

Mentoring

Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Umgang mit Zeitdruck im Kinderwunsch



Sonnen.Kinder.Leicht

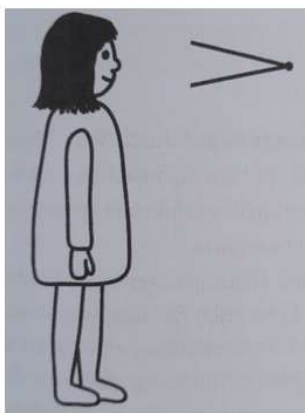
www.sonnenkinderleicht.at



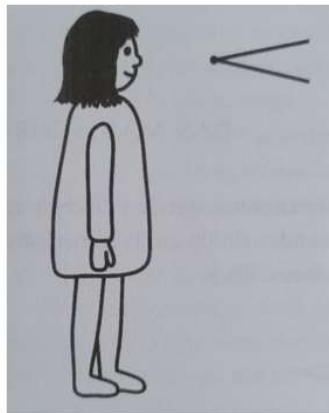
Zeitdruck vs. Gelassenheit, Leichtigkeit

Das Wort Druck, löst automatisch eine Enge, Schwere, Dunkelheit in uns aus. Es begrenzt uns. Es ist der Punkt am ersten Bild. Der Blickwinkel ist eng, das Ergebnis scheint schwer zu erreichen.

Erlaube dir nun, das V umzudrehen und sieh hinein. Siehst du, wie sich der Blick weitet?



Zeitdruck



Gelassenheit



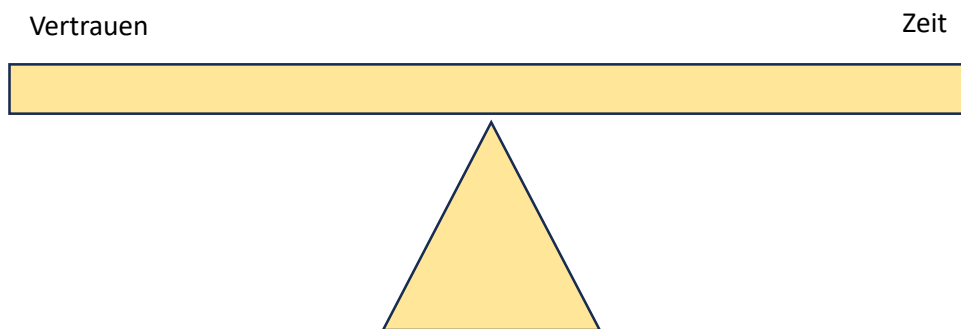
Vertrauen

Der Faktor Zeit spielt natürlich mit im Kinderwunsch, gerade dann, wenn man Angst hat, bald aufgrund des Alters nicht mehr schwanger werden zu können

ABER

Das Glas ist immer halb voll oder halb leer. Bis zu dem Zeitpunkt und niemand weiß genau, wann die Zeit vorbei ist, gibt es die Chance. Der AMH Wert, welcher oft als Indikator für die sinkende Fruchtbarkeit im Alter gesehen wird (gibt die vorhandene Eizellreserve an) sinkt bereits Jahre vor der Zeit, in der kein Eisprung mehr stattfindet. Also auch hier darf der Blickwinkel weit gehalten werden. Lass das Zeitgefühl da sein, aber räume gleichzeitig auch dem Vertrauen Platz ein.

Und wandle so den Zeitdruck in das Vertrauen, dass sich mit der Zeit, alles ergeben darf.



Gib dem Vertrauen eine Farbe und lass sie überall im Körper Platz nehmen.

Schreibe Gefühle auf, die dir mit dem Thema Zeitdruck in den Sinn kommen (linke Spalte). Schreibe dann auf der rechten Seite das positive Gegenteil auf (z.B. Angst - Vertrauen). Gib den Gefühlen der rechten Spalte eine Farbe. Welche Farbe passt für dich dazu?

Wenn du bemerkst, dass sich die Gedankenschleife rund um das Alter in deinem Kopf dreht, konzentriere dich auf die Gefühle der rechten Spalte und verknüpfe die Farbe damit. Auch hier gilt: Alle Gefühle dürfen da sein und Platz haben.

Dein „Escape Room“ für den Körper

Eine Situation ist immer, wie sie ist. Du entscheidest, wie du damit umgehst.

Es geht darum, dein Rätsel zu lösen und dich aus einer Situation zu befreien.

Schreibe dein Drehbuch neu und lass ein Verhaltensmuster los, indem du dich gefangen fühlst.

- In welchem Raum fühlst du dich gefangen?
- Wie fühlst du dich in diesem Raum?
- Wie möchtest du dich stattdessen fühlen?
- Was schafft dein Körper täglich?
- Wie alt fühlst du dich?
- Gibt es auf anderen Ebenen Einschränkungen aufgrund deines Alters?
- Wofür bist du deinem Körper dankbar?

- Lege die Hand auf Körperstellen, die du gerne heilen möchtest und stell dir vor, wie ein angenehm warmer Strahl alle Wunden heilt.

Schreibe positive Affirmationen auf:

z.B. Mein Körper schafft das. Ich schaffe das. Mein Körper ist fähig, eine intakte Schwangerschaft aufzubauen und zu halten.

Die 5 sicheren Orte

Mit dieser Übung zu Ihrem sicheren Ort schaffen Sie ein Gegenbild zu belastenden Erfahrungen und erleben, dass innere Bilder kraftvoll genug sind, um bedrohliche Gedanken verblassen zu lassen und Erinnerungen steuern zu können.

- (1) **Der äußere sichere Ort.** Denken Sie an einen sicheren Ort, an dem Sie sich absolut geborgen fühlen – einen Wohlfühlort, zu dem nur jemand Zutritt hat, wenn Sie dies möchten. Es kann ein realer Ort sein, wie z. B. Ihr Zimmer oder ein Platz in der Natur.
- (2) **Der personale sichere Ort.** Bei welchem Menschen oder Lebewesen fühlen Sie sich vollkommen sicher und sind voller Vertrauen, dass dieser Sie beschützen wird? Erleben Sie diesen liebevollen Kontakt jetzt in Ihren Gedanken.
- (3) **Das Selbst als sicherer Ort.** Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie alles gut gemeistert haben und sich auf sich selbst verlassen konnten. Vergegenwärtigen Sie sich jetzt dieses gute (Körper-)Gefühl, das Sie wissen lässt, dass Sie Herausforderungen und Gefahren meistern können.
- (4) **Spiritualität als sicherer Ort.** Für manche Menschen ist ein göttliches Wesen oder ein Schutzengel ein hilfreicher, spiritueller Schutz. Wenn das für Sie passt, erleben Sie jetzt, wie diese höheren Mächte Sie beschützen.
- (5) **Der innere sichere Ort.** Suchen Sie jetzt noch Ihren inneren sicheren Ort auf, der Ihrer alleinigen Kontrolle unterliegt. Zu diesem inneren Rückzugsort haben nur Sie selbst Zugang. Sie können hier alles ausblenden, was Sie stören könnte.

Stellen Sie nun sicher, dass Sie alle oder einige dieser sicheren Orte immer aufsuchen können, wenn Sie es möchten. Verankern Sie zusätzlich ein kleines Symbol mit diesen sicheren Orten. Das wird Ihnen dabei helfen, noch schneller Zugang zu Ihren sicheren Orten zu bekommen.

Die Schmetterlingsumarmung

Damit Ihre alten Wunden wirklich heilen können, ist es unter Umständen nicht vermeidbar, auch schmerzliche Erinnerungen und Gefühle zu aktivieren. Es ist aber nicht hilfreich und auch nicht gewollt, Sie längere Zeit in diesen belastenden Situationen zu lassen.

Mit der Schmetterlingsumarmung (Butterfly Hug) können Sie sich selbst jederzeit stabilisieren. Bei dieser Übung berühren Sie mithilfe von bilateraler Stimulierung beide Körperhälften mit leichtem, aber spürbarem Klopfen. Beide Gehirnhälften erhalten auf diese Weise abwechselnd einen Impuls und senden beruhigende Signale an alle Organe. Sie bekommen das Gefühl, Ihre Emotionen wieder steuern zu können. Bilaterales Stimulieren hilft übrigens auch, wenn Sie Ihre Kreativität unterstützen wollen. Probieren Sie es aus!

Überkreuzen Sie nun Ihre Arme vor Ihrer Brust und berühren Sie mit den Händen den jeweils entgegengesetzten Oberarm. Die linke Hand beklopft den rechten Oberarm und andersherum. Klopfen Sie bitte abwechselnd einmal links, einmal rechts – gleichmäßig leicht, aber spürbar. Sie werden erstaunt darüber sein, wie der »Flügelschlag des Schmetterlings« Ihren Hurrikan der Gefühle in kurzer Zeit beruhigen kann.

Ein idealer Garten für den Stammbaum

Ihr Familienstammbaum kann mit einem alten Baum verglichen werden, der bereits viele Jahre gewachsen ist. In guten Jahren mit ausreichend Regen und Sonnenschein wuchs der Baum prächtig, aber zu anderen Zeiten schwächten Trockenheit und Mangel den Baum, sodass er sich bis jetzt kaum erholen konnte.

Krieg, Trauma, Flucht, Wirtschaftskrisen oder andere Katastrophen brachten für viele Mitglieder Ihres Stammbaums Verlust und Leid, welches noch heute in Form von »Vernarbungen« der Stammbaumwurzeln sichtbar ist. Um die volle Aufnahmefähigkeit der Wurzeln wiederherzustellen, benötigt Ihr Baum eine Versorgung seiner individuellen Bedürfnisse.

Stellen Sie sich jetzt einen idealen Garten vor: eine perfekte, friedliche Umgebung, einen Platz, an dem sich Ihr Stammbaum willkommen fühlt und gerne Wurzeln schlägt. Geschützt kann er sich zu einem kräftigen, gesunden Baum entwickeln.

Malen Sie es sich in leuchtenden Farben aus: den reichhaltigen, fruchtbaren Boden, das milde, angenehme Klima mit strahlendem Sonnenschein und ausreichenden Regenfällen, die Ihren Baum stärken. Stellen Sie sich vor, wie die Wurzeln des Baumes mehr und mehr heilen und jetzt gute Nahrung aufnehmen können. Erleben Sie, wie sich jeder Zweig, jedes Blatt des Baums erholt und gut versorgt zu blühen beginnt.