnell einige Deiner tief gespeicherten Glaubenssätze:

„Ich muss...“

„Ich sollte...“

„Man muss/sollte...“





„Es gehört sich nicht, ...“

„Als Frau bzw. Mann sollte man ...“

Nimm am besten Dein Thema Kinder(-wunsch) oder schwanger werden und beende die oben angefangenen Sätze. Du kannst auch die Themen Elternrolle, Liebe oder Partnerschaft nehmen, die eng mit der Erfüllung Deines Kinderwunsches zusammenhängen.



Beispiel:

„Als Frau sollte ich immer alles schaffen.“

2. Überprüfe Deinen Glaubenssatz. Ist er überhaupt noch gültig für Dich?

Sobald Du Dir die Frage nach der Gültigkeit des Glaubenssatzes beantwortet hast, werden sich einige leicht geprägte Sätze in Luft auflösen.

Andere sind hartnäckiger, da sie mit einer Reihe anderer Verhaltensmuster, Erlebnisse und Gefühle verbunden sind.

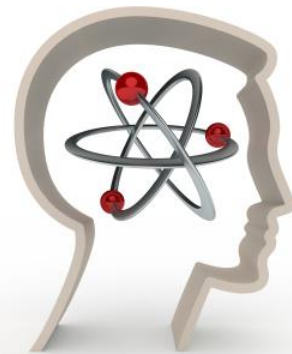
Ist das der Fall, stell Dir zu dem jeweiligen Glaubenssatz 3 Fragen:

Bsp: „Als Frau sollte ich immer alles schaffen.“

- Worin hilft Dir dieser Glaubenssatz?

Alles für meinen Partner und die Familie zu tun, was wichtig ist. Dann sind sie zufrieden...

- Wie hast Du diesen Glaubenssatz bis jetzt eingesetzt? Wie war dessen Wirkung auf Dich und andere?



Immer dann, wenn ich müde und ausgebrannt war, hab ich ihn eingesetzt. Ich hab damit mein Gewissen beruhigt. Die andern haben dann immer genickt und gesagt, ja das schaffst Du schon.

- Was würde passieren, wenn Du den Glaubenssatz jetzt einfach loslassen würdest? Welche Gefühle und Gedanken wären damit verbunden?

Ich bin nicht mehr so viel wert, wenn ich das als Frau nicht schaffe. Ich bin doch stark genug. Andere können das auch...

Merkst Du schon bei diesem Beispiel, wie verstrickt die Angelegenheit sein kann?



3. Neuer Glaubenssatz programmieren

Damit Dir der losgelassene Satz nicht ein Gefühl von Leere gibt, nimm einen positiven neuen Satz. Du kannst z.B. eine Autosuggestion aus diesem Buch nehmen und diese anstelle des alten Glaubenssatzes programmieren.

Bsp:

ALT: „*Als Frau sollte ich immer alles schaffen.*“

NEU: „*Als Frau darf ich auch einmal entspannt sein und die Seele baumeln lassen. Ich habe das verdient.*“

Andere positive Glaubenssätze:

„*Ich darf mir Zeit geben.*“

„*Ich darf Aufgaben abgeben.*“

„*Ich darf Unterstützung anfordern.*“

„*Ich darf Nein sagen.*“

Dein Verstand

Dein Verstand will immer be-greifen. Er will die Dinge vor sich sehen und hat Angst vor all dem Unsichtbaren, also auch vor dem Unterbewusstsein. Das wird immer so sein. Dein Verstand kann Dir immer im Weg stehen und einreden, dass das bei Dir nicht funktioniert.

Dein Verstand ist oft anderer Meinung, gewöhne Dich daran.

Was machst Du, wenn Dein Verstand anderer Meinung ist? Nichts!

Du wirst sehen. Es geht bei der Erfüllung Deines Kinderwunsches öfter darum, Dinge nicht zu tun, oder nicht mehr zu tun, als immer noch mehr dafür zu tun.

Befreie Dich auch von allen Urteilen und insbesondere Vorurteilen, denn das ist auch eine grosse Blockade. Du kennst das bestimmt, wenn Du jemanden auf



Grund seines Aussehens oder seines ersten Eindrucks verurteilst:....*der ist aber....*

Lenke Deine ganze Aufmerksamkeit auf ein ganz anderes Thema, falls Dich Dein Verstand zu einem Thema verrückt macht. Nimm Dein Ruder selbst in die Hand, überlasse es nicht Deinem Verstand.

Betrachte Dich in Gedanken, wenn Du das Ultraschallbild Deines Babys in Händen hast, oder stolz mit schwangerem Bauch spazieren gehst.

Verneinungsprägung

Ein wichtiges Gedankenmuster ist die Verneinungsprägung. Wie oft sagst Du z.B., was Du nicht haben, nicht sein willst. Diese Verneinung funktioniert im Unterbewussten nicht.

Wenn Du also sagst: Ich möchte nie kinderlos sein, heisst das für das Unterbewusstsein übersetzt: „Ich möchte kinderlos sein“, denn im Unbewussten existiert kein „Nein, nicht, nie“.

Achte also ab sofort in Deiner Sprache darauf, dass Du immer alles positiv denkst und formulierst!

Du kannst und musst nicht jeden Gedanken überprüfen. Das ist nicht möglich und auch nicht sinnvoll.

Was Du jedoch machen kannst, ist immer auf Dein eigenes Gefühl hören. Sobald Du Dich nicht gut fühlst, halte kurz inne und finde heraus, welches Gedankengut Du gerade nährst. Ist es das was Du willst, Dich Deinem Wunsch näher bringt, oder ist es etwas Negatives?

Entscheide Dich sofort, Deinen Gedanken zum Wunsch hin zu verändern.

Bravo!



Jedes Gefühl von Stress, Angst, Eifersucht, Neid, Hass, Wut, Ungeduld etc. führt Dich immer weiter von Deiner Kinderwunsch-Erfüllung weg.

Stress? Ja, jede Situation, in der Du nicht in Harmonie mit Dir selbst und Deiner Umgebung bist, kannst Du vermeiden. Tue es einfach.

Und: Alles ist gut, auch kleine Stressmomente. Du musst nicht fehlerfrei und perfekt sein. Davon spricht hier niemand. Es geht bloss darum, pro Tag und Stunde mehr POSITIVE Kinderwunsch-Energie zu spüren als negative.

Du bist mächtig, denn Du schreibst jedes Deiner Gedankenmuster und Programme selbst. Sei Dir Deiner Verantwortung bewusst. Nicht im Aussen liegt der Grund für Deine momentane Kinderlosigkeit, nur bei Dir selbst.

Denke, handle und fühle jeden Moment so, wie eine Schwangere.

Zusammengefasst:

Befreie Dich jetzt von Deinen alten Glaubenssätzen, Gedankenmustern. Pack das Übel bei der Wurzel. Erst, wenn Du Deine Negativ-Programmierungen losgelassen und gelöscht hast, kann Neues (neues Leben) entstehen.

Viel Arbeit? Mitnichten, denn Du lässt einfach sehr viel weg, das Deinem Kinderwunsch im Wege steht. Loslassen ist ein luftig leichter Akt, aber Du musst es TUN (TagUndNacht).



Eine Übungsauswahl zum Loslassen

Dein Verstand hat Angst und lässt nicht so gerne los. Daher ist es wichtig, vor jeder Loslass-Sequenz die Blockade vor dem Loslass-Prozess loszulassen.

Hinweis: Es kann beim Loslassen von inneren Blockaden zu Nebenwirkungen kommen, z.B. Kopfschmerzen, Unwohlsein, Übelkeit, Rückenschmerzen, Bauchschmerzen etc. Diese sind ganz normal.

Wenn Du jahrelang Müll angesammelt hast und Deine eigenen Gefühle unterdrückt hast, kannst Du nicht erwarten, dass das Aufräumen und Auflösen so einfach ohne Anstrengung und Schmerz von staten geht.

Denke also bei Nebenwirkungen der Übungen immer daran: Es gehört dazu, um Dich Deinem Kinderwunsch näher zu bringen.

Wichtig: Jeder Mensch ist anders. Erwarte nichts. Einfach NICHTS. Loslassen. Jeder reagiert anders, überhaupt nicht, sehr stark. Ich kann Dir nur einen Tipp mitgeben. Nimm ihn Dir zu Herzen:

Alles kann – nichts muss. Das ist Freiheit.

Komm mit auf die Reise des Loslassens in folgender Reihenfolge:

1. Allgemeine ÄNGSTE loslassen
2. BEWUSSTES AN DER OBERFLÄCHE loslassen



3. UNBEWUSSTES IN DER TIEFE loslassen

So kannst Du einfach loslassen:

Um ein negatives Gefühl und den dazugehörigen Glaubenssatz loszulassen, nimm z.B. einen **Papierknäuel in die Hand oder einen Gegenstand Deiner Wahl und lass ihn zusammen mit Deinem Ausatmen fallen**. Verkörpere richtiggehend das LOSLASSEN mit Deiner Aktion. Du kannst auch vor Deinem inneren Auge einen Ballon fliegen oder platzen lassen. Je nachdem, was Dir gefällt. Um so mehr Sinne beim Loslassen beteiligt sind (hörst Du das Loslassen, spürst Du es, siehst Du es...), je wirkungsvoller.

Hinweis für die Loslass-Sequenzen: Nimm Dir diese Zeit und lass Dir genügend Zeit. Weniger ist mehr. 1 Sequenz pro Tag oder 1 Sequenz in 2 Tagen ist mehr als genug, wenn Du diese richtig machst.

Übung 01 Startübung: Allgemeine Blockaden lösen

Lass den Widerstand vor
dem Loslassen los:



Setz Dich entspannt in einem ruhigen Raum hin und löse Dich von allen Störfaktoren(Telefon ausschalten, Fenster schliessen etc.).

Konzentrier Dich für eine Minute auf Deine Atmung, beachte dabei das Einatmen und dann das Ausatmen.

Alle Gedanken, die kommen, sind normal. Lass sie einfach kommen und gehen. Das ist gut so. Akzeptiere sie, sie gehören ganz einfach zu Dir. Spüre die Unterlage, auf der Du sitzt und konzentriere Dich weiter auf das Ein- und Ausatmen.

Inneres Bild:

Stell Dir vor: Du hast eine schwere Bergwanderung hinter Dir und befindest Dich jetzt vor der letzten steilen Wand zum Gipfel. Du hältst Dich an einem Fels fest.



Babyglück Edition 2018



Um Dich herum sind viele Luftballons, auf denen all Deine Glaubenssätze und Überzeugungen weiss auf rot stehen.

Halte Deinen Gegenstand ganz fest (so fest wie den Fels, der Dich vor dem Abstürzen rettet), am besten richtig verkrampft halten.

Frage: Kann ich mir erlauben, das Loslassen willkommen zu heissen gegen meine Widerstände?

Fühl jetzt diese Erschöpfung, diesen Kampf kurz vor dem Gipfelaufstieg, fühle diese Anspannung in Deinen Adern. Fühl Dich 20 Sekunden da rein.

Fühl es jetzt noch intensivere 20 Sekunden.



Stell Dir die Fragen laut: Kann ich mir erlauben, meinen Widerstand gegen das Loslassen auch loszulassen?

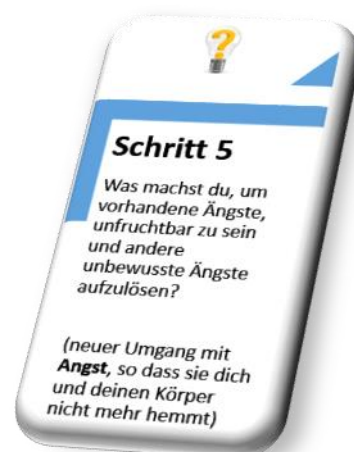
Ja oder Nein. Antworte.

Stell Dir die Frage laut: Wann erlaube ich mir, meinen Widerstand gegen das Loslassen loszulassen?

Antworte mit JETZT und lass dabei den verkrampft gehaltenen Gegenstand los oder lass alle Deine Luftballone, die Dich umgeben platzen.

Die ganze Luft ist JETZT raus. Fühl Deine Erleichterung und atme Alles RAUS.

Mach diese Übung jetzt noch 2 MAL, damit Du wirklich Deinen innern Widerstand losgelassen hast.





Übung 02: Loslassen der Angst vor dem Loslassen

Gleiches Vorgehen wie in der Startübung.

Inneres Bild:

Du bist verängstigt und kauerst in einer Ecke Deines Zimmers. Alle zeigen mit dem Finger auf Dich und schlagen Dir negative Sätze um den Kopf.

Frage: Kann ich mir erlauben, meine Ängste vor dem Loslassen willkommen zu heißen?

Gefühl: Fühl Dich ganz in das Angstgefühl, Angst vor dem Unbekannten, Angst vor dem Scheitern rein und spüre richtiggehend ein Herzklopfen...

Du stehst auf und packst mutig einen nach dem anderen und wirfst sie raus. Dabei wirfst Du Deine Arme hoch und strahlst über das ganze Gesicht. Du hast es geschafft.

Übung 03: Angst überwinden

Wie überwindest Du nun
ANGST?

Du musst Dich befreien von
Unentschlossenheit,
Zweifel und Angst. Erkenne
die 6 genannten
Erscheinungsformen der
Angst, finde Sie und wende
ein wirksames Gegenmittel
an.



Es geht nur mit Deiner Entschlossenheit gegen die Angst

Bist Du entschlossen und ausdauernd? Schreibe Beispiele aus Deinem Leben auf



und schreibe auf, wie Du Entschlossenheit und Ausdauer ab jetzt praktizierst. Gib Dir ein Versprechen dazu. „Ich verspreche mir ab jetzt...

Verjage jetzt die Angst vor der Kinderlosigkeit (Armut), indem Du Dich dazu entschliesst, alles dafür zu tun, um den Kinderwunsch zu erfüllen.

Verscheuche die Angst vor Kritik, indem Du jetzt beschliesst, der Meinung der andern von nun an keinerlei Bedeutung mehr beizumessen.

Schreibe Dir jetzt nochmals 3 AENGSTE AUF, die Dich im Zusammenhang mit Deinem lang ersehnten Kinderwunsch blockieren:

-
-
-

Nimm das Papier und zerreisse es JETZT – Verbrenn es, speichere Dir das Bild ab.

Lass LOS, indem Du Dich ab jetzt sofort ENTSCHEIDEST für das schöne Gefühl und die Freude des Schwanger Seins.



Übung 04: Schirm Dich ab



Baue einen Schutzwall um Dich mit Hilfe Deiner Willenskraft.

Wie?

1. Gestehe Dir ein, dass Du ängstlich bist – Einsicht ist der erste Schritt zur Besserung
2. Gestehe Dir ein, dass beinahe alle negativen Einflüsse über Dein Unterbewusstsein auf Dich wirken und so schwieriger sind aufzulösen.
3. Wirf jetzt alle negativen Glaubenssätze weg und hör auf, Dich beim kleinsten negativen Erlebnis zu bemitleiden.
4. schliesse Dich einer positiven, erfolgsorientierten Gruppe an und meide Pessimisten und Schwarzmalen.
5. Ergründe ab nächster Woche jeden Tag Dein Selbst mit der Checkliste am Schluss dieses Kinderwunschbandes – beantworte dabei jede Frage laut für Dich. So bist Du eher ehrlich Dir selbst gegenüber und kannst Dich von allem Mist befreien.

So kannst Du Dein Unterbewusstsein neu programmieren und die Angst auflösen.

Benutze ab heute radikal positive Autosuggestionen. Du prägst Dich neu und löschst alte Programmierungen und Prägungen, die Dich auf Deinem Weg blockieren.

Diese Autosuggestionen lassen keinen Platz mehr für negative Gedanken, Gefühle, Ängste, Befürchtungen und Unsicherheiten.

Schreib also jetzt gerade Deine Angst, Dein Problem, Dein einengender Gedanke auf:



Babyglück Edition 2018



Meine Angst, mein Problem, mein einengender Gedanke ist, dass...

Beende nun folgende Sätze schriftlich.

Ich habe die Kraft/das Vertrauen, dass...



Das schaffe ich!

Ich habe das Recht und erlaube mir, dass...

Das verdiene ich!

Ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass...



Das wünsche ich mir wirklich...

Ich will und entscheide mich, dazu, dass...

Das will ich wirklich!

Nimm Deine Hand und leg sie auf Dein Herz



Damit verbindest Du Dich mit der unendlichen Kraft der Liebe und Deiner Seele.



Babyglück Edition 2018



Spreche nun folgende Autosuggestions-Formeln laut und deutlich aus, so dass Du sie selbst gut hören kannst. Schliesse zusätzlich die Augen und lass vor Deinem geistigen Auge ein Bild dazu entstehen.

Die Hand bleibt noch auf Deinem Herz.

Jetzt triffst Du eine Entscheidung mit einer Autosuggestion:

Ich entscheide mich nur noch für Verhaltensmuster, die meinem Kinderwunsch förderlich sind.

Nach der Entscheidung berührst Du mit Deiner Hand Deine Stirn (Verbindung zum Geist).

Dann sagst Du wieder laut und deutlich:

Ich denke wie alle schwangeren Frauen auf unserer fruchtbaren Erde.

Weitere Autosuggestionen:

Ich gebe all meine negativen Prägungen und Gedankenmuster zurück und gehe meinen eigenen Weg.

Ich entscheide mich für mein eigenes Glück.

Ich denke wie alle schwangeren Frauen auf unserer fruchtbaren Erde.



*Ich lasse nur Gedanken zu, die zu meinem Glück (Schwangerschaft) beitragen.
Ich entscheide mich für mein eigenes Glück.
Ich denke wie alle schwangeren Frauen auf unserer fruchtbaren Erde.*

*Ich konzentriere mich auf meine Babychancen und nutze sie.
Ich entscheide mich für mein eigenes Glück.
Ich denke wie alle schwangeren Frauen auf unserer fruchtbaren Erde.*

*Ich bin in meinem Innern grösser als all meine Probleme und löse sie deshalb mit
Leichtigkeit.
Ich entscheide mich für mein eigenes Glück.
Ich denke wie alle schwangeren Frauen auf unserer fruchtbaren Erde.*

*Ich bin bereit immer dazuzulernen und mich weiterzuentwickeln.
Ich entscheide mich für mein eigenes Glück.
Ich denke wie alle schwangeren Frauen auf unserer fruchtbaren Erde.*



self check CoachingSequenz 07:

Beschreibe hier in ein paar Sätzen Deine Lieblingsübung, um möglichst schnell negative Blockaden aufzulösen und loszulassen:



Meine Bemerkungen:



CoachingSequenz 08: Ballast abwerfen und Entrümpeln

Spielende Kinder sind lebendig gewordene Freuden.
Christian Friedrich Hebbel, Tagebücher, 1851



Alles, was Du besitzt, gehört zu Deinem Lebens-Rucksack, den Du täglich mit Dir herumschleppst. Entrümpeln bedeutet, sich von negativen Energien in seiner Umgebung zu befreien, auszumisten und Ordnung reinzubringen.

Die Menschen in unserer Wohlstandsgesellschaft sind zu Sammlern geworden. Wir haben viele Schränke, Kommoden, Regale, Gestelle, einen Keller und teilweise auch einen Estrich. Dort bewahren wir alle möglichen Dinge auf. Viele davon werden nur selten oder gar nicht gebraucht. Bei vielen Menschen herrscht ein regelrechtes Chaos in ihren Schränken, Schubladen, im Keller usw. Das Chaos und das Gerümpel sind nicht nur in ihrem Besitz, sondern sie schleppen diese Dinge unbewusst ständig mit sich herum.

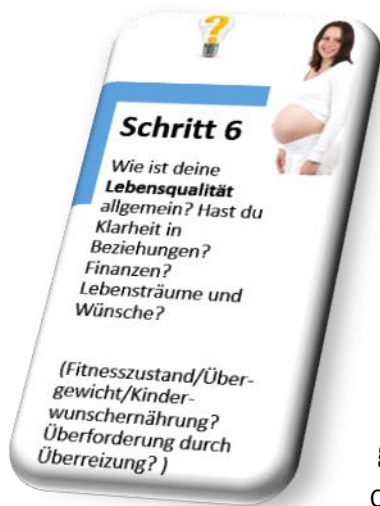
Die Umgebung einer Person ist immer ein Spiegel des Innern dieser Person. Lebt die Person im Chaos, hat sie auch in sich ein Chaos. Lebt diese Person mit vielen alten Dingen, so hat sie auch in sich noch viele alte Dinge. Lebt die Person im Müll, so hat auch die Person viel Müll in sich.

Wie sieht es bei Dir aus? Gibt es auch bei Dir Orte, an denen Chaos und Gerümpel die Oberhand haben? Wenn Du dort Ordnung reinbringen kannst, bringst Du auch Ordnung in Dein Inneres. Nicht selten findet man an solchen Gerümpelorten Dinge, die man schon lange gesucht hat oder Dinge, von denen man nicht einmal mehr wusste, dass man sie überhaupt besitzt.

Bei sehr chaotischen Menschen ist es häufig der Fall, dass sie beim Räumen bemerken, dass sie gewisse Gegenstände in mehrfacher Ausführung besitzen. Denn im Chaos gehen viele Dinge unter, sie werden vergessen und dann kauft man sie sich neu.



Entrümpeln klingt für viele anstrengend, aber es macht auch Spass und es kann lustig sein, was da alles zum Vorschein kommt. Entrümpeln bedeutet Ordnung reinbringen und sich von überflüssigen, unnützen, alten oder belastenden Dingen zu befreien.



Was ist überflüssig?

Alles, was Du die letzten ein bis drei Jahre nicht mehr gebraucht hast. Es gibt Gebrauchsgegenstände, von denen man ständig braucht, aber man nimmt immer dieselben wie z.B. bei der Kleidung. Überleg mal: Welche Kleidungsstücke hast Du über ein ganzes Jahr nie angezogen? Weg damit!

Ausgenommen natürlich, es handelt sich um spezielle Kleidungsstücke wie Skianzug, Winterstiefel, Handschuhe, Kleider, die nur an speziellen Festen, Anlässen oder zu besonderen Aktivitäten angezogen werden.

Überleg mal, ob es Kleidungsstücke gibt, in denen Du Dich unwohl fühlst und es keinen Grund gibt sie anzuziehen, auch geschäftlich nicht? Dann weg damit. Geh alle Deine Schränke durch und überlege Dir: Brauche ich das wirklich? Ist mir das wichtig? Wann habe ich dies und das zum letzten Mal angezogen oder gebraucht?



Und was passiert, wenn es weg ist? Wenn die Antwort «nichts» ist, dann kannst Du es sofort entsorgen. Vielleicht war dieses Ding in der Vergangenheit wichtig, aber es nützt Dir jetzt nichts mehr.

Jeder Mensch wächst in seiner Entwicklung ständig. Stell Dir das wie bei Kindern vor: Das zehnjährige Kind zieht auch keine Kleider mehr an, welche es mit fünf Jahren trug und es spielt auch nicht mehr mit denselben Spielsachen. Nein, es ist da rausgewachsen. Und so ist es bei uns Erwachsenen auch.



Dinge, die in unserem Entwicklungsstand mit zwanzig Jahren wichtig waren, können mit dreissig völlig überholt sein. Also, lass es los oder, wenn Du denkst, Du benötigst es noch, dann leg es in eine spezielle Schachtel.

Diese Schachtel beschriftest Du mit dem Datum in einem Jahr. Geh die Schachtel nach diesem Jahr wieder durch. Alle Gegenstände, die das ganze Jahr dort drin verbracht haben, kannst Du entsorgen, denn wenn es wichtig gewesen wäre, hättest Du es gebraucht und herausgeholt.

Dies ist eine gute Methode für Menschen, die nicht sofort loslassen können. Bei den meisten Dingen in der Schachtel werden sie sagen können, dass sie es nicht vermisst haben, dass es nicht wichtig ist, wenn es über ein Jahr lang dort drin gelegen hat und vielleicht entdeckst Du nach einem Jahr auch bereits vergessene Dinge in der Schachtel.

Wahrscheinlich wirst Du Dich nun leicht davon trennen können. Geh beim Entrümpeln auch Deine Bücher, CD's und Erinnerungen aus früheren Tagen durch. Bei welchen Dingen fühlst Du Dich gut? Wie viele davon brauchst Du überhaupt?

Alles, was Dir ein negatives Gefühl gibt: Weg damit! Wie sieht es in Deinem Computer aus? Hast Du dort Ordnung oder gibt es auch dort viele Dateien und unnötige Kontakte, die Du löschen könntest? Nimm auch Dein Adressbüchlein und streiche alle unnötigen Kontakte oder schreib ein neues mit allen aktuellen und wichtigen Adressen.



Befrei Dich von allem Alten, das ist ein Frühlingsputz für Deine Seele. Du wirst bemerken, dass Du mehr Energie hast, wenn Du Altes loslässt und Dich auf das Wichtige und Wesentliche beschränkst. Du wirst Dich freier und unbeschwerter fühlen und auch Platz für Neues haben.

Es gibt aber auch Gegenstände an denen wir emotional hängen, weil sie uns an etwas oder jemanden erinnern. Dann frag Dich, ob Dir dieses Objekt ein gutes Gefühl gibt, wenn Du es anschaust oder daran denkst. Fühl, was es in Dir auslöst. Ergibt



es ein wohlig, warmes, gutes, freudiges Gefühl, dann behalte es, denn es ist eine Energiequelle für Dich.

Wichtig ist, dass Du Dich auch hier auf die besten und liebsten Dinge beschränkst. Wenn etwas ein negatives Gefühl in Dir auslöst, dann wirf es gleich weg. Du kannst Dich auch vor den Spiegel stellen, an einen Gegenstand denken und dann Deine Gesichtszüge anschauen. Du wirst sofort erkennen, welches für Dich positive und welches negative Dinge sind.

Befreie Dich auch davon, etwas behalten oder aufstellen zu müssen, weil Du es geschenkt bekommen hast. Wenn es Dir nicht gefällt und kein gutes Gefühl auslöst, dann entferne es. Du brauchst deshalb kein schlechtes Gewissen zu bekommen. Diese Person wollte Dir eine Freude machen und es ist ihr nicht gelungen, jetzt musst Du ihr nicht etwas vorspielen und Dich ständig mit negativer Energie umgeben.

Negative Energien auflösen

«Wir sollten nicht immer versuchen, unsere Probleme zu lösen, sondern uns von den Problemen zu lösen.»

Um was geht's? Was ist das Ziel?

Es geht darum, unseren Rucksack zu erleichtern, den wir Tag für Tag mit uns herumschleppen.

Mit leichterem Gepäck lebt es sich leichter und einfacher, man kommt im Leben schneller vorwärts und kann es mehr genießen.

Solange wir noch negative Energien in uns haben, werden wir auch in schwierige Situationen und Probleme kommen.

Es nützt nichts, so zu tun, als ob diese nicht da wären und positives Denken löst die Energien in uns auch nicht auf, das ist dann nur eine kurzfristige Lösung, d.h. wir fühlen uns kurzfristig besser.

Deshalb ist es wichtig, ein paar Werkzeuge zur Hand zu haben, mit denen man negative Energien auflösen und sich in solchen Situationen selbst helfen kann.





Je mehr negative Energie man loslässt, desto mehr lebt man im positiven Bereich und desto weniger zieht man negative Situationen und Menschen an. Denn man zieht immer Dinge (Energien) derselben Energieebene an. Je weniger negative Energie in meinem Energiefeld ist, desto weniger ziehe ich negative Energien an.

Allgemeine Erklärungen

Sobald wir uns in der negativen Energie befinden, fühlen wir uns schlecht und verlieren schnell viel Energie.

Ein Problem lösen ist sich selbst und der Ursache bewusst zu werden. Das Problem liegt immer bei uns: Mit meinem inneren Zustand ziehe ich den äusseren Umstand an.

Wenn man sich selbst wichtig nimmt und wert gibt, löst man das Problem. Man tut sich etwas Gutes.

Wenn man ein Problem löst, lässt man es los und so werden der Energieverlust und die Blockade aufgelöst.

Negative Energien sind: Schuldgefühle, Angst, Zweifel, Depression, Wut, Hass, Zorn, Schmerz, Süchte, destruktive Gedankenmuster, -glaubensmuster, Einstellungen und Überzeugungen

Positive Energien sind: Liebe, Dankbarkeit, Freude, Wertschätzung, Respekt, Achtung, Spass

Es ist möglich negative Energien aus der Gegenwart und der Vergangenheit aufzulösen. Beides wirkt in der Gegenwart und in der Zukunft, denn sie gehören zum eigenen Energiefeld.

Die Probleme hängen mit unseren Gefühlen zusammen: Wichtig ist zu erkennen, dass Gefühle immer nur ein Teil von uns sind. Wir sind NIE das Gefühl selbst. Es kann vorkommen, dass man von einem intensiven Gefühl vereinnahmt wird. Aber es bleibt immer nur ein Teil von einem selbst!

Jedes Problem ist eine Chance, die uns weiterbringen will. Das sind Geschenke des Lebens. Diese veränderte Einstellung einem Hindernis oder Problem gegenüber, lässt es bereits schrumpfen. Wir können immer etwas lernen dabei:-))



Wenn wir das Problem packen, das Hindernis überwinden, werden wir stärker und grösser.

Wenn wir das Problem/Thema nicht auflösen, wird es in einer anderen Form wieder auf uns zu kommen. Die Energie des Themas wird dann aber grösser und intensiver sein, denn beim letzten Ausweichen oder Davonlaufen ist es gewachsen, d.h. die nächste Lektion wird schwieriger werden.

Da ein Problem gute Absichten hat, d.h. es uns weiterbringen will und helfen möchte, die negative Energie loszulassen, ist es der schnellste Weg für seine eigene Entwicklung, alles, was einem geschieht zu lieben.

Mit Liebe können alle Probleme gelöst werden, sie ist die stärkste Kraft im Universum, sie vermag zu heilen, d.h. alles Dunkle in Licht zu verwandeln, Liebe ist Licht und dieses gewinnt immer gegen die Dunkelheit.



Tipps

Wenn man von einem Gefühl völlig vereinnahmt wird und man dadurch nicht mehr klar denken und handeln kann, ist es sinnvoll das Problem zu verlassen. z.B. indem man sich bewusst wird, dass das Gefühl nur ein Teil von einem ist. Geh raus in die Natur, an die frische Luft, geh Dich entspannen. Dies hilft wieder in seine Mitte und in Harmonie zu kommen. Lenk Dich ab, d.h. verlasse den Problembereich und konzentriere Dich auf etwas anderes. Wenn man ganz weg



vom Problem ist, kann man es aus Distanz betrachten. Danach kannst Du das Problem/Thema wieder aufgreifen und lösen.



Immer wenn ein negatives Gefühl aufkommt, nicht verurteilen oder ablehnen: einfach Liebe geben, umarmen.

Jedes Problem hat auch eine gute Seite? Wo ist sie? Was lerne ich daraus?

Die Chance, die dieses Problem birgt erkennen und zupacken. Dies ist eine Herausforderung und Möglichkeit für die eigene Weiterentwicklung. (Loslösung von negativen Energien)

Bilder, Musik, Menschen usw. können einem wieder ins positive Gefühl zurückholen. Welche Möglichkeiten habe ich?

Wenn man jemanden nicht ausstehen kann und man es einfach nicht schafft, etwas Gutes an ihm zu finden, sag für Dich selbst «Friede sei mit dir!» Dies solange für sich sagen, bis sich innerer Frieden einstellt.



Wann immer du dich schlecht fühlst, ein negatives Gefühl hast: Liebe dieses Gefühl! Denn das Gefühl der Liebe ist das schönste Gefühl. Im negativen Gefühl ziehe ich Negatives an, im positiven Gefühl Positives.

Wenn jemand wütend auf uns reagiert und ich auch wütend reagiere, dringt diese Energie in mich ein. Wenn ich ruhig bleibe und Mitgefühl für diesen Menschen empfinde, kann seine wütende Energie mich nicht angreifen, denn Ungleiches stösst sich ab.

«Die grösste Heilkraft tragen wir in unserem Herzen»

Problembeispiel Beziehung

Beziehung mit vielen Problemen, keine Anerkennung, Wertschätzung usw.

Ausgangslage:

negative Gedanken und Gefühle, dem anderen Geschlecht gegenüber,
Problem/Ursache abschieben, liegt beim anderen

Einstellung/Bedürfnis: nur das nicht mehr!

neue Erfahrung mit ähnlichen Problemen... usw. Teufelskreis, wenn man die Ursache nicht erkennt

das Thema Beziehung bekommt immer einen noch bittereren Geschmack bis man irgendwann lieber alleine bleibt, als sich erneut einlässt und das Risiko des Verletztwerdens eingeht. Man wird in diesem Bereich immer kleiner, bekommt vielleicht das Gefühl beziehungsunfähig zu sein oder dass es für einen selbst keinen passenden Partner gibt.

Selbstreflexion: Liebe ich mich selbst? Bin ich es wert, geliebt zu werden? Ist es möglich mich zu lieben? Ist es möglich jemanden zu finden, der mich so wie ich bin liebt?

Sicht nach Aussen: Wie sieht's bei anderen aus? Sind all jene, die einen Partner gefunden haben, besser als ich? mehr wert?

Entscheidungshilfe -Will ich das Problem überhaupt lösen?

Wenn man etwas verändern oder ein Problem lösen will, gibt es kein Versuchen. Entweder ich mach's oder ich lass es bleiben.



Energiespirale: Flow-Wolf

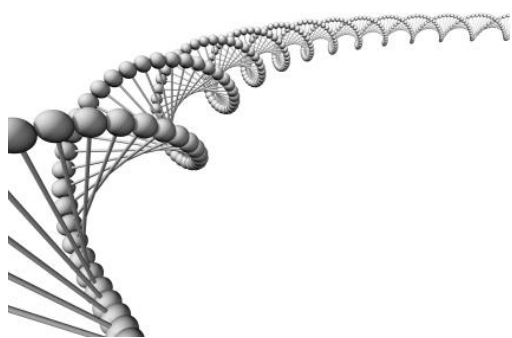
Wähle ein Problem aus, eine Situation oder eine Person, etwas das dich belastet, bei dem du in der negativen Energie bist.

Wahrnehmen: Tauche voll und ganz in dieses Problem ein und fühle deinen Körper, deine Gedanken und deine Emotionen

Entscheiden: Möchte ich mich so fühlen? Macht das einen Sinn? Ja/Nein?

Fokussieren: bei Ja: Wie möchte ich mich stattdessen fühlen? Gewünschtes Gefühl fühlen, ganz eintauchen. Wie fühlt sich das an? Gut!

Entschluss: Möchte ich das neue Gefühl statt des alten? Bin ich bereit, den Weg dorthin zu gehen? Bin ich bereit, das Problem loszulassen, den Problembereich zu verlassen? Ist es dir wirklich wichtig?



Problem konkretisieren und lösen

Wenn man ein Problem mal im Detail anschaut, merkt man, dass es ganz einfach ist. (sachlich, nicht emotional)

Man kann sein Energiefeld (Glauben, Überzeugung usw) so ändern, dass man die Ursache des Problems löst und bekommt, was man sich wünscht. Denn andere Gedanken und Gefühle ergeben auch ein anderes Verhalten und Handeln. Die neue Energie, die man ausstrahlt, zieht auch ein anderes Ergebnis, d.h. entsprechende Energien an.

Mit was habe ich genau ein Problem? (Situation, Gefühl, Bedürfnis)

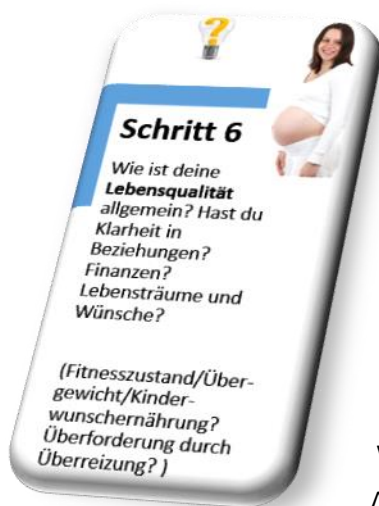
Welches ist die positive Seite des Problems? (Eine neue Einstellung und Position dem Problem gegenüber)

Wo kann ich meine bisherigen Ansichten in Frage stellen?



Was will mir das Problem/Situation zeigen?

Was kann ich daraus lernen?



Selbstanalyse

Wie gehen andere damit um?

Wie lösen andere dieses Problem? = Aussensicht
AHA-Erlebnis: Sich der Ursache des Problems bewusst werden.

(Wenn man sich selbst und der Ursache des Problems bewusst wird, kann man sich sofort ändern.)

Wie löse ich nun das Problem? Gibt es irgendwo Hilfe?

Kann ich mein Bedürfnis selbst erfüllen? Unabhängig von Aussen werden?

Leiden und Liebe

Es gibt Teile in uns (Gefühle), die leiden. Dieses Leiden oder diese negative Energie verursacht immer wieder Leid, Schmerz, Kummer, Wut usw. bis man es auflöst.

Nimm einen Teil von dir (Gefühl), der leidet (Schmerz, Angst, Scham, Wut, Urwertlosigkeit usw.)

Fühle ihn. Was sagt er? Hör ihm zu. Frage ihn, was er braucht? Was braucht er? Gib ihm das!

Diesen Teil/Gefühl umarmen, Liebe geben, in Liebe einhüllen, Verständnis haben (vielleicht ein Teil aus Kindheit), annehmen solange bis man diesen Teil integrieren kann, denn mit Liebe/Licht kann man alle negativen Emotionen/Dunkelheit auflösen

Was will ich stattdessen? Warum? Fühlen! Neuausrichtung für die Zukunft.



Vergeben

Wenn man wütend, enttäuscht usw. von sich oder jemand anderem ist, ist es wichtig zu vergeben, damit man diese negative Energie wieder auflöst.

sich selbst und anderen gegenüber vergeben

Liebe, Verständnis, Vergebung usw. schenken (z.B. Den Eltern gegenüber: Sie haben Ihr bestes gegeben, es war das Beste, das sie geben konnten. Sie haben es nicht böse gemeint.)

in violettes Licht einhüllen und vergeben, damit sich die negative Energie auflöst.

Um sein Leben zu reinigen: Umgib jeden Menschen, der Dir je etwas angetan hat, und jeden Menschen, dem Du je etwas angetan hast, mit der violetten Flamme.

«Ich gehe eine stärkere Verpflichtung mir selbst gegenüber ein.»

Das ist eine Möglichkeit sich möglichst schnell und effektiv ohne Seminare und Therapien zu entwickeln, alle noch verbliebenen alten Muster loszuwerden, sich aus alten Gewohnheiten und Verhaltensautomatismen, die nicht länger zu einem gehören, herauszuentwickeln.

Alles was man braucht ist die Absicht frei zu werden. Und mit dieser Absicht bittet man sein selbst eine stärkere Verpflichtung sich selbst gegenüber einzugehen.

Damit erkläre ich mir selbst und meinem Unterbewusstsein die Absicht, den Mut zu beanspruchen, der nötig ist, um meine Wahrheit zu leben.

Ich erkläre, dass ich in Einheit leben möchte und in Liebe und in der Freude, die all diesen Dingen ganz natürlich folgt. Wenn du eine stärkere Verpflichtung dir selbst gegenüber eingehst, entsteht Freude.

Du fühlst dich verbunden mit dir selbst, verbunden mit dem Universum.

Es ist keine Zeit mehr, weiter zu analysieren oder etwas aufzuarbeiten. Es ist Zeit, diese Gedankenmuster, diese Gewohnheiten, die Dir nicht länger dienlich sind, einfach aufzulösen. Diese Gedankenmuster sind nur Energie.

Sie werden in deinem Energiekörper festgehalten, weil du fortfährst Energie in sie hineinzusenden.



Babyglück Edition 2018



Geh von diesem Moment an, wo du dies liest und wann immer du etwas an dir bemerkst, das dir nicht gefällt, genau in diesem Moment des Bewusstwerdens eine stärkere Verpflichtung dir selbst gegenüber ein.

Der Satz «Ich gehe eine stärkere Verpflichtung mir selbst gegenüber ein» sendet eine Energie aus, die beginnt, dieses Gedankenmuster aufzulösen.

Fahre fort, dies zu tun, jedes Mal, wenn dir etwas begegnet, das du nicht länger in deinem Energiekörper haben möchtest.



self check CoachingSequenz 08:

Und? Hast Du Dich von Deinem Ballast befreit?

- ☐ Ja
- ☐ Nein



Meine Bemerkungen:



CoachingSequenz 09: Ungeduld in Geduld und Ausdauer umwandeln

Wir singen oft Wiegenlieder für unsere Kinder, damit wir selbst schlafen können.
Khalil Gibran,



Durchhaltevermögen

Du hast etwas angefangen, es hat nicht sofort funktioniert und dann hast Du aufgehört?

Auch schon erlebt?

Geduld und Kinderwunscherfüllung gehören in Deinem Fall wahrscheinlich zusammen. Also arbeite nicht gegen, sondern mit der Geduld.

Das ist ein Erfolgs-Entscheid.

Weitermachen ist das Erfolgs-Geheimnis - bis es funktioniert. Da scheitern die meisten. Und Du? Siehst Du auch jede Hürde als neue Situation, um dazu zu lernen?



Du hast die Geduld, die es braucht. Erinnere Dich nur ans Laufen lernen: umfallen, aufstehen, umfallen, aufstehen – wie viele Male?

Übrigens. Wenn Du ungeduldig bist, heisst das, dass Du nicht im Jetzt-Zustand des Schwanger-Seins bist. Du musst Dich JETZT im Gefühlszustand des Schwangerseins aufhalten, oder mindestens Dein Ultraschallbild imaginär in Händen halten.

Solange Du ungeduldig bist, programmierst Du das Warten aufs Schwanger werden, d.h. im Zustand von Ungeduld wirst Du eher nicht schwanger werden.

Du musst also nicht mehr tun, sondern einfach das Geduldigsein weglassen. Und das tust Du, indem Du Dich schon im Zustand „Schwanger“ fühlst.



self check CoachingSequenz 09:

Bist Du zufrieden mit Deiner Geduld und Ausdauerfähigkeit?

- ☞ Ja
- ☞ Nein. Ich brauche noch mehr Inputs



Meine Bemerkungen:



CoachingSequenz 10: Aufbruch ins neue Leben

*Jedes Kind ist ein Zeichen der Hoffnung für diese Welt.
aus Kamerun*

Nachdem Du Dich befreit hast von Negativ-Energie, Blockaden, Ängsten und inneren Widerständen, ist es Zeit, den Aufbruch in Dein neues Leben zu zelebrieren.

Wenn Du zurückschaust, hast Du sehr viel für Deinen Kinderwunsch getan. Darauf kannst DU echt stolz sein.

Du kannst nicht genug LOSLASSEN. Ich denke DU hast vor allem gelesen, wie DU loslassen kannst. Wichtig ist jedoch, dass Du alle Übungen machst und vielleicht sogar wiederholst. Denn *steter Tropfen höhlt erst den Stein...* Nur wenn Du den innersten Kern Deiner Blockaden, die DU teilweise über Jahre oder sogar Jahrzehnte aufgebaut hast, knackst, kannst Du Dich ganz von diesen Fesseln befreien.

Lass Dir dafür Zeit und lass Dich unterstützen dabei. Es macht auch viel mehr Spass und ist motivierender, dies gemeinsam mit andern Kinderwunschpaaren zu tun.

Informier Dich dazu auf <http://www.happy-family-wunschkind.de/4-module-live-videocoaching-buchen/> . Da gibt es regelmässig Angebote für Kinderwunsch Online Coachings.





self check CoachingSequenz 10:

Kannst Du Dir vorstellen bei einem Kinderwunsch Online Coaching teilzunehmen.

- ☒ Ja
- ☒ Nein, weil _____

Zusammenfassung des workshop 2

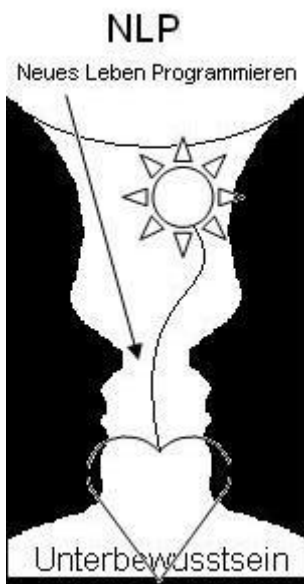
- Du hältst Dich von negativen Wissensquellen wie z.B. Fernsehsendungen und Zeitungen fern und konsumierst hauptsächlich Wissen, das Dir Deinen Wunsch erfüllen kann
- Du hast Ziel & Wunsch zwar optimal programmiert (Du weißt genau, was, wie und wann Du es willst) hast aber den Wunsch und das Ziel losgelassen, so dass er sich optimal erfüllen/entfalten kann
- Du hast Dein Selbstwert und Dein Selbstvertrauen gesteigert
- Du lebst im JETZT und hast die Vergangenheit losgelassen
- Indem DU immer zulassen kannst, bist Du vorurteilslos. Mit Deiner bedingungslosen Liebe befreist Du Dich von Blockaden und negativen Verhaltensmustern
- Du hast Deine wichtigsten hemmenden Glaubenssätze gefunden und aufgelöst, wenn nötig mehrfach mit verschiedenen Methoden
- Du hast Dich von Ballast befreit und kannst Deine Lebensenergie positiv entfalten
- Dir ist klar, dass geduldig sein Dich zum Ziel bringt
- Du hast Dich definitiv entschieden, sofort ins neue LEBEN aufzubrechen





Meine Bemerkungen:

Workshop 3: NLP – Neues Leben Programmieren



CoachingSequenz 01: Dein Neustart im Kopf beginnt mit mentalen Programmen

Wenn man die Möglichkeit hat, die Wirkung einer Mutter mit echter Selbstliebe zu beobachten, kann man feststellen, daß es für ein Kind und sein Erlebnis dessen, was Liebe, Freude und Glück sind, nichts Förderlicheres gibt, als von einer Mutter geliebt zu werden, die sich selbst liebt.
Erich Fromm, Die Kunst des Liebens



Konstantes mentales Üben kann unser Gehirn ändern – und unser Leben.
Für die Erfüllung des Kinderwunsches kannst Du Dein Gehirn „umerziehen“.

"Das Gehirn lässt sich nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen so trainieren, dass es für beschädigte Bereiche des Körpers einen Ausgleich schafft".
Allein dieser Satz macht schon klar, wie mächtig Deine Gedanken und Gefühle sein können.

Vor einer Generation, also vor ca. 30 Jahren, wurden diese Gedanken noch von den meisten Medizinern belächelt und als Spinnerei abgetan. Sie sahen das Gehirn als eine unveränderbare Masse, die man selbst nicht beeinflussen könne. Heute ermöglichen es jedoch bildgebende Verfahren wie PET und fMRI der Wissenschaft, das Gehirn bei der Arbeit zu beobachten. Damit muss man altes Wissen ganz klar revidieren.

Das Gehirn ist imstande, sich anzupassen. So kann bei einer Verletzung eines Teils des Gehirns einfach ein anderer Teil diese Aufgaben übernehmen. Natürlich erfordert das regelmässiges Üben.

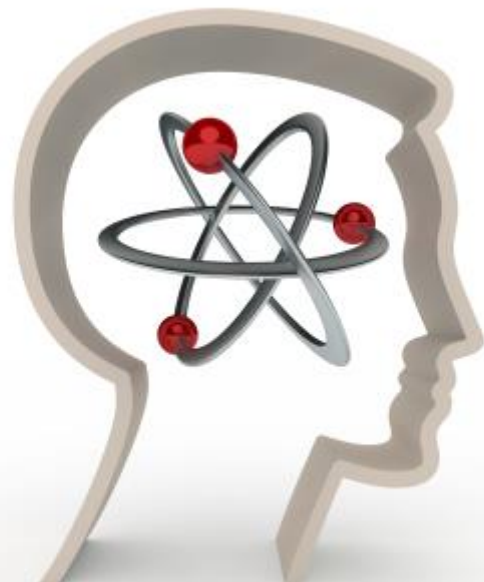
Denken und mentale Übungen können das Gehirn physisch verändern: Man nennt das Neuroplastizität.

Dr. Norman Doidge (Psychiater, Toronto):

«Wir wissen nun, dass wir beim Denken gewissermassen die Hardware unseres Gehirns neu verkabeln». Es werden also neue Verbindungen («Kabel») verlegt, die neue Funktionen ermöglichen oder alte Muster (Verhaltensmuster) löschen und erneuern.

«Ich habe Menschen getroffen, deren Lernstörungen geheilt und deren Intelligenzquotient erhöht wurde; ich habe Beweise dafür gesehen, dass 80-jährige ihr Gedächtnis so schärfen können, dass es wieder funktioniert wie mit 55.»

Was passiert, wenn wiederholte





Gedanken oder Tätigkeiten das Gehirn verändern?

Gedanken wirken auf die DNA (Erbinformation). Denken, Lernen und Handeln können unsere Gene ein- oder ausschalten.

«Wenn man Gedanken immer wieder denkt, schaltet man Gene ein, die Proteine herstellen, mit denen die Struktur der Neurone verändert und die Zahl der Verknüpfungen zwischen Gehirnzellen erhöht wird», so Dr. Norman Doidge (Psychiater, Toronto).

Das Gehirn kann neue Neuronen herstellen. Nach nur einem Monat, können die neuen Gehirnzellen z.B. dem Gedächtnis Auftrieb geben.

Wie Du mentale Programme für Deinen Kinderwunsch nutzen kannst, erfährst Du weiter unten.



self check CoachingSequenz 01:

Ist Dir wirklich bewusst, wie gross der Anteil Deiner „Denk -und Fühlmaschine“ Gehirn an Deinem Kinderwunsch-Erfolg ist?

- ☐ Ja
- ☐ Nein



Meine Bemerkungen:

CoachingSequenz 02: 80:20 für Positiv

Für Deinen Durchbruch brauchst Du männliche und weibliche Kräfte – die Waage zeigt 80:20 für Positiv

Zwei Kräfte zur Zielerreichung

Egal ob bewusst oder unbewusst, Du steuerst Dich selbst ständig in eine bestimmte Richtung: Zum Ziel – weg vom Ziel, erfolglos – erfolgreich, krank – gesund, arm – reich – schwanger, nicht schwanger usw.

Deine Vergangenheit hat Dich dorthin gebracht, wo Du heute stehst und heute bestimmst Du, wo Du in Zukunft sein wirst.

Es nützt nichts wütend über das Leben oder sich selbst zu sein. Wichtig ist, dass Du Dir darüber klar wirst, dass Du Dich selbst mit Deinen Gedanken, Gefühlen und Taten genau dorthin gebracht hast, wo Du heute stehst.

Wenn Du die Verantwortung für alles in Deinem Leben übernimmst, hast Du schon einen grossen Schritt gemacht. Du kannst Dich nun bewusst der Werkzeuge bedienen, die Dich dorthin bringen werden, wo Du künftig sein willst.

Dies ist wie bei einem Gärtner. Heute erntet er, was er in der Vergangenheit gesät hat und was er heute





sät, kann er in Zukunft ernten. Dazu muss der Gärtner zuerst einmal wissen, was er ernten möchte. Dann braucht er die entsprechenden Samen, einen fruchtbaren Boden und eine optimale Pflege während des Wachstums.

Um ein Ziel zu erreichen braucht es immer zwei Kräfte, eine männliche und eine weibliche. Die männliche Kraft ist das Bewusstsein, der Verstand. Man muss schon wissen, was man ernten will, damit man das richtige säen kann.

Die weibliche Kraft ist der Glaube und das Vertrauen. Das ist der Nährboden, worauf die Saat gedeihen und wachsen kann. Es braucht beide Kräfte, um ein Ziel zu erreichen.

Die männliche Kraft

Ganz wichtig, um nicht ziellos im Leben herumzukurven, ist, sich bewusst zu werden, wohin man eigentlich will.

Wo willst Du in Zukunft sein? Was willst Du künftig haben? Was willst Du in Deinem Leben erreichen?

Denn ohne ein Ziel, wirst Du nirgendwo ankommen. Du kannst Dir das so vorstellen: Du fährst mit Deinem Auto los. Du fährst der Reihe nach von Zürich, nach Rom, Berlin, Barcelona, Wien, Paris und schlussendlich in Deine Nachbargemeinde.



Du hast eine lange Strecke zurückgelegt, um schlussendlich in Deiner Nachbargemeinde anzukommen. Dies macht keinen Sinn oder?

Es ist also wichtig, dass Du weißt, bevor Du losfährst, wohin Du fahren möchtest, wo Dein Ziel ist. Dies ist im Leben genauso. 95 Prozent der Menschen wissen nicht, wohin sie in Ihrem Leben wollen, was sie haben und erreichen möchten.

Diese Menschen kurven ziellos herum und verbrauchen dabei viel Zeit und Energie. Einige werden über viele Umwege Ihr Ziel erreichen und dann merken,



dass sie genau dorthin wollten. Aber sie haben dabei sehr viel Zeit und Energie unnötig verbraucht.

Hätten sie von Anfang an gewusst, wo ihr Ziel ist, hätten sie den direkten Weg nehmen können. Andere werden Ihr Leben lang nirgendwo ankommen, weil sie nicht wissen, wohin ihre Reise gehen soll.

Sie ändern stets ihre Richtung, wollen plötzlich wieder etwas anderes, obwohl sie das letzte noch gar nicht erreicht haben.

Es ist für Dein neues Leben sehr wichtig, dass Du Dir Deinen Kinderwunsch-Plan klar skizzierst, damit Du von jetzt an ohne Umwege dorthin fahren kannst.

Du kennst Dein Ziel und Deinen Plan?

Dann kannst Du jetzt beginnen, Dich darauf auszurichten und die Schritte bzw. Taten dorthin tun.

Deine Taten müssen natürlich Deinem Ziel entsprechen. Der Gärtner kann auch nicht Kartoffeln setzen und Tomaten ernten. Jeder erntet, was er gepflanzt hat. Wenn Du weißt, was und wohin Du willst, kannst Du die entsprechenden Samen säen. Diese Samen kann man auch als männliche Kraft bezeichnen, die es zur Zielerreichung braucht.

Die weibliche Kraft

Egal was man sät, es kommt immer darauf an, auf welchen Boden die Saat fällt. Der Nährboden ist die weibliche Kraft.

Glaube und Vertrauen sind die weibliche Kraft, die es für die Zielerreichung braucht. Es kommt auf die Gefühle an, die mit dem Ziel oder Wunsch verbunden sind. Die positiven und lichtvollen Gefühle öffnen die Türe zum Ziel, sie machen den Boden fruchtbar.

Erst wenn ich etwas für möglich halte, kann es sich auch verwirklichen.



Du musst daran glauben, dass Du Dein Ziel erreichen wirst. Du musst Vertrauen in Dich und Deine Taten haben. Wenn jemand kein Glaube und Vertrauen bezüglich des Ziels in sich trägt, dann hat er automatisch das gegen-teilige Gefühl – Angst und Zweifel – in sich. Dies sind negative und dunkle Gefühle.

Welche Gefühle verbindest Du mit Deinem Kinderwunsch?



Die magische Grenze - Die Mehrheit entscheidet

Die Verwirklichung Deiner Realität, Deiner Erlebnisse und Erfahrungen geschieht nach dem Gesetz der Demokratie, d.h. die Mehrheit Deiner Energie entscheidet, was Du erlebst und in welche Richtung Du Dich entwickelst.

Du willst z. B. ein Ziel erreichen und zu 90 Prozent denkst und fühlst Du, dass Du Dein Ziel nicht erreichen oder verfehlen wirst. Nur 10 Prozent Deiner Gedanken und Gefühle sind auf das Ziel ausgerichtet.

In diesem Fall ist ganz klar, dass Du nicht ins Ziel kommen wirst, denn die Mehrheit Deiner Energie – Deiner Gedanken und Gefühle – entscheidet.

Der grösste Teil Deiner Energie fließt zum Nichterreichen und genau das wirst Du verwirklichen. Die Waagschale ist auf der Nichterreichen-Seite viel schwerer beladen als auf der Erreichen-Seite.



Genau wenn 50 Prozent der Energie Ja und 50 Prozent Nein sind, ist die Waage ausgeglichen. Dann ist der Knackpunkt erreicht und es wird spannend.

Wenn Du es schaffst, nur noch 49 Prozent auf die Nein-Schale und 51 Prozent auf die Ja-Schale zu legen, hast Du die Wende geschafft.

Nun geht der grössere Teil
Deiner Energie, also Deiner
Gedanken und Gefühle
zum gewünschten Ziel hin.
Dies ist allerdings eine
kritische Phase, denn
immerhin richtest Du noch
49 Prozent Deiner Energie
auf das Nichterreichen.



Du hast zwar Kurs auf Dein
Ziel genommen, aber es
geht nur langsam vorwärts,
weil das Ja das Nein nur wenig überwiegt.

Wenn Du es schaffst, 80 bis 100 Prozent auf die Ja-Waagschale zu legen, wirst Du Dein Ziel schnell und mit Sicherheit erreichen. Du bist Z.B. krank und möchtest gesund werden.

Wenn Du nun ständig an Krankheit denkst, kannst Du Dich nicht zur Gesundheit hinbewegen. Du musst Deine Gedanken und Gefühle auf Gesundheit richten, dann wirst Du schneller wieder gesund.

Befasse Dich mit Gesundheit, wie Du Dich gesund fühlst, was Du tun wirst usw. Deine Energie, die Du aussendest bringt Dich immer dorthin, worauf Du Dich konzentrierst, denn dort fließt die Energie hin.

Wenn Du Dich nur mit Krankheit befasst und diese bekämpfen willst, geht Deine Energie zur Krankheit hin und Du bleibst krank. Wenn Du Dich mit Gesundheit befasst und alles für die Gesundheit Deines Körpers, Geistes und Seele tust, wenn Du Dich gesund denkst, siehst und fühlst, wirst Du auch wieder gesund werden.



Das Leben urteilt nicht, es liefert Dir nur das Ergebnis, das Deiner Energie entspricht. Wie innen, so aussen. Dein Körper ist das Spiegelbild Deines Innern. Hast Du Krankheit in Dir, dann hast Du auch Dunkelheit in Dir.

Hast Du Gesundheit in Dir, dann hast Du auch Licht in Dir. Die Wende zur Gesundheit kommt bei 51 Prozent Gesundheit zu 49 Prozent Krankheit. Mit Liebe heilst Du am schnellsten, denn Liebe ist die lichtvollste und leichteste Energie. Gib Deinem Körper, Deinem Geist und Deiner Seele Liebe. Damit kannst Du alle dunklen, negativen Energien in sich auflösen.

Es ist ratsam auf seine Gedanken und Gefühle zu achten, wenn man die Richtung ändern möchte. Es braucht Willen, Disziplin und Aufmerksamkeit, um seine Gedanken konstant in die gewünschte Richtung zu lenken.

Wenn man mit jemandem spricht, sollte man über sein Ziel sprechen und nicht über Krankheit, Geldmangel oder dem Problem, damit diese keine Energie mehr erhalten.

Sprich vom Erreichen des Ziels, verschwende keine Gedanken ans Misslingen. Gib nur noch dorthin Energie, wo Du auch hin möchtest.

Ich habe es geschafft, mich mit dieser Methode von Depressionen zu heilen.



Psychologen und Medikamente haben mir nur kurzzeitig geholfen, mich aber nicht geheilt. Hauptsächlich haben wir in den Therapiesitzungen nur über Probleme gesprochen, damit haben wir den Problemen aber noch mehr Energie gegeben. Mit Medikamenten

wollten wir die Krankheit bekämpfen, d.h. das Symptom, das niemals die Ursache ist. Denn das Symptom zeigt nur «Hey, da stimmt im Innern etwas mit der Energie, mit den Gedanken und Gefühlen nicht.» Die Ursache liegt im Innern, unaufgelöste negative Emotionen, dunkle Flecken, die aufgelöst werden müssen.



So werden die Medikamente überflüssig, denn das Symptom, die Depression verschwindet automatisch. Wie innen, so aussen. Bei Krankheiten muss das Innere geheilt werden, dann wird auch das Äussere heil, denn das Äussere ist nur ein Spiegel des Innern.

Wenn Du nun irgendwelche Probleme hast oder mit etwas unzufrieden bist, dann überleg Dir mal ganz genau, was Du anstatt des Problems willst.

«Probleme löst man, indem man sich von ihnen löst.»

Lass das Problem beiseite
und konzentriere Dich von
nun an auf das, was Du
willst. Was willst Du
haben? Wie willst Du Dich
fühlen?

Deine Gedanken, Gefühle
und Dein Handeln müssen
auf Dein Ziel, auf Deinen
Wunsch ausgerichtet sein.
Gib die ganze Energie in
diese Richtung. Am
Anfang braucht es
vielleicht Selbstdisziplin und Selbstkontrolle, weil Du schnell in Dein altes
Verhaltensmuster zurückfällst.



Sobald Du merkst, dass Du dem Problem Energie gibst, denke sofort um. Pol
Deine Energie wieder in die Zielrichtung um. Je mehr Deine Energie zum Ziel,
zum Gewünschten fließt, desto schneller erreichst Du es.

Aber Du wirst vorher schon Veränderungen spüren. Jeder Schritt und jede
Kursänderung in Richtung Ziel, bringt Dich Deinem Wunsch näher. Nimm am
Anfang auch die kleinen Veränderungen wahr und lobe Dich dafür.

Sieh Deinen Fortschritte und freue Dich darüber. Liebe Dich dafür, dass Du Dich
auf den Weg gemacht hast. Konzentrieren Dich nur auf die Schritte nach vorn.
Ignoriere jede Art von Rückschritt.

Wenn Du zwei Schritte nach vorn und einen zurück gehst, kommst Du trotzdem
konstant vorwärts. Du bewegst Dich auf Dein Ziel zu.



Beachte bei Deiner Entwicklung nur die positiven Schritte. Diese Geisteshaltung wird Dich in einem guten Grundgefühl halten. Auf diese Weise begibst Du Dich in die positive Energiespirale und diese beschleunigt Deinen Prozess.



self check CoachingSequenz 02:

Was zeigt Deine Waage an in Sachen männliche und weibliche Kraft?
Ausgeglichen? Mach eine kleine Zeichnung der Waage im Ist-Zustands und im Wunschzustand:

IST-ZUSTAND

WUNSCH-ZUSTAND



Meine Bemerkungen:

CoachingSequenz 03: Das wahre Erfolgsgeheimnis

Schon viel ausprobiert, brauche jetzt ein richtiges Kinderwunsch-Erfolgsgeheimnis
:Das wahre Erfolgsgeheimnis: In 3 Wochen schwanger





Vorbereitungen

ACHTUNG: Der Wunsch erfüllt sich in einem harmonischen, entspannten Ganzen.

Wie wirst Du ruhig, harmonisch und entspannt?

Mit Meditieren? Was, das ist esoterisches Zeug?

Mitnichten. Oder ist es esoterisch, wenn Du Dir

- am Tag 15 Minuten für Dich nimmst und Dich in bequemen Kleidern in einen stillen Raum setzt und Dich auf Deinen Atem konzentrierst?

Ja, das ist Meditation. Einfach, oder?

Wenn Deine Gedanken abschweifen – das passiert bei jedem Menschen, dann lass diese Gedanken einfach los und konzentriere Dich wieder auf Dein Ein- und Ausatmen.

Das ist alles.

Mach das einmal eine Woche lang täglich und lass Dich überraschen.

Du hast einen Kinderwunsch? Du willst schnell schwanger werden? OK, dann tue es!

- Wenn es Dir gelingt, weitere 15 Minuten am Tag Deine Gedanken an den Kinderwunsch (z.B. der Moment, in dem Du Dein Ultraschallbild Deines Babys bekommst) mit sehr starken Gefühlen aufzuladen und damit leidenschaftliche, kraftvolle und positive Wunscherfüllungs-Energie zu erzeugen, dann TU ES.

Ja, mach es doch einfach, ohne dabei ein Vorurteil zu haben.

- Was sind schon 15 Minuten Entspannung und dann 15 Minuten ein wunderbares Gefühl?

Die reine Freude. Und diese Freude zieht bekanntermassen noch viel mehr an Glücksgefühlen an.



Diese 15 Minuten sind Dein persönlicher „Ich bin schwanger –Workshop“.

ACHTUNG: Sehr wichtig: Diesen 15-Min-Workshop musst Du täglich machen und starte ihn erst, wenn Du in einem Glückszustand bist. Erst, wenn Du zufrieden und entspannt bist, kann sich Deine Schaffenskraft voll in Deinem Wunsch entfalten.



Was genau machst Du in den 15 Minuten?

Du sammelst viele Informationen, die absolut positiv sind: liebe Menschen, positive Meinungen, kraftvolle Bilder, z.B. von Babys, Schwangerschaft und Familienglück, aufbauende

Erfahrungen und Geschichten.

- Schreib die Erfahrung Deines workshops in ein kleines Büchlein.

Nimm all diese Bilder und saug sie in Dir auf. Wenn Du alle Übungen aus diesem KinderwunschCoaching gemacht hast, wirst Du viele positiven Sätze, Bilder und Geschichten kennen.

Tipp: Sieh zu, dass Du Deinen „Ich bin schwanger-Workshop“ an einem ruhigen Kraftort machen kannst: In Deiner Wohnung, im Haus, oder in der freien Natur.

Folgende Suggestionen können Dir bei diesem kreativen Erschaffen helfen:

1. *„Ich bin es wert, mir diese Zeit zu nehmen und ich freue mich auf meine glückseeligen Erfahrungen in diesem workshop.“*
2. *Ich bin frei von Widerständen und gehe voller Energie, mühelos und glücklich durch die machtvollen Bilder.*



3. *Ich bin stolz, dass ich nur positive Bilder anziehe, die mit meinem Kinderwunsch in vollkommener Harmonie sind.*
4. *Ich bin zufrieden mit mir selbst und glücklich, mich so freudvoll um meine Baby-Gedanken zu kümmern. All meine Gedanken zaubern ein Lächeln auf mein Gesicht und lassen mich noch tiefer und gefühlsvoller in meine Welt eintauchen.*
5. *Ich entscheide mich für den Überfluss an Glücksmomenten und tausche mich in meinen Gedanken mit vielen Kinderwunscha Paaren aus, die wie ich den Workshop durchlaufen haben und nun glückliche Eltern sind.*
6. *Ich bin vollkommen gesund und in Harmonie mit mir selbst. All meine Wünsche sind erfüllt. Ich vertraue der unendlichen Weisheit meines Unterbewusstseins.*
7. *Es macht mir Spass, ich habe Freude, es tut mir gut.*
8. *Ich werde den workshop gleich verlassen und freue mich darauf, den restlichen Tag weitere positiven Erfahrungen und Dinge anzuziehen, die mit meinen Wünschen in Harmonie sind. Dabei pick ich mir, auch wenn nicht alles immer positiv ist, einfach nur das für mich Wertvolle heraus, weil ich das selbst entscheide, jederzeit.*





Was, wenn es nicht immer so gut klappt mit den positiven Bildern während des workshops?

Es ist natürlich wichtig, dass Du etwas Geduld hast (ich weiss, Deine Geduld wird schon genug auf die Probe gestellt), bis Deine Gedanken und Wünsche miteinander harmonieren. Du musst das wirklich jeden Tag üben. Starte nur in einem Glückszustand und sieh Deinen Wunsch wirklich so vor Dir, so deutlich, dass Du es glaubst. **ACHTE DARAUF.**

Enttäuschung und negative Gefühle sind nur ein Zeichen Deines Innern, dass Du Dich noch nicht vollkommen auf das konzentrierst, was Du wirklich willst.

Achte auf Dein ALARMSYSTEM

Selbsthilfegruppen, in denen Probleme breitflächig gestreut und diskutiert werden, sind deshalb gefährlich, weil Du Dich damit von Deinem Wunsch und Ziel distanzierst.

Wenn schon Selbsthilfegruppe, dann eine, in der stets positive Lösungsansätze geboten werden.

Versteh das jetzt nicht falsch. Es geht nicht darum, sich nicht das Leid eines Menschen anzuhören und mitzufühlen. Nein, es geht darum, dass Du jederzeit selbst entscheiden kannst, was Dir gut tut und wenn es genug für Dich ist.

Stell Dir vor, DU hast jeden Tag ein Gespräch, indem Dir eine Frau erzählt, warum sie nicht schwanger geworden ist. Das ist doch Gift für die Erfüllung Deines Wunsches. Sind wir uns da einig?

Ok.





Wie kannst Du negative Gedankenmuster schnell umleiten?



Du hast ja schon gelernt, dass Dein Glaube sehr wichtig ist, um Deinen Wunsch schnell zu erfüllen.

Wenn Du jetzt mit gutem Glauben sagen kannst *„Ich freue mich, schon sehr bald mein Ultraschallbild meines Babys in meinen Händen zu halten“*, dann ist das sehr gut.

Falls da noch irgendein negativer Gedanke oder eine negative Überzeugung Dein Spiel verderben will – das kommt leider noch oft vor – dann kann Dir vielleicht folgende Übung helfen:

- Nimm Deine blockierenden Gedanken und formuliere sie langsam um, bis Du sie vollkommen losgelassen hast.

z.B. bei schlechter Spermienqualität:

1. *Eigentlich ist es unmöglich, dass meine Spermien meine Frau schwanger machen, so hat es mir mein Arzt gesagt.*
2. *Ich will aber, dass meine Spermien erfolgreich zum Ziel kommen und meine Frau schwanger wird.*
3. *Hoffentlich klappt das.*
4. *Anscheinend hat beinahe jeder Mann ein „Spermienproblem“.*
5. *Das ist übertrieben. Es gibt auch viele Männer, die bekommen trotzdem Kinder, obwohl die Spermienqualität laut Test nicht optimal ist.*
6. *Wenn ich so überlege. Aus 20 Mio Spermien, bin ich überzeugt, dass es 1 schafft.*
7. *Ich freue mich schon darauf, wenn dieser eine es schafft.*
8. *Ich kann ja jetzt meine Gedanken kontrollieren und habe die Macht meiner starken Gefühle kennen gelernt. Da wird es sicher klappen.*



9. *Es ist nicht nötig, dass ich eine Erfahrung mache, die ich nicht will.*

10. *Ich kann all meine Gedanken auf Dinge richten, deren Erfahrung ich machen will.*

Also:

1. Sobald Du negative Emotionen hast, heisst das, dass Du Dir in dem Moment etwas Negatives erschaffst. Wenn Du also negative Gefühle hast bei dem was Du tust, hör sofort damit auf und richte Deine Gedanken auf etwas, das sich besser anfühlt.
2. Übe 15 Minuten am Tag für den „Ich bin schwanger-Workshop“ – Damit beschleunigst Du Deinen persönlichen Schöpfungsprozess.

Die Kraft der Dankbarkeit – so kommst Du in ein positives Gefühl

Um in ein gutes Gefühl zu kommen, gibt es eine einfache Frage, die Du sofort beantworten sollst:

Wofür bin ich dankbar?

Zähl möglichst viel auf. Hier kannst Du schon einmal 10 Dinge/Situationen/Menschen etc. aufschreiben, wofür Du DANKBAR bist:

1. –
2. –
3. –
4. –
5. –
6. –
7. –
8. –
9. –
- 10.–



3-Frage-Technik zum Wunschkind



Stell Dir die folgenden 3 wichtigen Fragen jetzt und beantworte sie am besten zusammen mit Deinem Partner.

1. Was wünschst Du Dir?



(Bsp: Ich wünsche mir, dass ich zum idealen Zeitpunkt, möglichst in den nächsten Wochen, schwanger bin)

Du kannst Dich natürlich in Deinem Wunsch sehr genau festlegen. Beachte jedoch, dass das LOSLASSEN ein sehr wichtiger Bestandteil zur Erfüllung des Kinderwunsches ist. Mit einem genauen Datum versteifst Du Dich eventuell zu sehr und hast die nötige Lockerheit nicht zur Erfüllung Deines Kinderwunsches.

2. Warum wünschst Du Dir die Erfüllung Deines Kinderwunsches. Warum möchtest Du schwanger sein, ein Kind haben? Was spricht dafür? (mit dem Partner besprechen)



(Bsp: Ich möchte aus ganzem Herzen schwanger werden, weil ich mich riesig darauf freue, ein neues Leben in meinem Bauch heranwachsen zu spüren. Ich freue mich aufs Baby, weil ich bereit bin, für meine Familie da zu sein und gemeinsam mit meinem Partner die Verantwortung für ein glückliches Familienleben zu tragen...)



3. Warum bist Du überzeugt, warum glaubst Du daran, dass sich Dein Kinderwunsch verwirklicht?



Diese Frage ist sehr wichtig. Deshalb, lass uns ein paar Übungen machen, um Deinen Glauben und Deine Überzeugung aufzubauen.

Du hast es verdient, jetzt endlich schwanger zu werden.

- Höre Dich um nach Beispielen, wo das Schwanger werden plötzlich geklappt hat, oder lies Beispiele unter www.happy-family-wunschkind.de



- Energie folgt der Aufmerksamkeit. Wohin lenkst Du Deine Aufmerksamkeit täglich? Wie oft am Tag denkst Du positiv und mit einem positiven Gefühl, wie oft mit einem negativen Gefühl an den Kinderwunsch?
-
-

- Lass Dir Geschichten erzählen, in denen Du Dich wieder findest und Zuversicht schöpfen kannst.
-
-

- Überzeuge Dich JETZT, dass es für Dich eine Methode gibt, -vielleicht dieses Wissen – mit der es funktioniert. Es gibt tausende Methoden, die zur Erfüllung des Kinderwunsches führen, keine ist mit einer 100% Trefferquote ausgestattet. Aber Du und jeder andere Mensch hat eines gemeinsam: eine feste Überzeugung, ein fester Glaube – oder eben nicht. Wie steht es mit Dir und Deinem Partner?
-
-

- Befrei Dich von allen Meinungen aus Medien und von negativen Menschen. Denke kurz einmal an die Urvölker dieser Welt. Diese kennen das Problem des Nicht-Schwanger-werdens nur sehr selten. Warum? Ganz einfach: Die Urvölker haben eine natürliche Überzeugung, dass eine Frau nach dem Sex schwanger wird. Etwas anderes kennen Sie nicht (keine Medien). Manchmal kann ein „Weniger an Wissen“ wahre Wunder bewirken.
-
-

- Feile an der Neuprogrammierung Deines Unterbewusstseins. Mach die Übungen aus dem KinderwunschCoaching dazu eventuell nochmals.



self check CoachingSequenz 03:

Wiederhole hier (schreib es hier hin) noch einmal die 3 wichtigen Kinderwunsch-Fragen an Dich selbst, die Du zuerst aufschreibst und dann die Antwort laut vor Dich hin sagst oder Deinem Partner erzählst.

1.

2.

3.



Meine Bemerkungen:



CoachingSequenz 04: Affirmationen und Suggestionen

Autosuggestionen zum Erfolg

Die Kraft der Suggestion wurde im 19. Jahrhundert vom Apotheker Émile Coué (1857 – 1926) entdeckt. Wenn er sagte: «Mit diesem Medikament werden Sie sicher ganz schnell gesund», wirkte die Arznei sehr viel besser, als wenn er gar nichts dazu sagte. Entscheidend ist immer der Glaube des Patienten. Wenn dieser dem Arzt vertraut und seiner Aussage glaubt, führen die Selbstheilungskräfte des Patienten viel schneller eine Heilung herbei. Das funktioniert auch, wenn es sich bei der Arznei um ein Placebo handelt.

«Der Glaube versetzt Berge.»



Die Macht Deiner Gedanken

Jeder Gedanke ist Energie und hat den Drang zur Verwirklichung. Wenn Du bewusst positive, konstruktive Gedanken auf Dich einwirken lässt, werden diese nach und nach in Dein Unterbewusstsein sickern und sich verwirklichen.

Jeder Mensch funktioniert anders und deshalb wirken auch Autosuggestionen bei jedem unterschiedlich. Dein Unterbewusstsein nimmt nur das an, was Du für wahr hältst. Deshalb musst Du bei den Autosuggestionen auf Dein Gefühl achten.



Wenn Du Dich dabei verkrampft und unwohl fühlst, bedeutet das ein innerer Widerstand. Dabei kann sich sogar das Gegenteil dessen, was Du möchtest, verwirklichen.

Achte deshalb darauf, dass Du Dich bei den Autosuggestionen entspannt fühlst und ein wohlig warmes Gefühl verspürst. Ein Lächeln auf den Lippen ist ein gutes Zeichen für eine positive Autosuggestion für Dich.

Du kannst für Dich Autosuggestionen nutzen, um Deine Kinderwunsch Erfolgchancen zu verbessern. Je mehr Du einen Satz sagst und hörst, desto mehr wirst Du ihn als möglich und wahr empfinden und er kann sich verwirklichen.

Möchtest Du Dein Leben zum Positiven verändern und schwanger sein? Wichtig ist, dass Du die Autosuggestionen in der Gegenwart formulierst und als bereits verwirklicht betrachtest.

Sei dabei entspannt und verschwende keine Gedanken an die Verwirklichung Deines Wunsches, sondern betrachte ihn, egal ob Gesundheit, Geld, Partner, Kinder usw., als bereits erfüllt.

Versetze Dich in das beglückende Gefühl eines erfüllten Traumes. Spüre die tiefe Dankbarkeit für die Erfüllung Deines Wunsches. Dein Unterbewusstsein wird darauf reagieren und sofort mit der Verwirklichung beginnen.

TIPP: Vor dem Einschlafen und gleich nach dem Erwachen ist Dein Unterbewusstsein besonders empfänglich für Deine persönliche Autosuggestion, da Dein Bewusstsein nicht voll aktiv ist.

Hier hast Du eine Auswahl an Autosuggestionen. Geh sie durch und unterstreiche die für Dich stärkste Autosuggestion pro Gruppe. Das sind diejenigen, die Dir ein wirklich gutes Gefühl geben.



Mehr Wege zur Wunscherfüllung

- Ich bin dankbar für all die reichen Gaben, die mir das Leben gegeben hat.
- Ich gehe immer bewusster den Weg meines Herzens
- Ich bin bereit, mich zu öffnen für meine Herzenswünsche.
- Ich bin bereit, mich wunschgemäß zu verändern
- Auf dem Weg zur Erfüllung meiner Herzenswünsche bekomme ich viel Unterstützung von überall her.
- Ich formuliere all meine Herzenswünsche klar und auch schriftlich.
- Ich verdiene ein Leben, das voll meinen Herzenswünschen entspricht.

Mehr Selbst-Liebe

- Ich bin ein liebevoller und guter Mensch und verdiene alles Gute und Schöne, was das Leben zu bieten hat.
- Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich.
- Ich bin vollkommen und vollständig.
- Ich liebe jede Zelle meines Körpers, ich fühle mich wohl in meiner Haut.
- Ich bin ein Magnet für alles Gute, ich ziehe liebevolle Menschen in mein Leben.
- Ich bin ein liebenswerter Mensch.
- Ich bin gerne mit mir alleine.
- Ich liebe mich und meinen Körper so wie er ist



Mehr Selbst-Vertrauen

- Ich glaube an mich selbst, ich bin ein wertvoller Mensch.
- Das Leben ist einfach und herrlich, ich vertraue der unendlichen Weisheit meines Unterbewusstseins.
- Ich erwarte vom Leben das Beste, ich habe es verdient.
- Alles, was ich anpacke, gelingt mir locker und leicht.
- Ich bin erfolgreich, ich kann aus jeder Situation etwas Gutes machen.
- Ich bin mutig und vertraue dem Leben.
- Mehr wertvolle Beziehungen
- Ich sehe in meinen Mitmenschen immer nur das Beste.
- Ich bin offen, tolerant und liebevoll allen meinen Mitmenschen gegenüber.
- Ich freue mich über die Erfolge meiner Mitmenschen und gönne es ihnen von Herzen.
- Ich gestalte mir ein glückliches Beziehungsleben.
- Ich respektiere die Gefühle meiner Mitmenschen.
- Ich achte ganz bewusst auf die guten Seiten meiner Mitmenschen und Partner.
- Ich vertrete klar meinen Standpunkt und stehe selbstbewusst für mich ein.

Mehr Dankbarkeit

- Ich empfinde tiefe Dankbarkeit für meine materiellen und geistigen Schätze.
- Ich bin dankbar, weil ich so viel lernen durfte.
- Ich bin dankbar, weil ich laufend auf Erlebnisse achte für die ich dankbar bin.
- Ich bin dankbar, dass ich so gut sehen kann. Ich bin dankbar, dass ich so gut hören kann.
- Ich bin dankbar, dass ich so gut schmecken kann. Ich bin dankbar, dass ich so gut riechen kann. Ich bin dankbar, dass ich so gut tasten kann. Ich bin dankbar, dass ich eine so gute Intuition und ein Bauchgefühl habe.



Mehr Zeit fürs Leben

- Ich konzentriere mich auf das Wesentliche, ich habe mehr als genug Zeit.
- Ich bin gesund und glücklich.
- Das Leben macht Spass, es hält viele Überraschungen und Geschenke für mich bereit.
- Für alles gibt es genug Zeit.
- Ich habe mich von allem Ballast befreit und genieße die Zeit, die ich dadurch gewonnen habe.
- Ich habe täglich mehr als genug Zeit für mich und meine wertvollen Beziehungen.

Mehr Gesundheit

- Ich bin gesund und glücklich.
- Von Tag zu Tag geht es mir in jeder Hinsicht besser und besser.
- Ich bin voller Energie Tag für Tag.
- All meine Körperzellen sind voller Vitalität und positiver Energie.
- Ich fühle mich gesund von Kopf bis Fuss
- Ich mache täglich etwas für meine Gesundheit – z.B. die frische Luft draussen genieße ich vollkommen.
- Ich bin vollkommen entspannt und in totaler Harmonie mit mir selbst.

Mehr Glücks-Gefühle

- Ich bin intuitiv, mein Unterbewusstsein gibt mir Antwort auf alle meine Fragen.
- Ich bin es gewohnt glücklich zu sein, ich bin ein Glückskind.
- Ich erwarte vom Leben das Beste, ich habe es verdient.
- Ich fühle mich glücklich und frei.
- Ich mache mir einen schönen Tag heute.





self check CoachingSequenz 04:

Das sind meine 8 stärksten Autosuggestionen. Schreib sie hier hin, oder unterstreiche sie mit einem Marker.



Meine Bemerkungen:

CoachingSequenz 05: Lebensfilm drehen

Drehbuch schreiben – Verstärkung des Wunsch-Energieflusses

Eine Möglichkeit, die Kinderwunsch-Energie zu verstärken und das Leben in einen positiven Fluss zu bringen, ist Dein Wunsch-Drehbuch zu schreiben und Deinen Lebensfilm zu drehen.

Hier ist eine Anleitung:

1.

Eine Liste machen, wie ich mich fühle, wenn ich schwanger bin – mein Kinderwunsch erfüllt ist.



2.

Überlegen: In welchen Punkten weiche ich im Moment davon ab?



3.

An verschiedenen Orten Erinnerungszettel hinkleben und immer wenn ich auf einen Zettel stosse, mir überlegen, ob das, was ich gerade sage, denke, fühle oder tue im Hinblick auf mein Optimalbild von mir selbst förderlich ist. (Auf diese Weise hört man auf, sich über sich selbst und seine Realität zu wundern und kann endlich aufwachen!)

Wiederholung der Erfolgsgesetze und Erklärungen:

Eine kleine Geschichte vom Baseballspieler Jessie soll den optimalen Gefühlszustand beim Wünschen verdeutlichen:

«Jedes Mal, wenn ich den Schläger in der Hand halte, versuche ich einfach zu fühlen, wie ich mich mit ihm verbinden kann und dann ziehe ich durch.»

Verbinde Dich auch mit Deinem Wunsch-Zustand (schwanger sein) und fühl Dich dabei wunderbar.



Diese Übung dient dem Gesetz der geistigen Anziehung oder dem Prinzip der Manifestation.

Wie Du schon gelesen hast: Unsere Schöpferkraft liegt in unseren Gefühlen, nicht in unseren Gedanken!

Wir verwirklichen unsere Wünsche dadurch, dass wir sie mit starken Gefühlen aufladen (Gesetz **«Gleiches zieht Gleiches an»**).

Die meisten Menschen sind nicht gerade begeistert von dem, was ihnen im Leben bisher widerfahren ist. Sie haben das Talent immer wieder Situationen anzuziehen, die ihnen überhaupt nicht behagen, denn sie befinden sich in der entsprechenden Schwingung.



Viele haben eine Liste mit Dingen, die sie nicht haben wollen. Aber genau das vermehrt sich in ihrem Leben mit frustrierender Regelmässigkeit.

Beachte auch das Gesetz **«Energie folgt der Aufmerksamkeit»**: Wenn wir ständig an etwas denken, auch wenn wenig Gefühl involviert ist, wird es immer grösser und mächtiger.

Das wächst, worauf wir uns konzentrieren.

Beispiel: Wenn ich sage *«Ich will vollkommene Gesundheit»* und ich denke die ganze Zeit an Gesundheit, wird sie sich entweder gleich oder später einstellen. Wenn ich sage *«Ich will keine Krankheit»* und denke darüber andauernd nach, werde ich sicherlich Krankheit anziehen, allein weil ich mich darauf konzentriere.



Wenn wir uns emotional lange genug mit etwas beschäftigen, egal, ob wir es haben wollen oder nicht, wird es sich in unserem Leben niederschlagen, ob es uns gefällt oder nicht.



Alles, ob sichtbar oder unsichtbar, besteht aus Energie und alles schwingt. Alles besteht aus ständig pulsierender, ständig fließender Energie. Energie schwingt unterschiedlich, wie die Töne eines Musikinstruments, manchmal schnell wie bei hohen Tönen und manchmal langsam wie bei tiefen Tönen.

Die Energie, die wir ausstrahlen stammt von unseren stark aufgeladenen Gefühlen. Sie schafft ein hoch elektromagnetisches Energiefeld. Wir sind sozusagen starke, unruhige, wandelnde Magneten.

Wir können noch so viele positive Gedanken haben oder die Güte in Person sein, von morgens bis abends beten, visualisieren oder meditieren. Unsere Lebensträume werden sich nur verwirklichen, wenn wir dabei unsere magischen Schwingungen, d.h. unsere Gefühle einsetzen!

Wie kannst Du ein gutes von einem schlechten Gefühl unterscheiden?

Wir fühlen uns schlecht: Freudlose Gedanken wie schlechtes Gewissen, Einsamkeit, Ärger, Neid, Sorgen, Zweifel, Stress, Enttäuschung, Beunruhigung. All diesen Gedanken liegt Angst zugrunde, die eine extrem niedrige Schwingung aussendet.



Wir fühlen uns gut: Bei erfreulichen Gedanken wie Anerkennung, Freude, Spass, Heiterkeit, Enthusiasmus, Verehrung, Bewunderung, Dankbarkeit, Liebe wird es warm ums Herz, sie senden eine hohe Schwingung aus.

Meistens betrachten wir das, was wir gerne hätten von einer Position des Mangels aus. Auf diese Weise sind unsere Gefühle und unsere Aufmerksamkeit auf das gerichtet, was wir eben nicht haben wollen und genau das ziehen wir an. Mit unserer Sehnsucht, unserem Wunschdenken, Verlangen und sogar Hoffen auf etwas konzentrieren wir uns nicht wirklich auf das, was wir haben möchten. Wir senden unsere Gefühle aus und das entsprechende wird uns geliefert.



Beispiel: Wenn wir z.B. beim Anblick eines roten Flitzers kein Hochgefühl bekommen, keine Gänsehaut, keinen Rausch, kein Kribbeln im Bauch, keine Aufregung, kein bisschen Freude in irgendeiner Form spüren, dann fühlen wir genau das Gegenteil und strahlen es auch aus: d.h. negative Schwingungen aus Frust über das nicht vorhandene Auto.

Hast Du Sehnsucht nach Deinem Baby?

Anstatt sehnsüchtig zu sein, bewundere das, was Du begehrst (Schwangerschaft) mit allen Sinnen und in jedem Detail. Dann wirst Du Dich viel besser fühlen und Du hast eine viel höhere und schnellere Schwingung.

Dadurch hörst Du auf, das anzuziehen, was Du nicht willst und öffnest Dich für das, was Du eigentlich willst.



Achte immer auf negative Gefühle, z.B. bei Sätzen wie „*Ich habe es nicht. Ich kann es nicht haben. Ich werde es nie bekommen.*“

Wie ist Deine Schwingung (Befinden) gerade jetzt?



Mit Deiner Schwingung ziehst Du von allem an, was die gleiche Schwingung hat.

Erkennst Du die unterschiedlichen Schwingungen in folgenden Sätzen?

«*Ich will glücklich sein.*» (d.h. Du bist momentan nicht glücklich)

«*Die Zufriedenheit, die ich jetzt in meinem Leben empfinde, möge sich zu sprudelnder, grenzenloser Freude ausdehnen.*» (sobald Du ein wenig zufrieden bist, kannst Du diesen Satz auch glauben und empfinden)

«*Ich will keine Schulden mehr haben.*» (negative Formulierung: übersetzt für das Unterbewusstsein: Ich will Schulden haben.)

«*Ich will meine Qualitäten so einsetzen, dass sie mir Spass, Freude und Erfolg bringen. Ich weiss, dass ich das kann.*»

Versuch in den nächsten Stunden herauszufinden, wie Du Dich bei dem fühlst, was Du sagst oder denkst.



Negative Wünsche sind immer dann existent, wenn sie in Dir kein wohliges Gefühl auslösen.

z.B. bei dem grossen Problem des Abnehmens: «*Ich will abnehmen.*»

Kann man sich bei diesem Satz wohl fühlen als Übergewichtige?

Lösung:

Diese Wünsche umwandeln in eine positive Absicht, einen inspirierenden Wunsch. Fühl Dich total wohl bei Deinem Kinderwunsch. Dies löst eine freudige Erregung aus und zaubert ein Lächeln auf Dein Gesicht. Damit kannst Du Dein Gefühl sofort ins Positive schwingen.

Gefühle vertiefen mit dem **WARUM-WARUM-WARUM-Frageprinzip**

Das Prinzip ist einfach. Du fragst Deinen Partner oder Dich wie ein kleines Kinder immer wieder nach dem „WARUM“

Du hast einen Kinderwunsch!



WARUM? (Du kennst diese Frage ja bereits, jetzt wirst Du sie so vertiefend beantworten, dass Du in eine wirkliche Schwanger-Baby-in-Armen-Energie kommst.

Deine Antwort:



Frage weiter. Warum willst Du das oben Beschriebene sein/haben/machen..?

Beispiel: Was wünschst Du? – ein Sommerhaus am Meer. – Warum? – Ich hasse es, den Sommer zu Hause zu verbringen. – Warum willst Du den Sommer nicht zu Hause verbringen? – Ich möchte Ruhe und Entspannung.
Hier kommt die Wende: Das sich verbinden. Unbedingt weitermachen und noch tiefer in dieses Gefühl eintauchen.:~))

Wie sieht Dein Sommerhaus aus? usw. Über einen Wunsch reden und immer zu sagen «warum» man sich das wünscht. Die guten Gefühle hervorrufen: Wie willst du dich denn fühlen?

Das magische Ventil: Die Absicht für etwas haben, lässt die Kanäle für den Energiefluss immer weiter werden.

Wenn Du Deinen Kinderwunsch in eine Absicht umformulierst und Dir erlaubst, die Kraft hinter dieser Absicht zu spüren, wie etwa ein tief empfundenes JAAA!!!, dann wirst Du staunen, was alles passiert.

«Es ist meine Absicht, schwanger zu sein!»

Kümmere Dich nicht um das Wie!

Was tun wenn Du ins Mangeldenken kommst?

Verändere den Fokus, wenn Du in die Problemwälzmaschine gekommen bist. Denk an einen Freund, an ein schönes Erlebnis, an Deine Ferien, Spass, Freude





usw. Folge Deiner Intuition, Eingebung, Deinem Bauch, Impuls, Deiner inneren Führung!

Bleibe stets in den positiven Gefühlen. Sei fröhlich, natürlich und bleib am Ball. Lob Dich.

Prinzip Drehbuch schreiben

Es ist, wie wenn Du einen wunderschönen kleinen Tagtraum ausdenkst und Dich emotional damit verbindest.

Du baust Dir eine Geschichte zusammen aus all den Dingen, die Du Dir jetzt wünschst. Diese Geschichte kannst Du zuerst aufschreiben, aber sprich sie danach laut aus, so als ob Du sie einem Freund erzählen würdest.

Deine Geschichte handelt von dem, was jetzt in diesem Augenblick Wirklichkeit wird und nicht von dem was irgendwann mal sein könnte.

Deine Beschreibung muss so real für Dich sein, dass Du die Aufregung ganz intensiv spüren und den Ausgang förmlich mit Händen greifen kannst.

Indem Du diese kleine Geschichte erzählst, beginnst Du zu visualisieren und zu fühlen – und das immer wieder. Genau darum geht es nämlich, das intensiv zu fühlen, was sich in Deiner Vorstellung abspielt.

Kein Gefühl – kein Erfolg! Denn kein Gefühl bedeutet keine Veränderung der Schwingung. Deine Geschichte kann völlig frei erfunden sein oder der Wahrheit entsprechen. Wichtig ist allein die Freude, die in Deinen Worten mitschwingt und so die nötige positive Energie produziert, damit sich alles realisieren kann.

Du schaffst einen neuen magnetischen Anziehungspunkt – oder ein neues Energiefeld – mit neuen Bildern und positiven Gefühlen.

Während Du Deine Geschichte erzählst, wird das entsprechende Energiefeld immer grösser. Bereits in den ersten sechzehn Sekunden beginnt es sich auszuweiten, in den nächsten sechzehn Sekunden noch ein bisschen mehr, und so geht es immer weiter. Schliesslich lösen die hohen Schwingungen, die Du aussendest, die niedrigeren Schwingungen ab und überlagern Deinen derzeitigen Ist-Zustand.



Wenn es zu diesem Umschalten auf eine höhere Frequenz kommt, beginnt das gesamte Universum auf diese höheren Schwingungen zu antworten. An diesem Punkt wird alles, was Du brauchst, um Deine kleine erfundene Geschichte Wirklichkeit werden zu lassen, in das Zentrum des neuen Kraftfeldes gezogen, das Du mit dem angeregten Erzählen Deiner Geschichte erschaffen hast.

Wichtig ist es eine halbwegs glaubwürdige Geschichte zu erschaffen und nicht völlig unrealistisch zu fantasieren.

Wenn Dir das schwer fällt, kannst Du auch Deinen Namen in das Drehbuch einsetzen anstatt in der ICH-Form zu schreiben.

Du kannst täglich oder wöchentlich an Deinem Drehbuch arbeiten. Je öfter Du es tust, desto mehr lädst Du dieses neue Energiefeld auf.

Kümmere Dich nicht darum, wie Du zum Geld usw. kommst, um den Wunsch zu erfüllen, sondern schreibe Dein Drehbuch dazu, lass Deine Wohlfühlenergie zum Ziel fließen.



Vier Hilfs-Schritte zum Durchbruch

1. Schritt: Stell fest, was Du nicht willst.

2. Schritt: Stell fest, was Du wirklich willst. (Wie als Kind im Spielzeugparadies. Warmes, wohliges Gefühl, 7. Himmel) Warum willst Du das? Welches Gefühl hast Du dabei?

3. Schritt: Fühle Dich in Deinen Wunsch richtig hinein.



4. Schritt: Öffne Dich dafür, sei aufmerksam und lass es geschehen.



self check CoachingSequenz 05:

Ich habe mein Drehbuch geschrieben und tauche regelmässig in meine Filmrolle mit all meinen Gefühlen ein. Das macht Spass.

- ☐ Ja
- ☐ Nein



Meine Bemerkungen:



CoachingSequenz 06: Lernen mit allen Sinnen

Du fragst Dich vermutlich jetzt, was soll ich lernen. Ich bin doch nicht in der Schule. Das stimmt zwar, jedoch ist auch Tatsache, dass Du nicht nicht lernen kannst.

Das hast Du hoffentlich schon ein paar Mal in diesem KinderwunschCoaching mitbekommen.

Alles wird bekanntlich abgespeichert, wie Du weißt, vorwiegend im Unterbewusstsein.

Klar auch, dass Du schneller positive Kinderwunsch- und Schwangersein-Informationen (Glaubenssätze und Denkmuster) aufnehmen willst, um schnell schwanger zu sein.

Dazu ist es wichtig, möglichst alle Lernkanäle zu benutzen. Damit kannst Du viel effektiver alte Programme in Deinem Unterbewusstsein auflösen und „überschreiben“.

Überleg Dir mal ein Erlebnis, das Du niemals mehr vergessen kannst.

Vielleicht ein Unfall, eine Liebesnacht etc. Es kann negativ oder positiv sein.

Etwas an Deinen Ereignissen wird trotzdem gleich sein:

Du erinnerst Dich daran, weil verschiedene Sinneskanäle während dem Erlebnis offen waren und sehr viel Gefühl im Spiel war.



Vielleicht magst Du Dich noch an ein Geräusch erinnern, an Musik, an einen Geschmack (z.B. beim Küssen), an eine Berührung oder an ein Bild, das bei Dir richtig eingebraunt ist.

Und, hast DU ein Erlebnis?

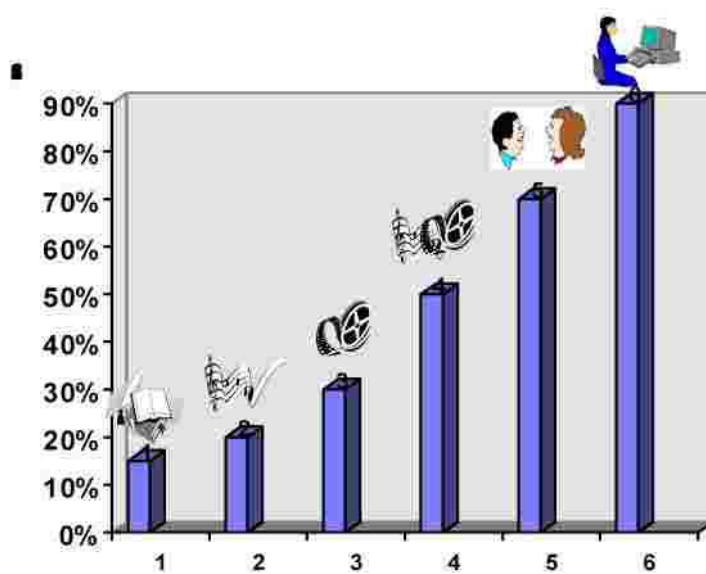
Umso mehr Sinne also im Spiel waren, je einfacher hast Du es abgespeichert.

Für Deinen Kinderwunsch willst Du möglichst schnell Deine Glaubensmuster so positiv abspeichern, dass Du sofort schwanger wirst.

Wir haben bekanntlich 5 Sinneskanäle, worüber wir Informationen aufnehmen und lernen können.

Je nach Lerntyp, kannst Du besser Informationen aufnehmen, speichern und umsetzen, indem Du

- Schaust (visuell)
- Hörst (auditiv)
- Schmeckst (gustatorisch)
- Riechst (olfaktorisch)
- Berührst (haptisch)



Behaltensquote

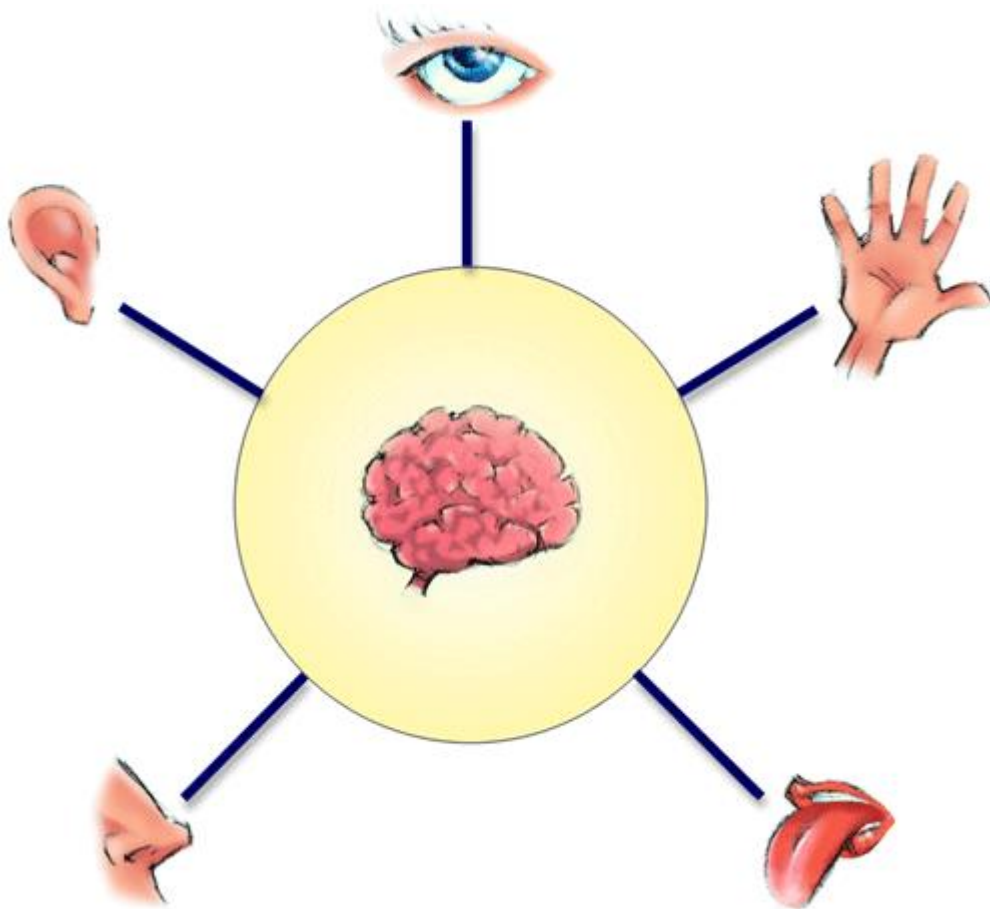
Quelle: <http://www.grundig-akademie.de/projekte/quali/getrain/e06/behalt.jpg>

Legende:

- 1 = Lesen
- 2 = Hören
- 3 = Sehen
- 4 = Hören + Sehen
- 5 = Darüber sprechen
- 6 = Es selber tun



Die 5 Sinne:



Quelle: <http://www.beste-tipps-zum-deutsch-lernen.com/images/5sinne.gif>

Den sogenannt 6.Sinn hast Du ja schon kennengelernt: Die Intuition. Dieser hilft Dir, Deine Vorahnung zu nutzen.

Der Ausdruck „6. Sinn“ wird häufig verwendet, wenn jemand etwas bemerkt, ohne es (bewusst) mit den bekannten fünf Sinnesorganen wahrzunehmen

Wie kannst Du jetzt in diesem KinderwunschCoaching möglichst viele Sinne einsetzen und damit Deine Kinderwunsch Erfolgschancen erhöhen?



1. Nimm am KinderwunschOnlineCoaching (Internet-Seminar) teil.



<http://www.happy-family-wunschkind.de/4-module-live-videocoaching-buchen/>

Höchste Stufe: Hören, Sehen, darüber sprechen und TUN.

Fragen stellen
Kinderwunschpaaren.

Im Coaching wirst Du viele Übungen aus diesem Band live durchmachen und damit schon mehrere Sinne einsetzen. Du hörst zu, kannst und machst die Übungen gemeinsam mit andern

Diese Gruppe Gleichgesinnter coacht sich untereinander auch, indem Du von andern sofort Tipps bekommst. Sie alle haben das gleiche Ziel: Schnell Schwanger sein. Nebenbei wird in der Gruppe auch nachweislich Frustration abgebaut, durch die Gruppendynamik bleibt die Motivation erhalten, „am Ball zu bleiben“ und das Gefühl der Gemeinschaft hilft enorm beim Vorwärtstkommen.

Wenn Du das Gefühl hast, dass Du es alleine nicht schaffst oder Unterstützung brauchst, bist Du im KinderwunschOnlineCoaching richtig. Du wirst sehen, die Erfolgserlebnisse stellen sich fast von alleine ein.

2. mp3-Audio-Datei:

Du hörst Dir den Inhalt des KinderwunschCoachings an und lässt Dich über das Hörbuch coachen. Das ist bequem und angenehm. Du machst dann eine Art SelbstCoaching und bist natürlich zeit- und ortsunabhängig. Um die Wirkung einiger Übungen zu verstärken, kannst Du sie auch vor dem Schlafengehen hören, damit Dein Unterbewusstsein im Schlaf aktiv wird und die Aufgaben verarbeiten kann. Probier es aus.

3. In unregelmässigen Abständen findest Du **Videobeiträge** unter www.happy-family-wunschkind.de . Da werden Deine Kinderwunsch-Sinne zusätzlich geschärft.



Der Turbo unter den Lernmethoden und eine gute Möglichkeit Gedankenmuster und Glaubenssätze loszulassen ist die Selbsthypnose.
Darum geht's im Folgenden.

self check CoachingSequenz 06:

Welche Sinnes-Kanäle sind bei Dir auf „schnell schwanger“ programmiert?

Lesen :

Ich mache folgendes für diesen Kinderwunsch-Sinn:

Hören

Ich mache folgendes für diesen Kinderwunsch-Sinn:



Sehen

Ich mache folgendes für diesen Kinderwunsch-Sinn:

Hören + Sehen

Darüber sprechen

Ich mache folgendes für diesen Kinderwunsch-Sinn:

Es selber tun

Ich mache folgendes für diesen Kinderwunsch-Sinn:



Meine Bemerkungen:

CoachingSequenz 07: Kinderwunsch Hypnose – Selbsthypnose

Erfolg ist das Ergebnis guter Vorbereitung

Wie hast Du Dich bis jetzt auf Dein
Schwanger Sein vorbereitet?
Hast Du Dir die CoachingSequenzen in
einer ruhigen Zeit zu Gemüte geführt?

Für jede Leistung – und schnell
schwanger werden ist eine grossartige
Leistung – braucht es die nötige
Gelassenheit und Entspannung.

Diese Entspannung kannst Du sehr
einfach erreichen, indem Du einfach
einmal richtig durchatmest.



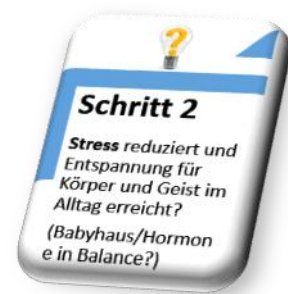
Mach das doch gerade JETZT: Amte tief ein, so dass sich Dein Brustkorb hebt,
und atme dann AUS, so dass Du alle Spannung ausatmest.

Mach diese kleine Übung immer dann, wenn bei Dir das Gefühl von Spannung
aufkommt.



Hypnose und Meditation

Meditieren kann auch sehr entspannend sein, denn dabei geht es darum, einfach zu sein und sich zu beobachten. Die Übung mit dem Atmen ist auch eine meditative Übung. Diese bringt Dich langsam ins Gleichgewicht und lässt Dich entspannen.



Im Gegensatz zur Meditation, die einfach der Entspannung dient, ist bei der Selbsthypnose ein klares Ziel vorhanden – in Deinem Fall ist das Ziel klar: Schnell Schwanger Sein.

Selbst Hypnose ist Selbsthypnose

Dieser Satz bereinigt sofort die Meinung vieler Kritiker, dass Hypnose etwas Gefährliches ist und man so manipuliert wird.

Du entscheidest immer, ob die Hypnose bei Dir funktioniert oder nicht. Auch hier musst Du natürlich daran glauben und offen sein, sonst könnte es nicht funktionieren.

Die Hypnosen, die im Fernsehen gezeigt werden, sind meistens reine Show-Hypnosen und verfälschen das wahre Wirkungsfeld dieser Technik:

Mit der Selbsthypnose erreichst Du schneller Dein Unterbewusstsein und kommst damit in einen viel tieferen Entspannungszustand als mit z.B. reinen Atmungsübungen.

„Glück ist das Zusammentreffen von Vorbereitung und Gelegenheit.“

Anleitung für Deine Selbsthypnose (lernen wir gemeinsam im KinderwunschOnlineCoaching)

1. Nimm Dir ca. 15 Minuten Zeit, in der Du ungestört bist. Schalt Dein Telefon aus. Etwas entspannende Musik ist erlaubt, wenn Du willst.
2. Mach es Dir auf einem Stuhl bequem. Ein Stuhl oder Sofa-Sessel ist von Vorteil, da Du bei der Selbsthypnose nicht unbedingt einschlafen solltest (obwohl dabei natürlich auch ein Prozess stattfindet). Hast Du genug warm?

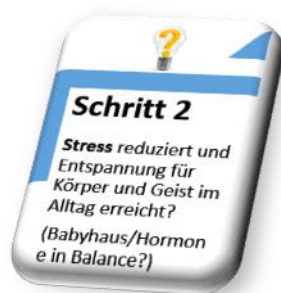


3. Schliesse die Augen und packe all Deine Sorgen in Deiner Vorstellung in eine grosse, weiche Wolke. Lass diese Wolke wegfliegen, bis sie verschwunden ist.
4. Atme 2-3 Mal tief und fest ein und aus.
5. Mit jedem Atemzug der jetzt folgt sinkst Du TIEFER und TIEFER in Deine Unterlage. Dabei spürst Du beim Ausatmen, wie Deine Arme und dann Deine Beine 2 mal so entspannt werden mit jedem tiefen Atemzug.
6. Aus der Hypnose zurückkommen: etwa so: Sag Dir im Geiste: Ich komme jetzt langsam aus meinem wunderschönen Zustand zurück. Ich zähle auf 3 und bin bei 3 wieder hellwach und fühle mich topfit. Öffne die Augen wieder und geniesse noch ein wenig diesen Wachzustand.

JETZT bist Du schon in der Selbsthypnose. Ich weiss, das ist überraschend wenig und vergleichbar mit dem Atmen bei der Meditation.

JETZT kommt jedoch der Unterschied. Denn sobald Du Dich selbst hypnotisiert hast und in einem tranceähnlichen Zustand bist, beginnt die eigentliche Hypnosearbeit mit Deinem Ziel oder Wunsch.

Hier eignen sich z.B. die Autosuggestionen, die Du schon kennen gelernt hast, oder ein Hörbuch mit Anweisungen. Du kannst die mitgelieferte mp3-Audio-Datei dafür benutzen.



Beispiel-Übungen während der Hypnose

Innerer Lebensgarten:

- Geh in Selbsthypnose
- Öffne in Deiner Vorstellung das grosse Tor zu Deinem inneren Lebensgarten
- Schau Dich in Deinem Garten um, rieche, beobachte und nimm wahr



Babyglück Edition 2018



- Sammle Laub zusammen und verbrenne es auf einem Haufen – als Laub stellst Du Dir jegliche Sorgen, Ängste und Unsicherheiten vor. Diese verbrennst Du und lässt sie damit los.
- Jetzt sind die Probleme weg und der Boden ist bereit für neue Pflanzen, die Du säst.
- Pflanze symbolisch einen Baum für Deinen Wunsch, für Dein Ziel und giess in mit Wasser voller Liebe.
- Freue Dich mit allen Sinnen (Hören, Schmecken, Riechen, Tasten, Sehen) auf Dein erfülltes Ziel – auf Deinen erfüllten Wunsch – Du kannst Dir vorstellen wie Du das Ultraschallbild Deines Babys strahlend in den Händen hast. Durchlebe diese starken Emotionen.
- Sollte ein Hindernis auftauchen, nimm es auf und verbrenne es auf dem Laubhaufen, lass es definitiv los.
- Gestalte Deinen Garten nach Deinen Wünschen und Bedürfnissen
- Komm wieder zurück aus Deiner Hypnose

Angst loslassen und befreit fühlen



- Schreib Dir Deine Angst/Problem auf einen Zettel, z.B. „ich habe Angst vor...“
 - Halte den Zettel in Deiner Hand
 - Geh in Selbsthypnose
 - Zerknülle den Zettel und lass ihn aus Deiner Hand auf den Boden fallen. – Lass los.
 - Nimm einen Satz, eine positive Suggestion und sag sie Dir 10 mal auf – fühl Dich in diese Suggestion ein.
- Komm wieder zurück
 - Schreib Dir auf, was Du aus Deiner Angst, aus Deinem Problem lernst:
-
-
-



Achtung bei Suggestionen. Es ist wichtig, dass diese auch von Dir positiv aufgenommen werden und Du daran glaubst. So ist es unsinnig, als stark Übergewichtiger, sich die Suggestion „*Ich bin schlank*“ einzutrichern, denn das glaubt man nicht wirklich.

Besser funktioniert es, wenn Du Dir ein Bild mit Freude ausmalst – also statt „*Ich bin schwanger*“ (schwierig zu glauben, wenn es nicht so ist) z.B. „*Jeden Tag wächst meine Freude daran, schon bald mein Ultraschallbild unseres Babys stolz und überglücklich in meinen Händen zu halten*“



Willst Du noch tiefer in Selbsthypnose gehen, kannst Du folgender Anweisung folgen:

- Stell Dir vor, wie Du eine Treppe über 10 Stufen hinunter gehst bis zu einer Tür. Das ist die Tür zu Deinem persönlichen Wunscherfüllungs-Raum. Hier kannst Du Dich total fallen lassen und in tiefste Entspannung gleiten.
- Geh nun die Treppe im Geist bis zur Tür, indem Du rückwärts von 10 – 0 zählst.
- Jeder Schritt wird unterstützt durch die Suggestion: „Ich sinke immer tiefer und tiefer in den Entspannungszustand und es fühlt sich bei jeder Stufe doppelt so entspannt an.“
- Bei Null angelangt sink ich nochmals DOPPELT so tief in diesen wunderschönen Trancezustand.
- Öffne die Tür und trete in Deinen Wunscherfüllungs-Raum ein. Lass den schönen Raum auf Dich wirken und riech den Geschmack so wie er Dir gefällt.





Babyglück Edition 2018



- Richte Deine Aufmerksamkeit auf Innen und spüre den Bereich in Deinem Körper, wo Du Dich am glücklichsten fühlst. Diesen Bereich erfüllst Du mit einem Lichtkegel, so goldig und schön, dass Du tiefe innere Befriedigung erfährst. Dreh Deinen inneren Lichtschalter mehr auf, so dass es noch viel mehr Licht gibt.
- Du läufst zu einem gemütlichen Schlafsofa – Dein WunscherfüllungsSofa. Lass Dich richtig reinfallen – damit sinkst Du gerade noch mal 3 Mal so tief ein.
- Dein Unterbewusstsein ist jetzt weit offen und Du kannst Deine wunderschönen Bilder abspeichern. Nimm alles, was Du Dir wünschst und lass es Wirklichkeit werden. Alles ist auf diesem Sofa möglich und unbegrenzt.
- Komm zurück aus Deiner Hypnose



self check CoachingSequenz 07:

Hast Du Dich schon einmal in Kinderwunsch-Hypnose begeben?

†Ja

Wie hast Du das erlebt?



†Nein, ich brauche eine persönliche Anleitung. Ich melde mich für das Kinderwunsch Online Coaching an.



Meine Bemerkungen:

CoachingSequenz 08:Kinderwunsch Spezial

Manchmal kommt es vor, dass wir ganz verrückte Geschichten hören und spezielle Methoden zur Erfüllung des Kinderwunsches kennenlernen.

Das geht von „Wasser auf die Erfüllung des Kinderwunsches programmieren“, über „Kinderwunsch Spirituell erfüllen“ bis zum „Kinderwunsch Zauber“

Gibt es einen Kinderwunsch Zauber? Schön wärs ja schon. Und wenn das Kinderwunsch-Geheimnis bei Dir funktioniert, kannst Du ja auch von einem magischen Moment sprechen, wie wir das getan haben, als unser Wunsch innerhalb kürzester Zeit erfüllt war.

Ein Zauber meint natürlich mehr als „AbrakadabraSimsalabim“ und dann bist Du schwanger.



Glaubst Du daran?

Ich auch nicht. Und das ist ja bekannterweise das Problem. Ohne Glauben, keine Wirkung.

Wenn ich schon bei Kinderwunsch Zauber bin, dann könnte ich doch noch Stellung nehmen zu folgender Sache:

Der faule Zauber der Medizin.

Bei 25% aller Paare mit unerfülltem Kinderwunsch ist die Ursache medizinisch ungeklärt. Also beide sind gesund und bekommen trotzdem kein Baby.

Sobald Du zu den 25% gehörst, raten Dir die Mediziner zu Hormontherapien oder künstlicher Befruchtung.

Eine britische Studie (British Medical Journal) untermauert jedoch, dass ein natürlicher Umgang mit diesem Problem oft gleich nützlich ist wie das kostspielige Medizinabenteuern. Die Studie zeigt nämlich, dass in vielen Fällen regelmässiger Sex mindestens so wirksam ist.

Über 500 ungewollt kinderlose Paare wurden untersucht und in 3 Gruppen eingeteilt:

- Gruppe A mit dem Hormonmittel „Clomifen“
- Gruppe B mit künstlicher Befruchtung
- Gruppe C nur mit regelmässigem Sex



Ergebnis: A: 26 Wunschkinder, B: 43 Wunschkinder und C: ??

32 Wunschkinder

Diese kleinen Unterschiede werden als nicht signifikant bewertet, entsprechen also praktisch der gleichen Wirkung bei allen drei Gruppen.

Nicht zu vergessen: Hormone und Nebenwirkungen und der kostspielige Eingriff bei künstlicher Befruchtung.

Beim Sex mit Orgasmus (was ja bei künstlicher Befruchtung nicht stattfindet) wird übrigens Oxytocin ausgeschüttet, das Bewegungen in den Eileitern auslöst, welche den Samen hochziehen und damit die Chance auf Schwangerschaft erhöhen.

Na dann los. Mit viel Spass und Liebe gemeinsame Stunden verbringen.



self check CoachingSequenz 08:

Glaubst Du daran, dass Dein Kinderwunsch auch auf ganz speziellen Wegen erfüllt werden kann?

- ☐ Ja
- ☐ Nein



CoachingSequenz 09: Ich bin schwanger



Diese CoachingSequenz ist die kürzeste, jedoch die WIRKUNGSVOLLSTE. Denn wenn Du bei diesem Teil mitmachst, bist Du entweder schon SCHWANGER, auf dem besten Weg dazu, oder gewillt, noch mehr zu erfahren und Dich mit andern auszutauschen.

Du hast 3 Möglichkeiten:

- Falls Du schwanger bist oder Dir dieses Coaching sonst genützt hat, schreib doch ein feedback. Wir freuen uns sehr über Deine Zeilen mit Foto. Du bekommst dann ein kleines Geschenk von uns. Lass Dich überraschen.



Falls Du noch nicht beim Kinderwunsch Online Coaching mitgemacht hast, sichere Dir jetzt einen der wenigen Plätze. [Online Video Coaching \(auf 15 Teilnehmer limitiert\)](#)

- Tausch Deine Erfahrungen und Erlebnisse aus im sehr speziellen Kinderwunsch-Geheimnis-Forum



self check CoachingSequenz 09:

Machst Du mit und möchtest ein Teil der Kinderwunsch-Erfolgs-Geschichte sein?

- ☐ Ja
- ☐ Nein



Meine Bemerkungen:



CoachingSequenz 10: und so weiter...

Wir haben Dir diverse Schlüssel gegeben im Laufe dieses KinderwunschCoachings.



Das Kinderwunsch-Tor öffnen müsst Ihr zu zweit natürlich selbst.

Wenn Du alle Übungen gemacht hast, kannst Du stolz auf Dich sein. Du hast sehr viel dazugelernt und vielleicht hast Du mittlerweile schon ein herzhaftes Lächeln auf den Lippen, weil Dein Schwangerschafts-Test positiv ausgefallen ist.

So geschieht es immer wieder während den intensiven Wochen des KinderwunschCoachings.

Wir freuen uns natürlich, wenn auch Du von Deinen positiven Erfolgserlebnissen berichtest und wir haben ein kleines Geschenk für Euch bereit, falls Du uns Deine Erfahrungen (bitte mit Foto von Dir) an uns weiterleitest.



Falls Du noch nicht schwanger bist, Kopf hoch! Bleib am Ball und wiederhole das Coaching nochmals. Vielleicht möchtest Du bei einem unserer Live-Online-Seminare dabei sein, oder Du rufst uns einfach an, wenn Du Fragen hast. Wir freuen uns auf Deine Kontaktaufnahme.

<http://www.happy-family-wunschkind.de/kontakt-aufnehmen/>



self check CoachingSequenz 10:

Ich habe alle CoachingSequenzen gewissenhaft durchgemacht

†

- ☐ Ja
- ☐ Nein, ich brauche Hilfe dabei.



Meine Bemerkungen:



Zusammenfassung des workshop 3

- Du hast die Wirkkraft Deiner mentalen Programme kennengelernt
- Du kannst ab JETZT mit der Mehrheit Deiner positiven Gedanken und Gefühle das Glück auf Deine Seite zwingen und den Durchbruch schaffen
- Du kennst das wahre Kinderwunsch-Geheimnis, hast es in Dir selbst entdeckt und entwickelst damit die Manifestationsfähigkeiten für Deinen Kinderwunsch
- Du setzt die Macht der Selbstsuggestion regelmässig ein, um erfolgreich schwanger zu sein
- Du hast die Technik des Drehbuchschreibens erlernt und sie schon einmal umgesetzt
- Du nutzt für die Erfüllung Deines Wunsches alle Deine Sinne inklusive der Intuition
- Du kannst die Selbsthypnose anwenden und damit den Zugang zu Deinem mächtigen Unterbewusstsein öffnen
- Auch mit den unglaublichsten Geschichten und Methoden lässt sich mancher Kinderwunsch erfüllen – Du bleibst am Ball
- Du bist nie mehr alleine mit Deinem Kinderwunsch – wenn Du willst.





TO DO - Die Checkliste





Workshop 1

self check CoachingSequenz 01:

Hast Du Deinen Entscheid zum Kinderwunsch zusammen mit Deinem Partner klar gefestigt?

†Ja

†Nein, ich muss das mit meinem Partner noch besprechen; am besten er macht unabhängig von mir diesen Test. Ich bin mir aber bewusst, dass dieser Test keine abschliessende Beurteilung darstellt, sondern nur eine Tendenz zeigen kann.



self check CoachingSequenz 02:

Selbstversprechen aufgeschrieben?

† Ja

† Nein

self check CoachingSequenz 03:

Welche Zahl oder welche Geschichte gibt Dir am meisten Vertrauen und den Glauben, dass Du schnell schwanger wirst?

Kreuze es oben an (†) oder schreibe hier Deine eigene mächtige Zahlen-Geschichte auf:

self check CoachingSequenz 04:

Wie steht es um Deine feinstofflichen Sensoren? Bist Du jemand der gerne hinhört und sensibel wahrnimmt, oder kehrst Du lieber alles unter den Tisch und ignorierst Zeichen Deines Körpers und Deiner Seele (Gefühle)

† Ich bin sehr intuitiv und höre auf meine Gefühle

† Ich bin eher der Verstandesmensch und höre nicht so auf meine Gefühle. Ich muss mich in diesem Workshop vor allem auf die Wahrnehmung meiner Gefühle konzentrieren.

self check CoachingSequenz 05:

ÜBE JETZT, z.B. indem DU...



- Telefonanrufe erahnst.
- tägliche Post; erahne bei Briefen, von wem er kommt und was der Inhalt sein könnte
- Uhrzeit erahnen: Stell Deinem Unterbewusstsein entspannt die Frage „Wie spät ist es?“

Achte bei diesen Übungen immer darauf, dass Du ruhig bleibst und auf den wirklich ersten Eindruck hörst.

self check CoachingSequenz 06:

Ist Dir nach der CoachingSequenz 06 bewusst, wie stark Deine Gedanken- und Gefühlskräfte für die Erfüllung Deines Kinderwunsches sind?

†Ja

†Nein, ich muss das Kapitel nochmals durchlesen und mir bewusst und unterbewusst (mit Gefühlen verbinden) werden, was das heisst.

self check CoachingSequenz 07:

Bist Du auf Deine Empfängnis positiv eingestellt?

†Ja

†Nein

self check CoachingSequenz 08:

Wer bist Du?

Welche Überzeugungen zum Schwanger werden trägst Du in Dir?

Welche Ängste hast Du im Zusammenhang mit Deinem Kinderwunsch?

Ist Dein Rucksack schwer oder leicht?

Welchen Ballast kannst oder willst Du abwerfen?



self check CoachingSequenz 09:

Wie gehst Du ab JETZT mit diesen Ängsten um? Was machst Du dagegen?

Angst vor Armut

Angst vor Kritik

Angst vor Krankheit

Angst vor Liebesverlust

Angst vor Alter



self check CoachingSequenz 10:

Von welchen Prägungen und elterlichen Ratschlägen möchtest Du Dich gerne lösen?

Welche positiven Verhaltensmuster, Erlebnisse und Meinungen nimmst Du aus Deiner Familie für die Erfüllung Deines Kinderwunsches mit?

Workshop 2

self check CoachingSequenz 01:

Was denkst Du. Wie gross ist Deine persönliche Kinderwunsch-Erfolgs-Rate – oder wie gross ist Dein Verhältnis von positiven Kinderwunsch-Informationen zu negativen Kinderwunschinformationen in einer Woche?

Meine Kinderwunsch-Erfolgsrate ist:

self check CoachingSequenz 02:

Kannst Du Deinem GPS vertrauen und hast Du Deine Zeit in eine Übung zur Vertiefung Deiner Loslass-Fähigkeiten investiert?

†Ja

†Nein



self check CoachingSequenz 03:

Konnte Dir die CoachingSequenz dabei helfen, Deinen Selbst-Wert und Dein Selbst-Vertrauen zu erhöhen.

†Ja

†Nein

self check CoachingSequenz 04:

Was tust Du JETZT gerade, was Dir gut tut?

self check CoachingSequenz 05:

Wen, oder was liebst Du bedingungslos?

Hast Du ein Vorurteil gegenüber dem Schwanger werden? Schreib es hier rein.
(Es ist praktisch unmöglich kein Vor-Urteil zu haben, also denk scharf nach.)

self check CoachingSequenz 06:

Kennst Du jetzt ein paar Deiner Glaubenssätze?

†Ja

†Nein, ich muss diese CoachingSequenz nochmals durcharbeiten, vielleicht zusammen mit meinem Partner, oder zu einem entspannten Zeitpunkt.



self check CoachingSequenz 07:

Beschreibe hier in ein paar Sätzen Deine Methode, um möglichst schnell negative Blockaden aufzulösen und loszulassen:

self check CoachingSequenz 08:

Und? Hast Du Dich von Deinem Ballast befreit?

†Ja

†Nein. Ok, dann kannst Du hier einen kleinen E-Mail-Kurs mitmachen, bei dem Du täglich aktiv befreiende Tätigkeiten durchführst.

self check CoachingSequenz 09:

Bist Du zufrieden mit Deiner Geduld und Ausdauerfähigkeit?

†Ja

†Nein. Ich brauche noch mehr Inputs. OK, hier gelangst Du zu einer starken Geschichte zum Thema Ausdauer. Du wirst erstaunt sein.

self check CoachingSequenz 10:

Kannst Du Dir vorstellen bei einem Kinderwunsch Online Coaching teilzunehmen.

†Ja

†Nein, weil_____



Workshop 3

self check CoachingSequenz 01:

Ist Dir wirklich bewusst, wie gross der Anteil Deiner „Denk-und Fühlmaschine“ Gehirn an Deinem Kinderwunsch-Erfolg ist?

†Ja

†Nein

self check CoachingSequenz 02:

Was zeigt Deine Waage an in Sachen männliche und weibliche Kraft? Ausgeglichen? Mach eine kleine Zeichnung des Ist-Zustands und des Wunschzustands:

self check CoachingSequenz 03:

Wiederhole hier (schreib es hier hin) noch einmal die 3 wichtigen Kinderwunsch-Fragen an Dich selbst, die Du zuerst aufschreibst und dann die Antwort laut vor Dich hin sagst oder Deinem Partner erzählst.

1. –
2. –
3. –

self check CoachingSequenz 04:

Das sind meine 8 stärksten Autosuggestionen:



self check CoachingSequenz 05:

Ich habe mein Drehbuch geschrieben und tauche regelmässig in meine Filmrolle mit all meinen Gefühlen ein. Das macht Spass.

†Ja

†Nein

self check CoachingSequenz 06:

Welche Sinnes-Kanäle sind bei Dir auf „schnell schwanger“ programmiert?

Lesen :

Ich mache folgendes für diesen Kinderwunsch-Sinn:

Hören

Ich mache folgendes für diesen Kinderwunsch-Sinn:

Sehen

Ich mache folgendes für diesen Kinderwunsch-Sinn:



Hören + Sehen

Ich mache folgendes für diesen Kinderwunsch-Sinn:

Darüber sprechen

Ich mache folgendes für diesen Kinderwunsch-Sinn:

Es selber tun

Ich mache folgendes für diesen Kinderwunsch-Sinn:

self check CoachingSequenz 07:

Hast Du Dich schon einmal in Kinderwunsch-Hypnose begeben?



†Ja

Wie hast Du das erlebt?

†Nein, ich brauche eine persönliche Anleitung. Ich melde mich für das Kinderwunsch Online Coaching an.

self check CoachingSequenz 08:

Glaubst Du daran, dass Dein Kinderwunsch auch auf ganz speziellen Wegen erfüllt werden kann?

†Ja

†Nein

self check CoachingSequenz 09:

Machst Du mit und möchtest ein Teil der Kinderwunsch-Erfolgs-Geschichte sein?

†Ja

†Nein

self check CoachingSequenz 10:

Ich habe alle CoachingSequenzen gewissenhaft durchgemacht

†Ja

†Nein, ich brauche Hilfe dabei.



Babyglück 2018

[Am Online Video
Coaching teilnehmen
\(auf 15 Teilnehmer
limitiert\)](#)



Anhang 1 Kinderwunschernährung:

Fruchtbarkeits-Booster: Die Checkliste zur Kinderwunsch-Ernährung
(inkl. Einkaufsliste zum Ausdrucken und Mitnehmen)



Checkliste für eine ausgewogene Ernährung bei Kinderwunsch

- ✓ Ich esse möglichst **täglich frisches Obst und Gemüse** der Saison und kaufe möglichst viele Bio-Produkte (bekommt man z.B. auf dem Markt kurz vor Marktschluss preiswert)
- ✓ Ich konsumiere regelmäßig **eiweißhaltige** Produkte
- ✓ Ich esse häufig **ungesättigte Fettsäuren** (Nüsse, Pflanzenöl, Leinsamen Meeresfisch, und meide zu viel gesättigte Fettsäuren (Pommes, tierische Fette wie Käse, Wurstwaren etc.)
- ✓ Ich nehme ausreichend **Ballaststoffe** zu mir
- ✓ Ich esse mässig Kohlenhydrate (Getreideprodukte, Pasta, Brot, Müsli, Kartoffeln), um mein gesundes **Körpergewicht** zu halten/ zu erreichen
- ✓ Ich esse **weniger Weizenprodukte** – eher Dinkelprodukte – glutenfreie Produkte
- ✓ Ich befreie mich möglichst von Kaffee, **Zucker und Alkohol**
- ✓ Ich trinke täglich etwa 2 Liter Mineralwasser (ohne Kohlensäure)

Wichtig:

Ist Dein Körper nicht genug mit Nährstoffen versorgt, so stellt er die



Fortpflanzungsfähigkeit ein.

Der Grund ist ganz einfach: Dein Körper belastet sich in einer solchen Situation nicht noch mit einer Schwangerschaft.

Dein hormonelles Gleichgewicht ist abhängig von Deiner gesunden Ernährung.

Eine vollwertige Ernährung kann daher Deine Erfolgschancen für eine Schwangerschaft erheblich erhöhen.

Dafür benötigst Du vor allem pflanzliche, frische **Lebensmittel** („Lebensmittel erzeugen Leben“).

- ✓ Check: Ich esse möglichst 1/3 pflanzliche Frischkost wie Obst, Salat, Nüsse etc. (ist übrigens auch zur Gewichtsregulation gut geeignet)
- ✓ Ich reduziere tierische Nahrung (max. 1-2 Mal pro Woche Fische/Fleisch), Weismehlprodukte und Zucker
- ✓ Mir ist bewusst, dass die Qualität meiner Ernährung sich entscheidend auf das **Funktionieren meiner Hormone und Fortpflanzungszellen auswirkt**
- ✓ Ich esse „gesunde“ Eiweisse wie Quark, Hüttenkäse und Hülsenfrüchte (Kürbis-Sonnenblumenkerne (Zink und wichtige Fettsäuren) und Linsen), da das Eiweiss wichtig ist für das **Wachstum der Eizelle und Produktion des Follikel stimulierenden Hormons**.
- ✓ Mein Partner/**Mann** verzehrt möglichst täglich (z.B ins Müsli) ¼ Tasse Kürbis- oder Sonnenblumenkerne für die **Fruchtbarkeitssteigerung**.
- ✓



Die grosse Kinderwunsch Einkaufsliste

Liste einfach ausdrucken, zusammenfalten und in die Brieftasche. Beim nächsten Einkauf hilft sie Dir, die richtige Wahl zu treffen..

Von A-Z

Bohnen	
Buttermilch	
Ei	
Fisch	
Gemüse	
grüne Blattgemüse	
Haferflocken	
Haferflocken	
Hering	
Honig	
Hüttenkäse	
Joghurt	
Kartoffeln	
Kastanien	
Knoblauch	
Kürbiskerne	
Lachs	
Leinsamen	
Linsen	
Löwenzahn	
Meeresfisch	
Nüsse	
Obst	
Pflanzenöl	
Quark	
Rosinen	
Sardinen	
Sesam	
Sonnenblumenkerne	
Spinat	
Thunfisch	
Truthahn	



Vollkornbrot	
Weizenkeime	
Zimt	

Falls du merkst, dass du **Begleitung brauchst**, oder dich in einer Gruppe Gleichgesinnter austauschen möchtest, oder einfach eine genaue Anleitung der Übungen und Techniken willst, [melde dich hier für den Spezial-Zugang \(50% Rabatt\) für Mitglieder \(Besitzer dieses Coaching ebooks- bitte diesen Link nicht weitergeben, der ist nur für dich bestimmt, danke\)](#) oder schreib uns aufs [Kontakt](#)-Formular





Anhang 2 57 Anti-Stress Tipps für den Alltag:

Wirksame Stress-Killer

Krankheit beginnt **bekanntlich** im Kopf – Gesundheit aber auch!

Wer also an seine Genesung glaubt, der hat schon den ersten Schritt zu seiner Gesundheit getan. Fangen Sie doch erst einmal mit diesen Schritten an:

Verändern Sie die äußeren Belastungen und Anforderungen – beruflich wie privat, indem Sie Ihr Arbeitspensum reduzieren oder einfach besser organisieren. Analysieren Sie Ihre Arbeitsabläufe: Was können Sie vereinfachen, was delegieren, welchen Stress abbauen?

Schaffen Sie sich eine Wohlfühl-Atmosphäre am Arbeitsplatz. Setzen Sie sich selbst nicht ständig unter Druck, indem Sie meinen, bestimmte Ergebnisse produzieren zu müssen, stapeln Sie tiefer. Sie müssen nicht immer pedantisch perfekt wie ein Roboter reagieren; Sie sind keine Maschine.

Nehmen Sie das Beispiel des alternden Fußballprofis, der nicht mehr den hektischen jungen Nachwuchs-Hüpfern hinter hecheln muss, sondern durch seine Routine und Erfahrung geniale Spielzüge aus der Hüfte landet. Er kennt aus seiner langen Erfahrung schon den nächsten Zug, was seine jungen Gegner planen. Setzen Sie also Ihr Herrschaftswissen ein und bleiben absolut gelassen. Sie müssen nicht mehr gehetzt jede „Action“ im Job mitmachen.

Weichen Sie den Belastungen am Arbeitsplatz geschickt aus.

Dazu bedarf es allerdings einer gewaltigen Umstellung in Ihrem Kopf. Sehen Sie die Dinge aus einer anderen Perspektive, einfach viel gelassener.

Und im Privaten geht es auch um Flurbereinigung. Haben Sie Dauer-Stress mit der Partnerin/dem Partner? Dann schaffen Sie diese Baustelle beiseite. Packen Sie den Stier bei den Hörnern. Fühlen Sie sich überfordert, verlangt Ihr Partner/Ihre Partnerin zu viel Sex? Gibt es ständig Diskussionen über das Zusammenleben, über unterschiedliche Ansichten? Verändern Sie das – notfalls durch eine Trennung.

Der private Stress muss aufhören, zumindest müssen die Belastungen spürbar reduziert werden. Reden Sie miteinander: „Ich halte diesen Dauer-Stress nicht mehr aus, wie können wir das gemeinsam ändern?“



Neustart auf der Arbeit. Das muss keine Kündigung bedeuten. Sie können ganz einfach noch mal von vorne anfangen. Ihr Arbeitstag war stressig? Doch Sie können kaum sagen, was Sie eigentlich geschafft haben? Ein mieses Feierabendgefühl. Oft ist es die Überlastung, Personal wird abgebaut, Sie bekommen noch mehr aufs Auge gedrückt. 20 Mails müssen beantwortet werden, der Kollege legt noch einen Stapel Akten auf Ihren Schreibtisch. Das Telefon klingelt und Ihr Fax spuckt neue Aufträge aus. Das ist wie in der Küche: Kochen Sie in zu vielen Töpfen gleichzeitig, läuft irgendwann etwas über. Hier ein paar Tipps, wie Sie dem Stress-Chaos entinnen:

Säubern Sie Ihren Schreibtisch – alles runter! Dann kommt nur das wieder zurück, was wirklich dringend und wichtig ist. Sie werden sich wundern, was alles nicht sofort angepackt werden muss und später in Ruhe bearbeitet werden kann. Legen Sie zunächst die überflüssigen Akten und Vorgänge in einen Karton neben Ihrem Schreibtisch. Das können Sie später bei freier Zeit abarbeiten. Ihr Schreibtisch sollte übersichtlich bleiben, also bitte auch täglich aufräumen. Trennen Sie sich von erledigten Aufgaben, heften Sie sie ab, weg damit. Werfen Sie Altes, Überholtes weg.

Und noch eins: Wir sind ja alle immer noch **ein Volk von Jägern und Sammlern**. Mir geht es auch so, ich erliege immer wieder diesem Trieb: Wir lesen Nachrichten, Reportagen, Hintergrundinformationen, Flyer, Broschüren. Dabei lesen wir sie in der riesigen Informationsflut nur kurz an, finden sie interessant, haben aber im Moment keine Zeit für intensives Befassen mit der Materie. Was passiert? Richtig: Wir sammeln wie früher bei der alten Tageszeitung reißen wir Fragmente raus, heben sie auf – für später Mal, wenn wir Zeit haben. So füllt sich unser Desktop mit allerlei Müll, bis es absolut chaotisch aussieht und unübersichtlich wird. Oder auf unserem Schreibtisch sammeln sich so viele Papiere an – lassen Sie die mal 14 Tage lang liegen und durchforsten Sie die dann. Was glauben Sie, wie viel davon in den Müll kann? Jede Menge! Also lernen Sie, die richtige Auswahl zielgenau zu treffen. Sie müssen entscheiden. Was ist wirklich wichtig und was nur Ihr persönliches Interesse? Ich war einmal Bilder-Manager für einen großen Dax-Konzern. Ich bekam täglich hunderte Bildserien auf den Tisch und musste in Windeseile die Tops und Flops festlegen – die Guten ins Töpfchen, die Schlechten in den Ausschuss, also was archiviert wurde und was unbrauchbar war. Da lernen Sie, sich schnell festzulegen – nach Hoch- und Querformat, hell und dunkel, Motivwahl, Bildausschnitt und Kreativität. Was passt genau zum Thema des Auftrags und was nicht? Genauso müssen Sie Ihren Schreibtisch aufräumen, Ihre Arbeit organisieren, Ihre Akten bereinigen – sonst gehen Sie unter und machen sich selbst Dauer-Stress. Sie müssen sich



trennen können, das ist ganz einfach Überlebenskunst im Job und der Stresskiller schlechthin.

Unterscheiden Sie die vielen Arbeitsvorgänge nach **Dringlichkeit**. Was brennt an und muss dringend bearbeitet werden? Schaffen Sie Kategorien nach dringlich und wichtig – nicht alles, was wichtig ist, ist auch gleich dringlich. Und umgekehrt auch: Nicht alles, was dringlich erscheint, muss auch wichtig sein. Suchen Sie also nach Aufgaben, die beide Kategorien gleichermaßen vereinen, dann liegen Sie gut. Eine feste Organisation Ihres Tages hilft Ihnen dabei, Stress abzubauen. Feste Zeiten für Email-Abruf und Bearbeitung – dazwischen läuft im Email-Postfach nichts, selbst wenn sich jemand beschwert, dass er nicht unverzüglich bedient wurde. Sie können sogar noch einen Schritt weitergehen und in Ihrem Email-Postfach eine automatisierte Antwort einrichten wie „Bin im Moment in einer wichtigen Besprechung bis 12 Uhr, danach wird Ihre Mail beantwortet“ oder „Sie erhalten innerhalb von 24 Stunden eine Rückmeldung“.

Ganz wichtig ist es, **Ablenkungen** zu vermeiden. Allein deshalb schon muss Ihr Schreibtisch aufgeräumt sein. Kein unnützes Spielzeug, keine Stifte-Box in Form einer barbusigen nackten Frau oder eines Muskel-Boys, auch Bilder Ihrer Liebsten sollten Sie nicht ablenken, wenn Sie wichtige und dringliche Vorgänge bearbeiten. Hängen Sie ein Schild an Ihre Tür „Bitte nicht stören“ oder bitten Sie Ihre Sekretärin, im Moment niemanden in Ihr Büro zu lassen.

Auch da gilt: **Wichtig und dringlich**, etwa wenn der Boss was von Ihnen will, dann ja! Und dennoch platzt einem manchmal der Kopf, der Durchblick geht verloren. Dann gehen Sie sofort für fünf Minuten raus auf die Toilette oder vor die Tür – alles auf Neustart! Denken Sie in diesen Minuten nach, was jetzt wirklich zählt, sortieren Sie sich neu, bekommen Sie einen klaren Kopf – Stress abbauen. Zum Thema Ablenkung passt noch, dass Sie ja in der Regel mit einem PC oder Laptop arbeiten. Kein Internet, kein Smartphone – das sind alles Zeitfresser, die Ihnen eigentlich nur Stress bei der Arbeit bereiten. Sie verdaddeln Ihre Arbeitszeit, während Ihre wichtig und dringlich eingestuften Vorgänge anschmoren.

Versuchen Sie einmal zu errechnen, wie viel Zeit Sie Ihre **Emails** gekostet haben. Aufschieberitis im Arbeitsleben ist absolut unbefriedigend. Sie macht den Stapel nur noch größer. Auch unangenehme Dinge wie das Gespräch mit dem Chef, komplizierte Aufgaben, nervige Kunden, Meetings müssen erledigt werden. Ändern Sie Ihre Einstellung zu solchen Dingen, indem Sie sich freuen, das erledigt, quasi die Baustellen abgeräumt zu haben. Überwinden



Sie Ihren inneren Schweinhund. Denken Sie ganz einfach an die angenehmen Folgen – sie sind erledigt.

Belohnen Sie sich dafür ruhig, denken Sie sich etwas aus, zum Beispiel relaxt abends mit Ihrer Frau/Ihrem Mann fein essen gehen, ein Glas Wein trinken oder den neuesten Kinofilm ansehen. Auch bei solchen unangenehmen Arbeitsvorgängen bewährt sich die Philosophie der kleinen Schritte. Bitten Sie den Chef erst mal nur um einen Termin, dann ist das schon mal eingestiebt. Dann bereiten Sie sich auf das Gespräch vor. Haben Sie ständig unangenehme Aufgaben zu erledigen, sind feste Zeiten gut, zu denen man da rangeht, am besten gleich zu Arbeitsbeginn, da ist man frisch und fit, und dann belohnen Sie sich selbst mit den einfachen und schönen Aufgaben des Arbeitsalltags. Manche Experten empfehlen auch eine Not-to-do-Liste. Überlegen Sie sich, was Sie in Zukunft nicht mehr erledigen möchten und müssen. Misten Sie aus: Die Organisation der Weihnachtsfeier gehört ebenso nicht zu Ihrem Pensum wie das Ehrenamt der Kaffeekasse.

Delegieren heißt das Zauberwort und ausmisten. Das sind alles Zeiträuber, kostet Sie dazu noch Nerven und macht Stress. Flurbereinigung nennt man das. Manche Kollegen arbeiten ungestört, während bei Ihnen alles landet. Ändern Sie auch Ihre innere Einstellung. Sie mögen es gut und angenehm finden, immer gefragt zu werden, doch das kann auch zur Last werden. Verzichten Sie auf diese Art von Anerkennung, so gewinnen Sie keinen Blumentopf und bauen vor allem Ihren Stress nicht ab.

Betrachten Sie von jetzt an jede neue Aufgabe, die an Sie herangetragen wird, wie ein **Paket von der Post**. Schauen Sie genau drauf: Ist es auch wirklich für Sie bestimmt? Will und muss ich das annehmen? Vielleicht brüskieren Sie damit Ihre Kollegen, aber es geht um Ihren Arbeitsablauf, um Ihre Arbeitsorganisation und schließlich um Ihren Stress. Soll doch mal der Kollege, der sonst nie gefragt wird, aber sich immer in die erste Reihe der wohl organisierten Weihnachtsfeier setzt, mal neue Aufgaben übernehmen. Sagen Sie öfter: „Nicht mein Problem!“ Mono-Tasking statt Multi-Tasking! Sie werden permanent dazu getrieben, gleichzeitig auf mehreren Hochzeiten zu tanzen, zu mailen, zu telefonieren, Briefe abzuzeichnen, Kunden zu bedienen, Kollegen zuzuhören und so weiter. Wirklich erfolgreiche Menschen konzentrieren sich nur auf eine Sache und machen die echt gut. Der Mensch ist nicht dazu geschaffen, mehrere Sachen gleichzeitig gut zu machen – das führt nur zu Stress. Unser Gehirn kann eigentlich gar nicht zwei Dinge auf einmal gleich intensiv und richtig erledigen.



Dazu ein ganz einfaches Beispiel: Lesen Sie nur mal ein Buch und schalten dazu die Nachrichten im Fernsehen an. Entweder bekommen Sie nur den halben Inhalt des Buches peripher mit oder schnappen nur Bruchteile der News auf – prüfen Sie das mal genau: Wie war das noch im letzten Kapitel des Buchs? Sie erinnern sich kaum, was Sie gerade gelesen haben, geschweige denn im Langzeit-Gedächtnis abgespeichert ist. Wie viele Menschen sind bei dem Flugzeugabsturz – wo eigentlich genau – umgekommen? Und schon merken Sie, wie der Hase läuft: Ihre Konzentration ist dahin, also hören Sie auf mit dem verfluchten Multi-Tasking, dann werden Sie auch wieder richtig gut im Job, und das auch noch stressfrei.

Werden Sie ein glühender Verfechter des **Mono-Taskings**, ja, und stoßen Sie Ihre Kollegen oder Ihren Chef ruhig auch mal vor den Kopf: „Sorry, im Moment ist das hier wichtiger, das muss jetzt erledigt werden – ich komme gleich!“ Erledigen Sie eins nach dem anderen. Bleiben Sie im Augenblick, im Jetzt, bei der einen Aufgabe, die aktuelle Tätigkeit hat absolute Priorität. Das ist übrigens die beste Methode, sagen Fachleute, abends zufrieden und stressfrei nach Hause zu kommen. Und es ist obendrein ein sehr gutes Gefühl, richtig was geschafft zu haben, und auch wirklich gut seine Aufgabe gemeistert zu haben. So werden Sie richtig effizient. Übrigens, alles gilt natürlich für jeden Job, auch für selbständige freie Arbeit. Ob Büroarbeit, Verkauf, Lehre und Forschung, handwerkliche Tätigkeiten – überall gibt es Stress, den Sie ähnlich bekämpfen.

Sie sollten sich besser und gut entspannen. **Entspannungs-Techniken** sind ein hervorragendes Mittel gegen Stress. Manchmal kann man sich nicht ganz dem Stress entziehen. Dann ist es aber wichtig, dass man die Stress-Folgen abmildert. So erhöhen Sie Ihre eigene Belastbarkeit. Lernen Sie, sich wirksam zu entspannen (siehe oben). Lernen Sie einfache Techniken oder greifen in den großen Fächer unterschiedlicher Methoden: Atemtechniken, Yoga, Autogenes Training, Tai-Chi, Tiefen-Entspannung, Jacobsen und so weiter.

Meditation kann die Belastungen im Gehirn wieder umkehren und das Denkkzentrum reaktivieren, die Serotonin-Ausschüttung wieder ankurbeln. Es gibt kurzfristige schnelle Wege und eher langfristig angelegte. Es kommt darauf an, ob Sie grundsätzlich eine andere Haltung einnehmen wollen oder schnelle Krisen-Bewältigung brauchen. Suchen Sie sich die Methode aus, die Sie wieder runterbringt. Manche Menschen rennen eine Stunde durch den Wald und bauen so Stress ab. Andere lesen ein Buch, wieder andere gehen essen oder haben guten Sex.



Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt an dieser Stelle, so **pragmatisch** wie möglich vorzugehen. Führt eine Methode zur Entspannung, dann ist sie gut. Wenn nicht, sollte man eine andere ausprobieren. Es gibt Menschen, die alleine am besten entspannen, andere eher in der Gruppe unter Anleitung eines „Vorturners“ mit suggestiver oder einschläfernder Stimme. Wichtig aber ist, die jeweilige Technik regelmäßig anzuwenden, damit man sie in Stresssituationen intuitiv abrufbar hat. Zur Entspannung gehört auch eine erhöhte und verbesserte Achtsamkeit. Je mehr wir wahrnehmen, umso besser entspannen wir auch. Backen Sie doch mal einen Kuchen. Wer Speisen zubereitet, macht etwas, was grundlegend angenehm ist, Sie positiv beschäftigt, ohne Sie groß herauszufordern – erst schaffen Sie Befriedigung, dann den Genuss.

Oder streicheln Sie ein Tier. Die entspannende Wirkung ist wissenschaftlich belegt. Übrigens, das Streicheln einer Katze ist besonders beruhigend. Man setzt mittlerweile Tiere in der Betreuung von gestressten Problem-Kids ein, gibt ihnen so auch ein Gefühl von Verantwortung und zu lernen, mit anderen Menschen behutsamer umzugehen. Tiere heilen – nicht umsonst sind sie gern gesehene Gäste in Altenheimen und auf Kinderstationen. Verschenken Sie doch mal etwas und machen Sie damit andere glücklich – und sich selbst natürlich auch. Glückshormone senken ja das Stressgefühl.

Lachen Sie mal wieder und so oft es geht. Eigentlich lachen wir viel zu wenig – meist immer nur dann, wenn wir wirklich was zu lachen haben. Warum bauen Sie in Ihren Tag nicht Lachen ein? Ja, lachen Sie ruhig grundlos – warum? Auch grundloses Lächeln kann nämlich das Glückshormon Serotonin freisetzen. Und eben das braucht ja unser stressgeplagter Körper. Schauen Sie sich Urlaubsfotos an, denn auch eine mentale Kurzreise wirkt wie eine schöne, entspannte Erinnerung an Meer, Berge, Seen und alle anderen Erinnerungen an die erholsame Zeit.

Die entspannende Wirkung von **Yoga** hatte ich bereits erwähnt. Buchen Sie ihn doch, den Yoga-Kurs, jetzt ist die Gelegenheit. Yoga reduziert Stress, das inzwischen so gut bewiesen, dass sogar die Krankenkassen die Kosten dafür übernehmen.

Was halten Sie davon, einmal in die Stadt ohne jede Kaufabsicht zu gehen.



Bummeln Sie durch die Straßen, ohne hektisch Ihre Einkaufsliste abzuhecheln. Setzen Sie sich ein schönes Café, trinken einen Kaffee, beobachten andere Menschen und tun einfach mal nichts, das entspannt. Jetzt legen Sie einmal eine CD von einem guten Konzert, Orchestermusik oder Chorgesang ein und lauschen der schönen Musik über Kopfhörer. Schließen Sie die Augen, lassen Sie sich durch nichts stören. Geben Sie sich ganz der schönen Musik hin und gehen voll darin auf. Neben Entspannung bedeutet das auch Glück pur.

Trinken Sie mal eine Tasse guten Tee, denn das Getränk gehört zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt. Es ist ein natürliches Getränk mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Gehen Sie in einen gut sortierten Tee-Laden und kaufen Sie bitte nicht Tee in Beuteln, sondern losen Tee. Riechen Sie an den Mischungen, ob sie Ihnen zusagen. Allein schon von den Düften werden Sie begeistert sein. Tun Sie sich also selbst mal etwas Gutes und entspannen Sie sich dabei.

Zu den Veränderungen im Kopf zählen auch die eigenen **stressverschärfenden Einstellungen und Bewertungen**, die man allzu oft selbst hat. Überprüfen Sie die, etwa „Ich muss diesen Bericht unbedingt heute noch fertigstellen“ – oder „Ich muss meine Frau endlich heute richtig beglücken“ – warum? Wenn Sie unter Volldampf stehen, kann das auch warten. Nichts muss, aber alles kann. Verändern Sie Ihren eigenen Druck, den Sie sich selbst aufbauen.

Es sind die **Erwartungen an uns selbst** – völliger Quatsch! Warum setzten wir uns selbst so unter Druck und machen uns dadurch selbst Stress? Wir schrauben die eigenen Anforderungen an uns selbst zu hoch. Dabei bringen wir uns in eine vermeintliche Abhängigkeit von dem Urteil anderer oder setzen uns durch dumme Sprüche wie „Starke Menschen brauchen keine Hilfe“ selbst unter Druck. Nur so ist es möglich, dass in ein und derselben Situation der eine cool bleibt und sie souverän meistert, während der andere sich ärgert. Wir alle haben die Fähigkeit, auch aus unangenehmen Situationen das Beste zu machen. Wir wissen heute, dass negative Gefühle wie Stress, Druck oder Ärger allein im Kopf beginnen – und eben dort können Sie demnach auch erfolgreich wieder verändert werden. Sehen Sie Ihre täglichen Belastungen und vermeintlichen Katastrophen realistisch. Sagen Sie sich immer „Alles ist lösbar!“, nichts ist unlösbar, nur der Tod. Im Leistungstraining von Sportlern und auch in der modernen Psychologie finden sich alltagstaugliche Methoden, die unsere persönliche Belastbarkeit erhöhen; sie schützen auch vor Stresskrankheiten.



„**Grenzenlos**“ ist ein weiteres Rezept gegen Stress. Warum? Jede Grenze, die Sie sich in Ihrem Kopf setzen, manifestiert sich auch in Ihrem Leben. Nehmen wir ein einfaches Beispiel:

Sie suchen eine neue Liebe und sagen sich selbst immer wieder: „Es ist schwer für mich, eine neue Partnerin/einen neuen Partner zu finden, weil ich eben kein einfacher Mensch bin.“ Vielleicht stimmt es ja – aber: Dadurch, dass Sie sich immer wieder einreden, es sei eine **selbsterfüllende Prophezeiung**, glauben Sie mit der Zeit selbst daran, weil Sie es sich immer wieder selbst einreden. Sie sollten sich stattdessen sagen: „Es ist für mich besonders leicht, eine neue Liebe zu finden, weil ich eben ein besonderer Mensch bin.“ Es ist einfach nur ein anderer Gedanke, eine andere Herangehensweise. Sie führt zu einem anderen Verhalten in Ihrem Leben – und eben zu ganz anderen Ergebnissen.

Wie sagte Henry Ford so treffend: „Ob Du denkst, dass Du es kannst oder dass Du es nicht kannst: Du wirst immer Recht haben.“ Und noch ein Zitat aus dem Talmud: „Achte auf Deine Gedanken, denn Sie werden Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Charakter.“ Was sagt uns das?

Mit Ihren Gedanken fängt alles an. Die Macht Ihrer Gedanken ist grenzenlos, sie kann Berge versetzen. Wenn Sie endlich beginnen, richtig zu denken und sich auf die richtigen Dinge zu konzentrieren, kann sich alles in Ihrem Leben für immer verändern – auch der Stress! Sie müssen einen starken Glauben in sich und Ihre Fähigkeiten entwickeln – ganz egal, wie die Außenwelt über Sie denkt. Sie können noch vermutlich viel mehr, als Sie es sich jetzt vorstellen mögen. Sie müssen positiv und optimistisch denken, nicht an sich selbst zweifeln, dann entfalten Sie Ihr ganzes Potenzial. Sie müssen persönlich wachsen und weiterkommen, Stillstand kann für Sie keine Option sein, denn dann würden Sie ja in Ihrem Stress verharren.

Natürlich kann das auch bedeuten, dass man seine Arbeitsstelle wechselt oder sich von seinem Partner/seiner Partnerin trennt. Aber auch, dass man ferne Länder bereist, sich selbständig macht, die Liebe seines Lebens findet, Kinder in die Welt setzt – also glücklich und stressfrei wird. Es kann auch Kampf bedeuten, den inneren Schweinhund zu überwinden, um seinem Leben eine neue Richtung zu geben.



Achten Sie auf Ihre **Ernährung**! Sie kennen das bestimmt von sich selbst: Unter Stress und Termindruck wird Ihre Ernährung unkontrolliert. Sie achten nicht sorgfältig auf einen guten Ernährungsstil. Man geht schnell in die Kantine, schlingt sein Essen hinunter – oder eilt zum Fast Food-Imbiss um die Ecke, ordert den Pizza-Service. Manchmal bedient man sich auch am Automaten, kippt hastig überzuckerte Softdrinks in sich hinein. Man vernachlässigt also unter Stress eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse, Salaten, Vitaminen, Eiweiß und Mineralstoffen. Und man isst erfahrungsgemäß unter Stress mehr, weil man nicht mehr wahrnimmt, was man alles in sich hineinstopft. Sie sitzen am Computer, arbeiten hektisch und greifen nach Nahrung. Da sie am Arbeitsplatz nicht rauchen dürfen, suchen Sie Ersatz in Essbarem. Zusätzlich trinken Sie abends zur Entspannung vermehrt Alkohol. Jetzt schließt sich der Teufelskreis: Sie bewegen sich kaum noch. Die Folge ist Übergewicht; das macht Sie selbst unzufrieden und verstärkt nur noch Ihre Stressgefühle. Erkennen Sie solche Stressphasen und steuern mit einem ausgewogenen Speiseplan dagegen. Bereiten Sie Ihr Essen vor, indem Sie sich ausgewogene Rezepte zurechtlegen, etwa aus der so genannten Mittelmeer-Küche. Hier haben Sie oft keine langen Zubereitungszeiten und die ausgesuchten Lebensmittel enthalten Gemüse, Salate – oft auch gesunden Fisch.

Der Newsletter der Deutschen Herzstiftung gibt regelmäßig Rezept-Ideen heraus. Allerdings sollten Sie auch auf ausreichend **Vitamine und Spurenelemente** achten, die Sie notfalls als Ergänzung zur Nahrung zu sich nehmen sollten. Das Vitamin D begrenzt die negativen Folgen von Stress auf Ihre Gesundheit. Tipp: Zwei bis drei Minuten mit freiem Oberkörper in die Sonne, so oft sie scheint, gibt dem Körper die Vitamine D und E. Prüfen Sie auch, ob Ihr Körper genügend Folsäure B 12 hat. Man bekommt aber auch Vitaminpillen in jeder Drogerie. Sie sollten vielleicht ein paar Euros mehr ausgeben und sich Originalpulver in der Apotheke kaufen – ohne Zusatzstoffe. Diese rühren Sie mit etwas Wasser an und haben Ihren Vitamintrunk. Kennen Sie die Kraft des Lavendels? Nicht umsonst legt man sich ein kleines Beutelchen neben das Kopfkissen, es beruhigt und hilft beim Einschlafen. Wir verbinden Lavendel mit Sommerurlaub und Lebensfreude, sein Duft wirkt auf unser Gehirn beruhigend und Lavendel gilt als

Naturarznei. Eine Zeitungsbotin sagte mir einmal, immer wenn sie stressig morgens in aller Frühe von Tür zu Tür hetzte, hat sie gelegentlich in den Vorgärten eine Blüte abgepflückt und diese zwischen ihren Fingern zerdrückt. Sie enthalten ätherische Öle, die man lange Zeit einatmen kann. Sie empfand diesen Duft als beruhigend, stress-mildernd und sie verteilte beschwingt ihre



Zeitungen weiter. Doch erst als Kapseln eingenommen oder als Tee getrunken entfaltet Lavendel seine volle Wirkung. Er beruhigt, mindert Angst und Stress.

Schokolade macht glücklich und gilt ebenso als Stresskiller. Lassen Sie mal ein Stück ganz langsam auf der Zunge zergehen. Wenn Sie dann auch noch dunkle Schokolade nehmen, dann setzt die obendrein noch einen Glückbotenstoff frei. Konzentrieren Sie sich ganz auf etwas Köstliches, das macht Sie ruhig. Über das Glas heiße Milch mit Honig als Einschlaf-Hilfe ist schon viel geschrieben worden. Wussten Sie aber, dass unser Körper aus Kuhmilch sogar Anti-Stress-Substanzen bilden kann? Zucker im Honig beschleunigt diesen Vorgang noch.

Wechseln Sie in die **Vogelperspektive**! Zu den wirkungsvollsten Techniken, mit Stress umzugehen, gehört es, bewusst in die Vogelperspektive zu wechseln. Betrachten Sie eine Situation weit von oben, zum Beispiel einen Stau auf der Autobahn. Bevor Sie alle fünf Minuten aus der Haut fahren und sich immer mehr aufregen, steigen Sie nach oben. Sie sehen den Stau und wie es nur schrittweise vorangeht. Das ist unabänderlich, es ist so, wie es ist. Oder sehen Sie andere Stress-Situationen von außen, aus der Betrachtung eines völlig Unbeteiligten. Sie selbst kommen schnell zu dem Ergebnis: Der Stau ist da, den kann ich nicht wegzaubern. Wenn ich mich jetzt ständig aufrege, mache ich die Situation für mich selbst nur noch schlimmer. Ergeben Sie sich sozusagen fatalistisch in Ihr Schicksal und machen das Beste daraus, indem Sie angenehme Musik hören, sich angeregt unterhalten oder, wenn Sie alleine sind, Pläne für den nächsten Tag schmieden. Wenn's ganz schlimm kommt, fahren Sie auf den nächsten Parkplatz und trinken einen Tee.

Vermeiden Sie insbesondere eine vergleichende Betrachtungsweise: „Der andere kommt schneller ans Ziel; ich muss noch schnell in die Lücke, um ein paar Meter aufzuholen; wenn ich auf den Parkplatz fahre, verliere ich kostbare Zeit und Kilometer.“ Das alles bringt rein gar nichts und setzt Sie nur noch mehr unter Stress. Natürlich wird es Ihnen nicht immer gelingen, eine innere Distanz zu dem Stress auslösenden Geschehen aufzubauen und so dem Stress zu entfliehen. Aber je öfter Sie es versuchen, um so eher werden Sie es eines Tages beherrschen. Es wird Ihnen in Fleisch und Blut übergehen – alles nur eine Frage des Trainings.



Versuchen Sie es mal mit **Sport**. Das Zauberwort gegen Stress heißt Sport/Bewegung. Er zählt zu den die besten Möglichkeiten, Stress abzuschütteln. Schon eine halbe Stunde Schwimmen, Joggen oder strammes Spaziergehen zeigen wahre Wunder. Probieren Sie es mal aus. Nicht umsonst zählt Bewegungstherapie zu den erfolgreichsten in einer psychosomatischen Klinik. Sie steht auf jedem Programm. Aber: Körperliche Bewegung ist auch gut gegen Schlafprobleme, allerdings nicht abends kurz vor dem Schlaf. Denn die belebende Wirkung von Sport hält über mehrere Stunden an. Sport kurz vor dem Schlafen kann deshalb zu Einschlaf-Problemen führen. Bewegen Sie sich also ausreichend tagsüber.

Erste Maßnahme: Kaufen Sie sich einen **Schrittzähler** – warum? Er wirkt wie ein Motivator, denn nur zu sagen, dass man heute spazieren gegangen sei, wirkt weniger begeistert als „Ich bin heute 3500 Schritte gegangen.“ 5000 Schritte pro Tag sind ausgezeichnet für Ihr Wohlbefinden. Ja, belegen Sie ruhig mal einen Tanzkurs, denn hier können Sie auf spielerische Weise mehr Bewegung in Ihr Leben bringen. Tanzen schult zudem die Koordination von aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen. Ausdauersport ist das Schlüsselwort. Sie müssen es mindestens dreimal wöchentlich schaffen, ins Schwitzen zu kommen, an Ihre Grenzen zu gehen (hängt vom Gewicht, Alter, Kondition, Blutdruck, Pulsschlag ab und muss individuell berechnet werden). Das sind mindestens 30 Minuten ununterbrochen Fahrrad (Ergometer) fahren, strammes Schwimmen oder Joggen. Sie werden positiv zur Kenntnis nehmen, dass Sie aus 30 Minuten schnell 45 machen, weil Ihr persönliches Level wächst – Sie schaffen mit der Zeit mehr, treiben immer länger und lockerer Sport und können Ihre persönlichen Zielvorgaben hochschrauben. Ihre Ausdauer steigt, und nur so bauen Sie Stress ab. Beispiel: Wenn Sie mit einem strammen 30-Minuten-Spaziergang gestartet sind, wird es Ihnen schon kurze Zeit später 45 Minuten lang keine Mühe mehr bereiten. So wechseln Sie dann vom Spaziergang zum Joggen. Fahrradfahren, Rudern, Laufen sind als Ausdauersport besonders geeignet. Mannschafts- oder Wettkampf-Sportarten sind dagegen weniger gut, weil gerade hierbei wieder neuer Stress droht; es geht nämlich um das Gewinnen. Man setzt sich unter Stress, indem man gewinnen will. Das ist doch ein sehr schönes Gefühl – und ganz nebenbei setzt Ihr Körper Anti-Stress-Substanzen frei. Es reicht also nicht, einen gemütlichen Spaziergang zu machen, Sie müssen sich schon etwas quälen – und eben schwitzen. Wählen Sie die für Sie beste Sportart aus. Wer schon Übergewicht hat, sollte seine Kniegelenke nicht beim Joggen belasten. Für den ist Schwimmen besser. Wir wissen alle, bei Stress im Büro hilft eine Runde um den Block oder ein Waldspaziergang nach der Arbeit. Warum ist so? Stress setzt Energie im Körper frei, und die muss eben wieder



abgebaut werden. Bewegung ist dabei eine sehr gute Möglichkeit, damit sich die produzierte Energie nicht gegen den eigenen Körper richtet.

Packen Sie die **Stressursache bei den Hörnern**.

Nicht jeder Stress lässt sich so leicht beheben. Nehmen Sie eine schwierige Chefin oder einen cholerischen Chef. Das sind ungleiche Machtverhältnisse. Sie haben kaum Chancen – außer Sie kündigen, aber wer will das gleich? Man sollte auch nicht immer gleich das letzte Mittel der Flucht suchen. Manchmal ist es gut, auch stressige Situationen erst mal auszuhalten – wer weiß schon, wann der Chef mal versetzt wird oder selbst das Handtuch wirft? Oft haben genervte Mitarbeiter voreilig gekündigt und kurz darauf ist der üble Chef selbst gegangen – dumm gelaufen. Aber Verhältnisse auf Augenhöhe wie in einer Partnerschaft können durchaus angepackt werden. Gleichberechtigte Partner sollten Ihren Stress ausdiskutieren und angehen. Oft entwickelt sich Stress an der Verteilung der Hausarbeit, an Erziehungsproblemen, aber auch am Geld. Übrigens, an der Arbeit zu Hause entzündet sich der meiste Beziehungs-Stress. Hier helfen auf jeden Fall gezielte Gespräche.

Sie sollten Ihrem Partner/Ihrer Partnerin großzügig gegenübertreten und Ihrem Gegenüber **ausreichend Raum** für dessen Sicht der Dinge geben. Kauen Sie Ihren eigenen Standpunkt nicht wieder und wieder vor, das ist nur kontraproduktiv. Ihre Anliegen können Sie dabei ruhig ein paar Tage lang liegen lassen und sie dann mit einem gewissen Abstand in Ruhe und anständig vortragen. Sie arbeiten miteinander und nicht gegeneinander, also füttern Sie Ihre Wünsche/Anliegen mit einem Entgegenkommen bei anderen Problemen.

Partnerschaft ist immer **Kompromiss**. Lassen sich die familiären Belastungen mit diesen einfachen Mitteln nicht lösen, dann brauchen Sie einen Moderator oder Mediator, zum Beispiel in einer Paar-oder Familien-Therapie. Das kann wirksam helfen, Stress abzubauen.

Jetzt kommt Ihr **Gegenentwurf**! Negativen Stress bauen Sie am besten dadurch ab, dass Sie Ihre eigenen Interessen/Hobbys pflegen. Kommen Sie bei allem Stress nicht selbst zu kurz. Es gibt so viele Möglichkeiten – je nach individueller Interessenlage. Das kann die Modelleisenbahn sein, Motorsport auf der Rennbahn, Ballonfahren, Briefmarken sammeln, im Chor singen, Kuchen backen, sich mit Freundinnen treffen und stricken, Volleyball spielen oder Freizeitkicken und so weiter. So kommen Sie jedenfalls besser über Ihren Arbeitsstress oder eine angespannte Büro-Atmosphäre. Man nennt das den Gegenentwurf. Darunter versteht man alle Aktivitäten, die Sie anregen,



packen und positiv herausfordern. Sie führen gezielt vom schädlichen Dauerstress weg.

Stopp den Entspannungs-Killern! Es kann ja durchaus verlockend sein, nach einem stressigen Tag einfach auf der Couch zu Hause vor dem Fernseher abzuhängen. Sie sind jedoch vor der Glotze äußerst passiv und erreichen so kaum einen nachhaltigen Stress-Abbau. Sie verlieren zudem wichtige Zeit, in der Sie viel effektiver Ihren Stress des Arbeitstages vor dem Schlaf abbauen könnten. Beobachten Sie sich mal ganz genau: Schleppen Sie oft Stress mit sich herum und schauen zu viel TV? Dann stimmt was nicht.

Legen Sie **feste Zeiten**, zu denen Sie fernsehen wollen, etwa die Nachrichten oder einen guten Film. Manchen hilft auch das reine Ablachen bei einer Comedy. Legen Sie aber auch genauso fest, an welchen Tagen Sie nicht vor der Glotze abhängen. Damit Sie dann nicht doch wieder schwach werden, sollten Sie sich mit Freunden verabreden, alte Hobbys wieder aufleben lassen oder Freizeitsport treiben – aber nie alleine, weil Sie da schnell Ausreden finden, es nicht zu tun. Und merken Sie sich: Das Fernsehen ist so ein Entspannungskiller wie übrigens auch die, die nach dem Feierabend mit Ihnen in der Bar abhängen wollen und da meistens nur über die Arbeit reden.

Hände weg von Medikamenten! Pillen sind kein guter Stresskiller. Allenfalls ein Beruhigungstee oder Baldriantropfen auf Pflanzenbasis können Sie (leicht) unterstützen. Natürlich gibt es Beruhigungsmittel, die auch von Ärzten in extremen Stresssituationen eingesetzt werden, aber nur kurzfristig, weil sie sonst süchtig machen. Maximal drei bis sechs Wochen darf man sie anwenden. Sie vermindern Stress-Gefühle und können so eine Therapie einläuten und gut unterstützen. Ein erfahrener Arzt sollte Sie bei der Einnahme kritisch begleiten. Manche Menschen suchen ja überall einen Rettungsanker und gehen dann ins Internet. Dort finden Sie jede Menge Pillen zweifelhafter Herkunft und auch Wirkung. Alles, was chemisch auf die Psyche einwirkt, sollte nie im Selbstversuch angewendet werden. Sie sind doch kein Mediziner, also überlassen Sie das Feld erfahrenen Ärzten. Übrigens, kein Diplom-Psychologe kann Ihnen Pillen geben, das verschreibt nur der Facharzt, der Neurologe in der Regel. Ihr Verhältnis zur Apothekerin kann noch so gut sein, bringen Sie sie bitte nicht in die Bredouille. Und noch eins: So gut moderne Beruhigungsmittel auch wirken, sie haben immer auch Nebenwirkungen. Sie beeinträchtigen beispielsweise im Straßenverkehr, bei der Führung von Menschen und Maschinen, weil sie ja auch matt machen oder benommen, müde, konzentrationslos – und nach dem Absetzen sogar Entzugserscheinungen zeigen. **Medikamente sind eine kurzzeitige**



Krisenintervention, lösen aber nie das Problem Stress. Daran sollten Sie immer denken. Und Ihr Stress muss doch langfristig bekämpft werden. Dafür eignen sich Medikamente schon mal gar nicht. Suchen Sie andere Methoden wie oben bereits beschrieben.

Positive Gefühle. Sie haben immer auch positive Auswirkungen auf unseren Körper. Wenn unser emotionales Empfinden besser wird, gehen körperliche Beschwerden leichter weg. Eine zuversichtliche Lebenseinstellung sorgt für ein viel geringeres Risiko von Herz-Kreislauf- Erkrankungen. Sie haben automatisch eine höhere Lebenserwartung. Ihre Heilungschancen steigen rapide. Die Immunabwehr wird stabiler. Ja, positives Denken geht bis in die letzte Zelle unseres Körpers. Sind Sie innerlich entspannt und fühlen sich rundum wohl, aktivieren Sie Ihre Immunabwehr. Einfaches Beispiel: Positive Stimmung kann Grippe und andere Krankheiten verhindern. Wäre die Immunabwehr schwach, bekommen Sie schneller einen Schnupfen und Husten. Sie kurbeln Ihre Abwehrkräfte schon an, wenn Sie nur so tun als freuten Sie sich.

Schauspieler, die traurige Szenen spielen mussten, hatten nachweisbar weniger Abwehrkräfte. Schon lustige Filme oder nur das **Lachen stärkt unsere Immunabwehr**. Natürlich können Sie nicht 24 Stunden am Tag positiv und zufrieden sein, aber es ist gut zu wissen, dass unser Immunsystem so konstruiert ist, dass es gelegentliche negative Gefühle locker verkraftet. Allein schon, wenn Sie die am meisten verstörenden Ereignisse in Ihrem Leben in ein Tagebuch niederschreiben, führt das zu einer Steigerung Ihrer Abwehrkräfte. Ja, schreiben Sie sich den Stress von der Seele. Auch Selbsthilfegruppen, in denen Sie mit anderen Ihre Gefühle und Probleme besprechen und sich gegenseitig unterstützen, können die Abwehr stärken, auch übers Internet in Foren und Blogs. Selbst Entspannungsübungen bringen unsere Abwehrkräfte auf Vordermann. Stellen Sie sich einfach die Heilung Ihres erkrankten Organs vor, auch das hilft. Sie sehen also, Sie können viel tun, gesund zu bleiben, und auch viel, um wieder gesund zu werden. Über unsere Psyche haben wir selbst viel Einfluss auf unseren Körper. Wer an seine Genesung glaubt, hat schon den ersten Schritt zu seiner Gesundheit getan – auch wieder das Prinzip der Kraft unserer (positiven) Gedanken. Führen Sie ruhig öfter mal positive Selbstgespräche, dann geht es Ihnen auch besser. Und wenn Sie Ihrem Leben gar nichts mehr Positives abgewinnen können, dann wird es höchste Zeit, dass Sie sich wieder positiv in Stimmung bringen. Mehr als 50 Prozent positiver Gedanken sind täglich absolut notwendig, um den Tag stressfrei zu bewältigen. Merken Sie, dass das Pendel kippt, steuern Sie dagegen – indem Sie sich selbst positive Gedanken



einreden, etwa so: „Ich bin mit meinem Leben glücklich und zufrieden, freue mich über jeden Tag“ – oder: „Ich habe gute Gedanken über meine Zukunft, das Leben macht mit Spaß!“ Man nennt das **Autosuggestion**. Legten Sie sich solche positiven Formeln zurecht. Ja öfter Sie sich diese Sätze selbst einreden, umso wirksamer nimmt sie unser Unterbewusstsein auf und verändert unsere Grundeinstellung zum Leben, ja wir werden freier und stressfreier.

Weg zur Arbeit. Er ist mit einer der größten Stress-Verursacher. Denn das Pendeln von Wohnung zur Arbeit schlägt massiv auf unsere Gesundheit und kann sogar echt krank machen. Sie fahren immer zur Rush-Hour, wenn alle unterwegs sind? Staus sind an der Tagesordnung? Straßenverkehr ist eine wahre Quelle für Stress und Belastungen aller Art. Allein die unbequeme Sitzhaltung, schlechte Luft, Heizung, Klimaanlage durch falsche Einstellung und die ständig erhöhte Aufmerksamkeit sind keine guten Voraussetzungen. Der Arbeitsbeginn und Termine stehen Ihnen im Nacken. Dann müssen Sie auch noch einen Parkplatz finden, es regnet. Sie kommen schon gereizt zur Arbeit und das überträgt sich. Abends im Feierabend-Verkehr das gleiche Spiel. Wann wollen Sie eigentlich zur Ruhe kommen?

Experten raten: **Das Fahren in öffentlichen Verkehrsmitteln ist wesentlich gesünder.** Sie kommen entspannter ins Büro und wieder nach Hause, können sich sogar während der Fahrt erholen. Sie nutzen sinnvoll die Zeit in Bussen und Bahnen, um ein Buch (eBook) zu lesen, die Zeitung zu studieren oder sogar eine Fremdsprache zu lernen. Vor allem aber starten Sie relaxt in den Arbeitstag – ohne Stress, und können so viel besser arbeiten. Allerdings ist es keine gute Idee, während der Fahrt in öffentlichen Verkehrsmitteln ein Nickerchen einzulegen. Bleiben Sie am Tag wach, damit Sie nachts gut schlafen können. Allerdings kann man sich auch nicht immer auf Bus oder Bahn verlassen. Kommen die nämlich unpünktlich an, hat man auch wieder Stress. Und viel Sitzen ist auch nicht gesund, führt zu Problemen im Hals- und Lendenwirbel-Bereich. Auch Herz, Blutkreislauf und Insulin-Stoffwechsel sind betroffen. Deshalb sollten Sie im Sommer auf jeden Fall zu Fuß gehen oder ein Fahrrad nehmen.

Oft sind Busse und Bahnen auch überfüllt, wenn dann morgens oder nachmittags zum Berufsverkehr noch ganze Schulklassen dazu kommen. Man ist eingequetscht und steckt sich auch schneller mit Krankheiten wie Grippe oder Durchfall an. Übrigens neigen Autofahrer eher zu Übergewicht. Und sie sind besonderen Gefahren ausgesetzt. Die Strecke kann noch so bekannt sein, und doch passiert etwas Unvorhergesehenes. Man ist unkonzentriert



und baut einen Unfall, indem man durch eine kleine Unaufmerksamkeit auf den Vordermann auffährt. Eine gute Idee für Autofahrer oder bei längeren Anfahrten sind **Fahrgemeinschaften**. Da verteilt sich der Stress auf mehrere Schultern. Umweltfreundlich ist es ohnehin, als wenn jeder alleine fährt. Heimfahrten sind besonders gefährlich, weil man nach einem harten Arbeitstag müde ist. Man sollte sich auch nach einem Streit nicht gleich hinters Steuer setzen.

Haben Sie im Büro eine Auseinandersetzung, dann kommen Sie erst mal runter. Sie übertragen Ihren Frust auf Ihr Auto. Schnappen Sie erst mal zehn Minuten lang draußen tief Luft. Der **Sekundenschlaf** hinter dem Steuer ist ein brandgefährliches Risiko. Auch Kaffee und laute Musik oder angeregte Gespräche können ihn nicht verhindern. Es ist, als ob der Vorhang plötzlich unweigerlich fällt. Das einzige Mittel gegen Schläfrigkeit ist Schlaf, und wenn es nur 15 Minuten auf dem Parkplatz sind. Familienleben und langes Pendeln vertragen sich nicht. Man weiß inzwischen, dass Frauen, die täglich stundenlang pendeln, ihren Kinderwunsch aufgeben. Wochenpendler fühlen sich sogar heimatlos, Männer dagegen haben den Eindruck, nicht genügend im Familienalltag integriert zu sein – alles Stressfaktoren durch Pendeln, wobei Zwangs-Pendler, die also nicht freiwillig hin- und herfahren, höhere gesundheitliche Belastungen haben.

Der gute alte Kumpel. Wussten Sie, dass ein guter Kumpel stressfrei macht? Nein? Dann wissen Sie es jetzt! Und warum ist das so? Freundschaften senken den Stresslevel – bei Menschen wie bei Affen. Männliche Berberaffen zum Beispiel, die gute Freundschaften pflegen, reagieren bei Stress viel gelassener.

Enge Männer-Freundschaften bauen mehr Widerstand gegen sozialen Stress auf. Diese stresspuffernde Wirkung auch für enge Beziehungen zwischen Männern fanden Wissenschaftler heraus. Dies hatte man bisher nur bei Mutter-Kind- und Paar-Beziehungen festgestellt. Die Berberaffen stritten zwar um Weibchen, pflegten aber auch Beziehungen ähnlich den menschlichen Männer-Freundschaften. Bei einem guten Kumpel kann man sich ausheulen, anlehnen, trifft auf Verständnis, bekommt man Tipps und mit ihm kann man einen draufmachen. Gute Kumpels halten zusammen wie Pech und Schwefel. Und, was besonders wichtig ist, so kann man mit ihm Stress abbauen – gemeinsam.



Sie brauchen **genügend Schlaf**. Wenig oder schlechter Schlaf macht Stress, denn Schlafmangel produziert das Stresshormon Cortisol. Es kommt dabei weniger darauf an, dass man eine bestimmte Stundenzahl an Schlaf abbekommt, sondern wie man sich am nächsten Morgen zum Arbeitsstart fühlt. Der eine schafft das in vier Stunden, ein anderer braucht dafür acht oder neun Stunden. Unsere Regeneration braucht diesen Schlaf. Nachts erholt sich unser Körper von den Strapazen des Tages. Auch das Immunsystem tankt im Schlaf wieder auf. Sie müssen morgens frisch, fit und leistungsfähig sein. Achten Sie darauf besonders, sonst gehen Sie schon müde und gestresst an die Arbeit. Stress verhindert allerdings einen angenehmen, erholsamen Schlaf. Viele stressgeplagte Menschen beklagen zu wenig davon; sie gehen mit dem Gefühl ins Bett, endlich mal wieder richtig schlafen zu müssen.

Tipp: Ab 20 Uhr gehen Sie einfach in den **Freizeit-Modus**, keine Akten mehr aus dem Büro, kein aufregender Krimi im Fernsehen. Sie müssen es schaffen, bequem auf der Couch zu sitzen, angenehme – meinethalben meditative – Musik zu hören, vielleicht noch ein tolles Gespräch zu führen, mit den Kindern eine Gute-Nacht-Geschichte zu lesen – nichts mehr. Fangen Sie schon am Nachmittag im Büro damit an, keinen Kaffee mehr zu trinken. Vor dem Einschlafen können Sie ein Glas heiße Milch mit Honig trinken.

Strukturieren Sie Ihren Tag. Ohne Struktur starten Sie chaotisch. Legen Sie klare Zeiten fest und machen Sie sich realistische Ziele. Meist ist es doch so, dass wir uns zu viel vornehmen – und daran dann scheitern, frustriert sind und kein gutes Gefühl haben. Überfordern Sie sich nicht ständig selbst. Step by step ist die Zauberformel. Am besten ist es, in seinen Terminplan auch solche Zeiten ruhig einzutragen und festzuzurren, die der Erholung dienen, wie etwa „Mit den Kindern spielen“, den Hund ausführen“, „Waldspaziergang“ – aber auch klare Strukturen für den Job wie „Emails bearbeiten“, Meetings“ und so weiter. Ohne Strukturen haben Sie Stress. Sie müssen Ihre Zeit richtig planen, denn der natürliche Feind Ihres Zeit-Managements ist Spontanität. Sie finden immer etwas, was gerade spannender sein könnte als Ihren Arbeitszettel abzuarbeiten.

Das betrifft nicht nur Ihren Job, sondern auch Ihren privaten Bereich, Ihren Haushalt. Dabei kommt es nicht nur auf die Alltagsplanung an, Sie müssen Wochen und Monate im Voraus planen, ja Sie sollten sich sogar aufs Jahr gerechnet über Ihre Wünsche und auch Pflichten im Klaren sein. Die Starre solcher Pläne ist vor allem etwas für Menschen, die kein so gutes Zeit-



Management haben. Sind Sie darin schon routinierter, dürfen Sie das starre Korsett auch mal lockern.

Verteilen Sie Lasten. Wächst Ihnen was über den Kopf? Dann wird es höchste Zeit, daran etwas zu ändern. Wo können Sie Lasten/Aufgaben verteilen? Sind Sie alleinerziehende Mutter? Dann fragen Sie Ihre Eltern oder eine gute Freundin, ob Sie Ihnen nicht etwas abnehmen können, etwa das Kind vom Kindergarten/von der Schule abholen, Essen kochen oder auch putzen. Manchmal müssen Sie auch eine Putzfrau engagieren oder bezahlen. Schöpfen Sie alle staatlichen Hilfen aus. Denken Sie auch an Ihre eigene Überlastung, schaffen Sie sich Freiraum für eigene Entspannung. Gute Verwandte können Ihnen mal einen halben Tag geben, indem die Ihre Kinder betreuen. Im Job oder als Freiberufler heißt das Zauberwort Outsourcing, also Aufgaben auslagern und delegieren. Sie müssen nicht alles selbst machen. Haben Sie Vertrauen in Fachleute, selbst wenn es Geld kostet, aber in Ihre eigene Gesundheit können Sie ruhig mal etwas investieren.

Work-Life-Balance. Sie müssen ein Gleichgewicht zwischen Privatem und Job finden. Dabei ist nicht unbedingt nur die Arbeit mit Stress belastet, auch das Privatleben kann der Stressor schlechthin sein. Dann erholen sich quasi solche Menschen im Beruf. Ganz entscheidend aber ist der Grad der Selbstbestimmung, inwieweit Sie nämlich im Job oder im Privaten die Zügel noch in der Hand haben. Nur so finden Sie Ihr eigenes Gleichgewicht zwischen Beidem.

Stresskiller Zeit-Management. Viel Stress entsteht dadurch, dass andere uns die Zeit rauben. Es kann auch eine schlechte Arbeits-Organisation sein und eine unausgewogene Balance zwischen Privatem und Beruflichem. Ein paar Tipps dazu: Planen Sie Ihren nächsten Urlaub weit im Voraus. Denn selbst im größten Chaos am Abreisetag haben Sie etwas, auf das Sie sich freuen können, unbewusst oder bewusst. Gute und rechtzeitige Planung ist ein echter Stresskiller.

Was halten Sie von einem **elektronikfreien Tag**? Mal ganz ohne Smartphone, Laptop, Computer und Fernsehen. Die moderne Technik ist Fluch und Segen zugleich. Sie erleichtert uns vieles, macht uns aber zum Knecht und Gejagten. Wir sind ständig verfügbar und kommen nicht zur Ruhe. Immer klingelt irgendwo etwas. Wir sind süchtig und abhängig geworden. Nehmen Sie mal bewusst einen Tag ohne Handy und Laptop wahr – das geht! Schalten Sie sich mal gezielt für 24 Stunden aus der reizüberfluteten stressigen Welt ab.



Werfen Sie einfach etwas weg. Damit setzen Sie ein Zeichen gegen den Sammelwahn. Wir können uns ja gar nicht mehr von nichts trennen und häufen so viel unnützes Zeug an, das uns nur Stress macht. Entrümpeln Sie Ihren Kram, der nur Platz raubt. Werfen Sie regelmäßig Überflüssiges weg. Prüfen Sie kritisch, was Sie schon lange nicht mehr benutzt oder angezogen haben. Sie ersticken doch in Ihrer Papierflut – haben Sie schon mal daran gedacht, sich einen Scanner zu kaufen und alle Dokumente einfach digital zu erfassen? Sie sparen eine Menge Platz und Zeit, denn die Papierberge liegen Ihnen doch nur schwer auf der Seele. Behalten Sie nur wichtige Dokumente wie Versicherungspolicen im Original, alles andere in den Müll.

Mit einem **Gesundheitscheck** bauen Sie Stress ab, nämlich den vor möglichen Befürchtungen um Krankheiten. Beugen Sie Sorgen vor, auch solchen, die wirklich bestehen können. Mit einem Check, wissen Sie, wo Sie stehen und können auch entdeckten Schwachstellen gezielt nachgehen.

Über Sex haben wir schon gesprochen, Tatsache: **Guter Sex macht entspannter und glücklicher.** Umgekehrt kann Sex aber auch zum Stressfaktor werden, wenn unerfüllte Wünsche das Problem sind. Sprechen Sie darüber, wenn Sie beim Sex Ängste und Sorgen haben – etwa Ihren Partner/Ihre Partnerin nicht ausreichend befriedigen zu können oder selbst allzu hohe Erwartungshaltungen zu haben. Lassen Sie sich um Gottes Willen nicht auf ungewollten Sex nur für den anderen ein. Das macht Sie unglücklich und stresst Sie nur, Stichwort „Vorgetäuschter Orgasmus“.

Reden, reden und nochmals reden – selbst wenn der Partner/die Partnerin darüber nicht glücklich sein wird. Aber das Thema muss auf den Tisch. „Ich mache es doch nur für Dich“ ist ein schlechter Ratgeber und hoher Sex-Stressfaktor. Wussten Sie übrigens, dass allein schon Kuscheln und Küsse stressmindernde Substanzen im Blut freisetzen?

Sie sollten nicht zu viel auf den nächsten Tag verschieben. „Morgen ist auch noch ein Tag“ oder „Das kann auch morgen noch erledigen“ sind schlechte Ratgeber, denn sie bauen mehr Stress auf. Denn wenn gestern zu Erledigendes auf das Arbeitspensum des nächsten Tages noch obendrauf kommt, dann wird es automatisch stressig. Beispiel: Es gibt feste Aufgaben, die es zu erledigen gilt. Wenn Sie abwarten, knallt es irgendwann, die Autoinspektion, der Zahnarzt, der Friseur, die Rechnung, die defekte Waschmaschine, neue Winterkleidung für die Kinder und so weiter.



Planen Sie besser und lassen Sie Druck erst gar nicht aufkommen. Im Zeitalter von gehetztem Multitasking ist es umso wichtiger, sich mal auf eine Sache ganz zu konzentrieren. Was halten Sie davon, sich mal einen Film von vorne bis hinten (möglichst ohne Werbeunterbrechungen) ganz anzuschauen, und das möglichst im Kino, wo Sie nicht von Telefon und anderen Reizen ständig abgelenkt werden?

Schließen Sie mal Ihre Augen und lächeln einfach. Wir entspannen automatisch mit geschlossenen Augen. Denn zumindest sind die optischen Reize für einen Moment ausgeblendet. Alleine das ist schon ein Stresskiller. Kommt das Lächeln hinzu, schüttet unser Körper verstärkt Serotonin aus – Folge: ein sanftes, nachhaltiges Glücksgefühl.

Lachen und Musik sind ja sowieso wahre Selbst-Heilungskräfte. Summen Sie nur eine Melodie, und schon fühlen Sie sich besser. Gesang macht glücklich und gesund. Er ist nicht umsonst fester Bestand in der Therapie stressgeplagter Menschen.

In der Ruhe liegt bekanntlich die Kraft – und was vermittelt uns Ruhe? Richtig: ein See, die Berge, ein leuchtender Sternenhimmel, eine Waldlichtung. Skifahrer kennen und genießen das besonders, wenn sie morgens früh unter den ersten auf dem Gipfel sind. Auf einem Berg zu stehen und die Ruhe zu spüren, ist unbeschreiblich. Die Mächtigkeit der Bergwelt ist schon imposant genug, dann aber auch noch die Stille auf sich wirken zu lassen, ist Entspannung pur. Wo hat man das sonst noch in seinem stressigen Arbeitstag? Gehen Sie bewusst an solche Plätze, wo Sie mal Ruhe vom Alltag verspüren. Haben Sie schon mal die Milchstraße am klaren Himmel bewusst gesehen? Das ist ein so beeindruckendes, mächtiges und gleichzeitig auch beruhigendes Gefühl.

Die **beruhigende Wirkung von Kochen und Backen** ist allseits bekannt. Es ist eine perfekte Beschäftigung, um Stress abzubauen. Die Arbeit überfordert uns keineswegs. Zum Beispiel hat das Gemüseschneiden eine beruhigende Wirkung. Kochen Sie entweder gemeinsam mit Ihrem Partner oder laden Sie Freunde und Verwandte ein, Sie können auch Koch-Partys organisieren. Schalten Sie Ihr **Pflichtbewusstsein** öfter mal ab. Wir selber sind doch unser eigener größter Stressor, weil wir immer meinen, dies und das tun zu müssen oder für den und den da zu sein, eben immer für andere und anderes zu funktionieren – falsch! Wo bleiben eigentlich unsere eigenen Bedürfnisse? Eben, auf der Strecke! Nehmen Sie sich mehr Zeit für sich selbst, lesen Sie ein



Buch oder gehen Sie in den Park – ganz für sich allein. Also reduzieren Sie Ihre Pflichten.

Nehmen Sie auch Ihren Atem mal wahr. Wie atmen Sie eigentlich ständig? Abgehetzt, kurzatmig, schnell, gar nicht tief und bewusst. Holen Sie mal wieder tief Luft, füllen Sie Ihre Lungen, atmen Sie in den Bauch hinein, spüren Sie, wie mit einem tiefen Zug Wärme in Ihren Körper kommt und Sie sich wohlig fühlen. In Stresssituationen sollten Sie erst einmal tief durchatmen, bevor Sie wieder unter die Decke gehen. Das baut Stress ab. Wer viel fliegt, kann ein Lied davon singen, welchen Belastungen er dabei ausgesetzt ist. Zwar sind **Vielflieger** mit der Zeit routiniert und finden ihre eigenen Techniken, sich zu entspannen. Hier ein paar Tipps und Tricks: Aber oft ist man dabei ja auch von seinen „lieben“ Sitznachbarn abhängig. Unaufgeregte stressfreie Flugerlebnisse haben Sie jedenfalls, wenn Sie jeden Flug gut vorbereiten. Das Horror-Szenario schlechthin: Sie werden schon per Lautsprecher aufgerufen, zum Check-In zu kommen, weil der Flieger gleich abhebt, und dann marschieren Sie durch die besetzten Sitzreihen, den bösen Blicken Ihrer Mitreisenden ausgesetzt „Immer wieder dieselben, die uns am pünktlichen Abflug hindern!“ Planen Sie genug Zeit ein, bevor Sie ins Flugzeug hetzen müssen.

Faustregel: Langstrecke zwei Stunden vorher, Kurzstrecke eine Stunde vorher an den Schalter zum Einchecken anstellen. Zur Sicherheitskontrolle gilt: Laptops auspacken und in die Plastikschiene aufs Band legen, Gürtel abschnallen, Handys, Bordkarte samt Pass, Geldbörse, Schlüssel und alle anderen metallenen Teile sowie die versiegelte Tüte mit Flüssigkeiten durchs Röntgengerät schicken – sonst dauert es und Sie machen sich unnütz Stress. Dass kann man alles locker vorbereiten. Keine Angst, Sie bekommen Ihren Sitzplatz. Machen Sie sich also keinen Stress, indem Sie sich 15 oder 30 Minuten vor dem Einchecken bereits am Schalter anstellen, es sei denn, Sie haben einen Schwerbehindertenausweis und dürfen zuerst an Bord. Jeder hat seinen Sitzplatz, die Airlines verkaufen nicht mehr, als sie haben. Sie kriegen Ihren Platz. Übrigens: Sie können bei den meisten Gesellschaften schon vorher online einchecken und sich einen Platz aussuchen. Sie sollten allerdings wissen, wo die besten sind, damit es auch im Flieger selbst stressfrei bleibt. Wer in der Business-Class fliegt, kann sowieso ganz entspannt sein.



Aber in der Economy-Class sollten Sie auf der Langstrecke einen Gangplatz wählen, weil Sie da einen Arm zum Gang hin „ausfahren“ können und ein Bein mal weg strecken können. Sind Sie zwischen zwei Personen eingeklemmt, können Sie nur hoffen, neben einer schmalen Person zu sitzen. Auf der Kurzstrecke empfiehlt sich ein Fensterplatz; da können Sie in die Wölbung des Flugzeugs ausweichen es sich etwas bequemer machen. Seien Sie rücksichtsvoll und lassen Sie Familien mit Kindern sowie Ältere vor, denn das lange Stehen sowieso schon schwierig genug fällt. Sind Sie ganz schlecht zu Fuß oder gar schwerbehindert, können Sie sogar einen Rollstuhl vorbestellen – notfalls bis in den Flieger und auch bei Zwischenaufenthalten. Manche Flughäfen haben sogar extra Räume für Familien mit Kindern, Ältere und Schwerbehinderte. Hier können Sie sich ausruhen, einen Kaffee trinken und werden vom Personal beim Einchecken zum Einstieg gebracht. Stressen Sie sich nicht damit, immer und überall der Erste sein zu wollen. Mittlerweile verkaufen Fluggesellschaften besonders bequeme Sitze in der ersten Reihe oder an Notausgängen oder mit größerer Beinfreiheit für einen bestimmten Aufschlag. Fragen Sie gezielt nach oder lassen das durch Ihr Reisebüro erledigen. Aber für einen Platz am Notausgang müssen Sie auch körperlich fit sein. Denn man erwartet von Ihnen im Notfall, dass Sie anderen Passagieren rauhelfen. Sie können also nicht im Rollstuhl vorfahren und einen Platz am Notausgang fordern! Manches kann man sich auch selbst vereinfachen, so zum Beispiel, indem Sie ein bestimmtes Essen (fettarm, Diabetiker-Menü) vorbestellen. Solche Spezialwünsche werden zuerst ausgeliefert.

Reisen mit Kindern ist besonders stressig. Heutzutage kann man schon mit dem Kinderwagen bis zum Einstieg rollen oder die Airlines bieten ihre eigenen an. Geben Sie Ihren Kinderwagen beim Einchecken auf und greifen Sie auf einen des Flughafens zurück. Nehmen Sie die angebotenen Sitze in den ersten Reihen wahr, wo auch Kinderbetten für Babys eingehängt werden können. Diverses Spielzeug und Malsachen werden von den Flugbegleitern angeboten, um den Kleinen das Leben an Bord zu erleichtern. Es gibt Kinderessen und Snacks. Planen Sie das, indem Sie Unterhaltung für die Kids mitnehmen. Was brauchen Sie unbedingt im Flieger?

Alles Unnütze ins Handgepäck oder besser noch in den Koffer. Machen Sie sich die Reise so stressfrei wie eben möglich. Wie sieht es denn oft in der Praxis aus? Wir sind voll bepackt mit Handgepäck, einen Laptop über die Schulter, einen Rucksack, einen Trolley, eine dicke Jacke und vieles mehr. Brauchen Sie den Laptop wirklich? Misten Sie aus. Entspannung, nicht Stress sollte im Vordergrund stehen. Planen Sie Ihren Flug stressfrei. Deshalb fängt der Flug schon beim Packen an. Im Flieger legen Sie sich genau die Sachen zurecht, die Sie während des Flugs brauchen, etwa Tabletten oder auch



einen Kugelschreiber und Pass, wenn Sie eine Einreisekarte ausfüllen müssen. Ob Kuschelkissen oder Lieblingsbuch, Augentropfen oder Papiertaschentücher – denken Sie nach und planen Sie. Stressig wird es nämlich, wenn Sie zimal wieder an Ihr Handgepäck in der Ablage müssen. Nehmen Sie wirklich nur das Notwendigste mit, alles andere verursacht nur Stress.

Zur Not geben Sie noch einen zweiten Koffer auf und bezahlen den extra. Die richtige Kleidung ist ganz wichtig. Flugzeuge sind in der Regel kalt, weil die Klimaanlage nur schwer zu kontrollieren ist. Deshalb werden Decken ausgegeben, weil die Gesellschaften es lieber etwas kälter halten als zu warm. Zu viel Wärme kann nämlich zu Kreislauf-Zusammenbrüchen führend. Ziehen Sie sich doch einfach nach dem guten alten Zwiebelprinzip an – entblättern können Sie sich immer noch. Ein großer Schal ist immer praktisch. Alles, was Sie dann nicht brauchen, kann wieder in die Ablage oder unter den Sitz. Die Luft im Flugzeug ist trocken, trinken Sie also vorher und während des Flugs genug – am besten Wasser und keinen Alkohol. Denn der trocknet Sie zusätzlich aus. Trinken Sie zu wenig, besteht die Gefahr eines Kreislaufkollapses. Man unterschätzt leicht die trockene Luft im Flieger. An den meisten Flughäfen wird Trinkwasser angeboten. Müssen Sie beispielsweise zu bestimmten Zeiten Tabletten einnehmen, bringt Ihnen die Stewardess sicher ein Glas Wasser auch außer der Reihe. Selbst wenn der Service schon erledigt ist, können Sie jederzeit in der Bordküche zusätzliches Wasser und andere Getränke bekommen. Tipp: Nehmen Sie sich auf den Flug eine leere Plastikflasche mit, die Sie vor dem Einstieg mit Leitungs- oder Trinkwasser füllen. Ganz wichtig ist ausreichendes Trinken an Bord. Und aufgrund der trockenen Luft kann auch Ihre Haut spröde werden, im Gesicht, an den Händen. Oft haben Fluggesellschaften Hand- und Gesichtscreme auf den Toiletten. Wenn nicht, können Sie auch mal die Flugbegleiter fragen, die greifen dann schon mal ins private Täschchen. Alkohol an Bord ist ein besonderes Thema, kombinieren Sie ihn auf jeden Fall nicht mit Schlaftabletten. Man muss sich das immer so vorstellen. In der Luft ist die Wirkung erhöht. Wer am Boden viel verträgt, wird unter Umständen über den Wolken zum Notfallpatienten.

Und noch eins: **Flugangst** überkommt so manchen, und da hilft Alkohol gar nicht. Sich Mut antrinken ist kein guter Ratgeber. Trinken Sie immer auch so viel Wasser, wie Sie an Alkohol zu sich nehmen – also zu einem Glas Rotwein gehört die gleiche Menge Wasser oder Sprudel. Nehmen Sie an Bord auch Ihre Gesundheit ernst. Wer Allergie-Probleme mit bestimmten Speisen hat, kann das durch Vorbestellen (24 Stunden vorher!) anderer Speisen



umschiffen. Halten Sie ein Kaugummi für Start und Landung bereit, damit der Druck auf Ihre Ohren durch Kauen oder Schlucken ausgeglichen werden kann. Bei Langstreckenflügen sollten Sie sich bewegen, stehen Sie öfter mal auf oder trainieren Sie spezielle Übungen im Sitzen, bewegen Beine und Füße. Gefährlich sind Thrombosen in den Beinen. Man kann auch Thrombose-Spritzen vorsorglich in den Bauch geben, die auch im Krankenhaus bei langen Liegezeiten verabreicht werden. Haben Sie andere chronische Krankheiten? Denken Sie immer daran, hoch über den Wolken werden noch verstärkt. Jetlag ist ein hoher Stressfaktor. Nicht selten sind Zeitunterschiede von sechs, sieben Stunden und mehr auszugleichen. Am besten ist es, schon im Flieger die Uhr umzustellen. Schlafen Sie nicht sofort nach dem Flug, sondern versuchen Sie sich gleich der Ortszeit wieder anzupassen. Nicht vor 21 Uhr ins Bett, viel frische Luft und Tageslicht tanken – das hilft gegen den Jetlag-Stress.

Schlaftabletten verstärken den Stress nur noch. Bleiben Sie auf Flügen in den Westen wach und schlafen Sie auf Flügen in den Osten. Seien Sie nett zu Ihren Nachbarn, am besten stellen Sie sich kurz vor und schaffen so ein angenehmes Umfeld. Sie müssen ihn ja nur für fünf oder zehn Stunden ertragen, dann sehen Sie ihn nie wieder. Schnarcht Ihr Nachbar auf Ihrer Schulter ein, dann schieben Sie ihn behutsam beiseite. Gibt es Streit um die Armlehne, sprechen Sie darüber, aber kämpfen Sie nicht gleich. Zur Not hilft die Stewardess dezent. Jeder hat das Recht, seine Rückenlehne zurückzuklappen, außer bei Start und Landung, auch beim Essen sollten Sie wieder nach vorne rücken, weil dem Hintermann sonst der Kaffee über die Kleidung laufen könnte. Seien Sie grundsätzlich während des Essens etwas vorsichtiger. Es ist alles eng und Essen könnte leicht herunter fallen. Nachts wollen die meisten Passagiere gerne schlafen, respektieren Sie das und führen weder angeregte Gespräche noch zocken Sie laute Computerspiele. Auch das Lesen bei eingeschalteter Lampe könnte Ihren Nachbarn stören. Fliegen Sie möglichst stressfrei. Akzeptieren Sie, dass die Fensterläden nachts runtergezogen werden. Dazu gehört es auch, alle elektronischen Geräte bei Start und Landung wirklich auszuschalten. Riskieren Sie nicht die Sicherheit aller. Ein Schlüsselwort ist wie bei so vielen Situationen im Flieger ganz besonders „Respekt“ – gegenüber Gästen und Personal. Mit dem Bezahlen des Tickets haben Sie keinen Anteil an der Airline gekauft, Sie sind also kein Eigner und Sie haben sich nicht das Recht erkaufte, rüpelhaft aufzutreten. Vielleicht haben Sie sogar weniger für Ihr Ticket bezahlt als andere Mitreisende. Auch wenn Sie sich über den hohen Preis ärgern: Treten Sie Ihren Flug stressfrei und relaxt an – es ist ja nur für ein paar Stunden.



Gewinnen Sie innere Stärke - jeden Tag. Dabei hilft Ihnen der so genannte Drei-Minuten-Bodyscan gegen Stress, wieder zur Ruhe zu kommen und achtsam sich selbst besser wahrzunehmen – so geht's: Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin und gehen Sie mit Ihrem Bewusstsein durch den ganzen Körper, von den Füßen bis zum Scheitel. In der ersten Minute spüren Sie Ihre Sohlen und den Boden unter sich. Wie fühlen sich Ihre Zehen an, sind sie locker oder eingerollt zu Krallenfüßen? Wandern Sie mit Ihrem Bewusstsein über Unterschenkel (Schienbein und Wade) und Oberschenkel in die Hüft- und Gesäßregion. Wie fühlt sich die Muskulatur hier an, ist sie locker oder verkrampft, leicht oder eher schwer? In der zweiten Minute spüren Sie Ihren Rücken, Bauch und Brustkorb, Nehmen Sie Ihre Atembewegungen aufmerksam wahr. Sind Ihre Schultern locker oder verspannt? In der dritten Minute fühlen Sie Ihren Nacken und Kopf einschließlich Gesicht. Ist Ihr Kiefer zusammengepresst oder locker und entspannt? Ist Ihre Stirn gerunzelt oder glatt? Spüren Sie Spannung, Schmerzen, Leichtigkeit, Schwere, Kälte, Wärme, angenehme oder unangenehme Gefühle irgendwo anders im Körper?

Versuchen Sie alles so anzunehmen, wie Sie es im Moment erleben. Auch wenn Sie nichts Besonderes spüren. Es kommt nicht auf das „Was“ an, sondern darauf, sich selbst Aufmerksamkeit zu schenken und so annehmen zu lernen, wie man gerade ist. Warten Sie nicht erst, bis Sie am Ende Ihrer Kräfte sind, Ihre Lebensfreude verlieren und sich schließlich nur noch widerwillig durch den Tag schleppen. Sie müssen besonders gut auf sich aufpassen angesichts der vielen Belastungen, um nicht irgendwann völlig erschöpft aufgeben zu müssen.

Denken Sie daran, nicht nur gut für andere zu sorgen, sondern auch für sich selbst. Sie müssen dafür nicht Ihr ganzes Leben umkrempeln. Konzentrieren Sie sich auf das Machbare. Dazu stellen Sie sich bitte zunächst zwei Fragen: Was soll in meinem Leben weniger werden? Alles, was Sie belastet, gehört dazu, was Ihnen im Grunde zuwider ist, was Ihnen schlechte Laune bereitet und was unnötige Kraft und Mühe kostet. Dann fragen Sie sich, was in Ihrem Leben künftig mehr werden soll. Alles, was Ihnen guttut, sollte Ihnen hier einfallen, was Sie fröhlich stimmt oder begeistert, was Sie stärkt und vor allem neue Kraft gibt.

Es soll natürlich **nicht nur bei den guten Vorsätzen** bleiben. Leiten Sie daher erste konkrete Schritte ein, die Ihnen helfen, sorgsamer mit sich selbst umzugehen. Dazu gibt es viele Möglichkeiten, vor allem aber: Seien Sie gut zu sich selbst, das entspannt. Genügend Schlaf, Aufgaben delegieren, Ballast abwerfen – Sie müssen nicht jede freie Minute durchplanen und nutzen.



Pflegen Sie Rituale, die Ihnen gut tun. Legen Sie eine Tee-Pause ein, nachdem Sie zum Beispiel das Haus geputzt haben oder von der Arbeit gekommen sind. Reden Sie mit Ihrer besten Freundin/Ihrem Freund, nehmen Sie entspannendes Bad am Abend. Dazu wählen Sie für dieses Ritual ein kleines Symbol aus, das Sie damit innerlich verbinden. Tagsüber schauen Sie immer mal wieder darauf – sagen Sie sich innerlich: „Ja, ich Sorge für mich!“ Eine solche Übung beeinflusst Ihre innere Haltung zunehmend positiv.

Halten Sie öfter mal inne und fragen Sie sich: Was geschieht gerade? Was höre ich? Was sehe und spüre ich? Die sinnliche Wahrnehmung des Moments killt den Stress. Es ist, wie es ist.

Nicht zuletzt gibt es auch **wirksame medizinische Methoden** oder Arzneien, Stress zu bekämpfen: Hypnose, Akupunktur, Tiefenentspannung, Homöopathie, Naturheilverfahren, pflanzliche Produkte. Alle haben eins gemeinsam: Sie lindern nur die Symptome, helfen schnell und unterdrücken die Beschwerden. Sie lösen aber nicht die Ursachen für den Stress. Man kann sich mit einigen Methoden aber widerstandsfähiger gegenüber Stress machen.

Es gibt **psychotherapeutische Verfahren** (Tiefenpsychologie), die einen ganzen Menschen umkrempeln, um an die wahre Ursache zu kommen. Das sind aber langwierige Prozesse, die vor allem die Kindheitsgeschichte und Entwicklung eines Patienten aufzubereiten. Manchmal braucht man diese Erkenntnisse, um jemanden erst wirksam heilen zu können, ihn vom Stress mit sich selbst und seiner Vergangenheit zu befreien.

Dann geht es im Wesentlichen auch darum, **künftig besser mit Stress umzugehen**. Denn mancher Stress ist wie das Wetter: Wir können Sturm und Regen nicht aus dem Weg gehen, aber wir können lernen, damit besser umzugehen, indem wir uns schützen und einen Friesennerz anlegen. Arrangieren Sie sich mit den Widrigkeiten, anstatt sich ständig darüber aufzuregen und sich Stress zu machen.

Denken Sie um: **Inaktiv** zu sein wird als moralisch verwerflich angesehen, man bekommt ein schlechtes Gewissen, Pausen und Wartezeiten für sich selbst und sein seelisches Wohlbefinden zu nutzen. Nutzen Sie Pausen und Wartezeiten, lesen Sie die Zeitung oder ein Buch, stricken Sie, beobachten Sie Menschen, denken Sie an den nächsten Urlaub, hören Sie entspannende Musik und laden Ihre Batterie wieder auf. Das tut Ihnen gut.



Bleiben Sie selbstbestimmt. Denn Stress kommt immer dann auf, wenn Sie keine Kontrolle mehr darüber haben, was Ihnen widerfährt. Wie sollen Sie damit überhaupt umgehen? Je mehr Sie das Gefühl haben, Opfer zu sein und nicht Täter, umso belastender erleben Sie Anforderungen, umso mehr fühlen Sie sich gestresst. Wie aber schafft man das, sich selbstbestimmt zu fühlen? Haben Sie vielleicht allzu perfektionistische Anforderungen an sich selbst? Schrauben Sie die mal herunter. Öfter mal Anforderungen an sich ablehnen, auch im Privaten, Luft zwischen Terminen einplanen, um nicht abgehetzt zu sein.

Auch Ihre **Einstellung gegenüber Pausen und Verspätungen** spielt eine wichtige Rolle bei negativem Stress, weil es ein negatives Gefühl hervorruft, wenn Sie Ihre Einstellung dazu nicht ändern. Gehen Sie einfach lockerer damit um. Sie müssen nicht ständig aktiv und produktiv sein. Das erzeugt nur innere Unruhe und ein schlechtes Gewissen. Ihre freie Zeit muss nicht bis zur letzten Sekunde ausgefüllt und verplant sein, Sie dürfen sich Muße und Nichtstun leisten. Denken Sie endlich um, sonst wird es ein stressiger Dauerzustand. Eine kleine unproduktive Pause – und sei es nur der Blick aus dem Fenster – reicht schon, um vom momentanen Stress loszulassen und sich danach viel entspannter zu fühlen.

Unser **Unterbewusstsein** spielt eine große Rolle dabei, ob wir etwas als Stress empfinden oder gelassener sind. So wie man auch negative Gedanken in positive umpolen kann (Auto-Suggestion), so kann Hypnose oder die so genannte Hypnotherapie. Sie ist die älteste Behandlungsmethode auch gegen psychischen Stress. Die Technik sorgt für einen veränderten Bewusstseinszustand (Trance), dadurch erreicht man körperliche und psychische Veränderungen. Hypnose verändert die Wahrnehmung – beispielsweise von negativem Stress. Die Kraft des Unterbewusstseins wird genutzt, um tief verankerte Verhaltensmuster zu lösen (wie bei Hunden den Instinkt quasi auszutricksen). Wir tun ja viele Dinge einfach nur automatisch, weil sie in uns so verankert sind. Diese Verankerung zu lösen und umzuleiten beispielsweise in ein entspanntes, stressfreies Verhalten, dazu dient die Hypnotherapie. Man entspannt und denkt danach nicht mehr an eine tiefgründige Überprüfung oder Analyse der Dinge. Allerdings muss ein Patient auch davon innerlich überzeugt sein, etwas verändern zu wollen – sonst hilft auch eine Hypnose nicht.



Fernöstliche Entspannungstechniken (deren Anwendung mittlerweile vielfach von den Krankenkassen bezahlt werden) wie Yoga (philosophische Lehre mit indischen Wurzeln) mit vielen geistigen und körperlichen Übungen, Tai-Chi, eigentlich eine Kampfkunst aus dem alten chinesischen Kaiserreich (Entspannung durch Bewegung, gerade Körperhaltung), Qigong als traditionelle chinesische Meditations- und Bewegungsform (Entspannung durch Bewegung) haben neben einer stress-reduzierenden Wirkung auch positiven Einfluss auf körperliche Beschwerden: Sie senken den Blutdruck, bringen unseren Kreislauf in Schwung, reduzieren Blutfette, mindern Diabetes und Rückenschmerzen sowie vieles mehr.

Wer eher auf **Naturheilverfahren** schwört, kann beispielsweise eine Anti-Stress-Kur machen.

Die **Kraft der Pflanzen** ist hervorragend für Stressabbau geeignet, denn aus Blüten, Blättern, Stängeln und Wurzel können wirksame Naturheilmittel gewonnen werden. Wir alle kennen Hopfen, Baldrian, Melisse oder Lavendel, um nur wenige zu nennen. Bei Stress hilft vor allem die Passionsblume, denn sie hat eine beruhigende Wirkung bei nervösen Unruhe- und Angstzuständen. Ein Teeaufguss mit Passionsblumenkraut, am Abend getrunken, bringt Sie gut und tief in den Schlaf. Melisse kann als Badezusatz beruhigend wirken, aber auch ihre Extrakte in Tabletten oder Kapseln bauen Stress ab. Die generell sehr beliebte Heilpflanze löst sogar Krämpfe. Baldrian ist ein wahrer Tausendsassa unter den Heilkräutern: gegen Stress, gegen Ängste, für guten Schlaf, Muskelentspannung, gegen Gereiztheit, innere Unruhe und Nervosität.

Manchen hilft eine **Aroma-Therapie**, denn die ätherischen Öle verbessern unser Wohlbefinden (als Duft-Öl über Kerzen verdampft, als Riech-Fläschchen zum Inhalieren und riechen, Vorsicht: bevor Sie es als Massage-Öl verwenden, fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker!). Allein schon die angenehmen Düfte versprühen ein wohliges Empfinden. Unser Riechempfinden wirkt direkt auf unser Gehirn ein, wo Düfte mit angenehmen Erlebnissen und Situationen in Verbindung gebracht werden. Ergo werden angenehme Düfte direkt mit schönen Momenten verbunden – und im Umkehrschluss natürlich schlechte Düfte mit schlechten Erlebnissen. Deshalb ist der gezielte Einsatz von Duft-Ölen auch stressmindernd. Nicht umsonst versprühen Parfümerien und Drogerien Düfte in solchen Abteilungen, wo sie verkauft werden. Das regt auch die Kaufbereitschaft an.



Entspannung ist immer auch eine Kombination aus Duft, Musik und Licht oder Farbe. So werden etwa Entspannungsräume gerne orange oder gelb gestrichen, weil sie Wärme verbreiten, dazu eine meditative Entspannungs-CD sowie angenehme Düfte, dann ist man wesentlich schneller entspannt. Noch ein Tipp: Nehmen Sie immer ein kleines Duftfläschchen mit, etwa Lavendelöl, und schnuppern daran, wenn wieder einmal Stress aufkommt. Das zeigt Wirkung! Orangenöl, Bergamotte und das Eisenkrautgewächs Verbena helfen bei stressigen Situationen und Depressionen, dazu der Duft von Rosen (Rosenöl) und das Aroma von Vanille. Neben Lavendel sind es Kamille, Majoran und Pfefferminze, die Verspannungen lösen. Über Lavendel hatten wir schon gesprochen. Es ist eine wahre Wunderpflanze. Allein schon Bilder riesiger Lavendel-Felder in Südfrankreich wirken fast so beruhigend wie ein kleiner Beutel getrockneter Blüten. Es wirkt beim Einschlafen, auf unsere Psyche, gegen Magenbeschwerden, Blasenentzündungen, Bluthochdruck, Kreislaufbeschwerden, Fieber oder Bronchitis – der Duft von Lavendel ist vielfältig verarbeitet – in Seifen, Duschgel, Aroma-Öl, Parfüm, Tee und viel mehr. Lavendel ist vive la France, die Mittelmeer-Lebensfreude, ein Lebensstil – sich eben nicht hetzen zu lassen, sondern den Tag zu genießen. Der Duft getrockneter Blüten hält lange an, nicht umsonst werden sie in Stoffbeutel eingenäht; man kann sie neben das Kopfkissen legen oder in Kleiderschränke hängen, um den Textilien einen frischen Duft zu geben. Lavendel ist ein echter Stresskiller, denn er beruhigt.

Auch die **Homöopathie** kann das innere Gleichgewicht wieder herstellen und unsere Stressresistenz erhöhen. Es gibt hier eine Vielzahl von Mitteln – ob Bachblüten oder die kleinen weißen Globuli-Kügelchen. Fragen Sie hierzu einen Heilpraktiker oder Homöopathen. Diese Disziplin hat viele Pfeile im Köcher wie Chinarinde, Bärlapp, die Malakkanuss, die Brechnuss, Stephanskörner – alle mindern Stressanfälligkeit, Ängste, Wut und Ärger. Ob Tonerde oder Ignatiusbohne, Küchenschelle oder auch nur Kochsalz, die Homöopathie setzt auf natürliche Stoffe.

Auch **Duschen** können entspannen. Für abends wird eine warme bis heiße Dusche empfohlen, um danach entspannt ins Bett zu gehen. Morgens bringen Sie Ihren Kreislauf so richtig in Schwung, wenn Sie erst warm duschen und dann mindestens 30 Sekunden lang die Temperatur soweit runterfahren, wie Sie es ertragen können (es sollte schon kalt werden). Dieser kalte Strahl auf Nacken, Rücken und Brust bringt Ihren Kreislauf für den Tagesstart in Schwung und fördert Ihren Stoffwechsel. Man sagt, solche warm-kalten Duschen verbrennen Kalorien, Sie nehmen also durch das Duschen sogar ab, vor allem aber sind sie frisch und fit, stressresistent. Ältere



Menschen und solche mit Herz-Kreislaufferkrankungen sollten jedoch zuvor Ihren Arzt fragen. Ähnlich wie die so genannten Kneipp-Anwendungen funktioniert das, wo man bis zum Knie von warmen in eiskalte Becken wechselt oder einen eiskalten Wasserstrahl von den Zehen aufwärts bis zur Hüfte bringt. Man sollte immer mit dem kalten Wasser enden. Wenn Sie dann noch unter der Dusche singen, fördert das Ihr ganzes Wohlbefinden. Warum? Singen setzt Endorphine im Gehirn frei, sie sind unsere Verbündete beim Stressabbau. Richten Sie also unter der Dusche Ihren Körper auf, atmen tief durch und singen oder summen nur.

Viele Duschen haben sogar einen Massage-Kopf – wie Sie kennen den gar nicht? Richtig: Die meisten benutzen ihn gar nicht. Dabei kann die Dusch-Massage durch den Wirbelstrahl Stress abbauen: im Nacken, an den Schultern, Lendenwirbeln, Beinen, Füßen und Armen. Versuchen Sie es einmal.

Lösen Sie Verspannungen, denn die quälen uns ständig und führen zu Stress. Wir arbeiten heutzutage viel zu viel mit dem Computer/Laptop/Smartphone oder Tablet. Dabei ist unsere Körperhaltung alles andere als entspannt, im Gegenteil: Wir sitzen verkrampft vor unserem Arbeitsgerät und das oft stundenlang. Natürlich verspannt sich dabei unser Nacken, die Halswirbel, der Rücken, unsere Schultern. Die bereits erwähnten Entspannungs-Techniken helfen auch dabei, Verspannungen zu lösen.

Manchmal brauchen Sie dafür aber auch einen **Masseur und eine Fango-Packung**. Aber das sind alles nur Momentaufnahmen. Ein Masseur kann Ihr Grundproblem nicht lösen. Er ist allenfalls die Initialzündung, nach der Sie selbst weiterarbeiten müssen.

Häufig wird in solchen Fällen auch **Krankengymnastik** verschrieben. Prägen Sie sich die Übungen ein, die Sie dann zu Hause selbst weitermachen. Verspannung ist ein hoher Stressfaktor, den Sie unbedingt wieder entspannen müssen.

Dazu ist auch eine **ergonomische Sitzhaltung beim Arbeiten** – ob am Computer oder am Herd in der Küche – unbedingt nötig. Jede Krankengymnastik können Sie vergessen, wenn Sie Ihre Körperhaltung nicht ändern. Dazu gehört übrigens auch Ihr Gang. Selbst wenn Sie einen dicken Bierbauch vor sich her tragen oder mit einem Entenhintern oder Super-Busen wackeln, gehen Sie gerade - bei jedem Schritt. Strecken Sie Ihre Wirbelsäule durch. Sie werden es sofort merken: Ihre Rückenschmerzen lassen nach und Sie sind hinterher nicht mehr verspannt. Auch am Schreibtisch Brust raus, gerade aufgerichtet. Sie müssen Ihren Arbeitsplatz



Babyglück Edition 2018



Ihrem Körper anpassen, Stuhlhöhe, Bildschirmwinkel, Tastatur. Sitzen Sie gerade!

Entwickeln Sie langfristig **neue Lebensstrategien**! Sagen Sie sich: Ich bin nicht auf der Welt, um Erwartungen anderer zu erfüllen. Ich mache eins nach dem anderen, step by step. Ich plane Erholungsphasen genauso ein wie meine beruflichen Pflichten. Ich ziehe Grenzen. Ich setze Prioritäten. Ich lerne, wieder zu genießen. Denn Genuss vertreibt Verdross.

Schlusswort

Sie haben jetzt eine Fülle von Tipps und Tricks in der Hand. Nun liegt es an Ihnen, sie auch einzusetzen und Ihren Stress zu killen und Lebensqualität zu gewinnen. Das geht! In Ihrem Kopf. Denn Stress beginnt dort oben, in Ihrer Einstellung.

Machen Sie sich doch keinen Stress mit sich selbst. Das Leben kann so einfach und relaxt sein, also tun Sie es endlich, bevor Sie womöglich noch stressbedingt erkranken. Soweit dürfen Sie es nicht kommen lassen. Sie haben es in der Hand!

Auf ein stressfreies Leben!

Falls du merkst, dass du **Begleitung brauchst**, oder dich in einer Gruppe Gleichgesinnter austauschen möchtest, oder einfach eine genaue Anleitung der Übungen und Techniken willst, [melde dich hier für den Spezial-Zugang \(50%Rabatt\) für Mitglieder \(Besitzer dieses Coaching ebooks- bitte diesen Link nicht weitergeben, der ist nur für dich bestimmt, danke\)](#) oder schreib uns aufs [Kontakt](#)-Formular



www.happy-family-wunschkind.de