

Mentoring

Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

10 praktische Mindsetübungen für die Kinderwunschzeit



Sonnen.Kinder.Leicht

www.sonnenkinderleicht.at

Übung 1: Entscheidung

Am Anfang jeder Veränderung steht eine Entscheidung. Bevor wir eine Entscheidung treffen wollen, benötigen wir die Erkenntnis, dass eine Veränderung notwendig ist. Du bist den Kinderwunschweg nun schon eine Zeit lang gegangen und hast dich dafür entschieden, dein Mindset zu stärken, sonst wärst du nicht hier.

Entscheide dich nun bewusst dafür, mit Achtsamkeit durchs Leben zu gehen und dir nur Gutes auf allen Ebenen zu erlauben. Dies ist eine grundlegende Entscheidung, die vom Universum unterstützt wird, sobald du sie einmal bewusst getroffen hast.

Folgende positive Affirmationen helfen dir dabei:

- Ich entscheide mich in diesem Moment bewusst für ein Leben in Fülle.
- Ich bin es wert, glücklich zu sein.
- Ich bin bereit, mein Wunschbaby zu empfangen und Mama zu werden.
- Ich freue mich auf mein Baby und das Leben als Familie.

Deine Entscheidung ist der Grundstein dafür, neue Wege zu gehen.



Übung 2: Bewertung der Situation

Als Babys verfügten wir über die Gabe, die darin bestand, nicht zu werten. Ganz oft im Alltag ärgern wir uns über Kleinigkeiten, regen uns über Dinge auf, die diese Aufregung gar nicht verdient haben und nörgeln, weil wir es gewohnt sind, negative Dinge zu fokussieren – und hier meine ich gar nicht (nur) den Kinderwunsch.

Erlaube dir abseits vom Kinderwunsch, gelassen und wertfrei zu bleiben.

Folgende Sätze helfen wir dabei:

- Es ist gut, so wie es ist.
- Er/sie wird ihre Gründe haben.
- Ich konzentriere mich auf die Lösung anstatt auf das Problem.
- Ich bleibe gelassen.

Das Unterbewusstsein arbeitet ganz stark mit Bildern. Stelle dir vor, wie du mit einer Sonnenbrille und einem Cocktail in der Hand in der Hängematte beim Meer entspannst und reagiere genau so, wie du dich in diesem Moment fühlst, auf Situationen, die dir begegnen.

Spürst du, dass du dadurch innerlich frei wirst. Wir können manchmal die Situation nicht ändern, aber es liegt an uns, wie wir damit umgehen. Wenn die Kinderwunschzeit wieder einmal schwieriger oder herausfordernder wird, tut es gut, wenn du zumindest in anderen Bereichen deines Lebens Gelassenheit zeigst. Nicht für dein Umfeld, sondern in erster Linie für dich selbst.

Tipp für den Alltag: Schenke Dingen, an die du in zwei oder drei Jahren nicht einmal mehr denkst, nicht zu viele Sorgen, Gedanken oder Ängste. Lass es fließen und vertraue, dass sich alles fügt. Hier gehört der Kinderwunsch nicht dazu, natürlich ist dies ein einschneidendes Thema und das darf auch so sein. Aber du hast nur 100 % Energie zur Verfügung. Je mehr du in anderen Bereichen deines Lebens einsparst, desto mehr Kraft bleibt dir für den Kinderwunschweg.

Übung 3: Tiefs gehören dazu – Regenbild für solche Momente

Es ist beruhigend zu wissen, dass Tiefs in so einer herausfordernden Phase wie der Kinderwunschzeit dazugehören. Wir alle streben nach Glück, Erfüllung und suchen uns Wege, wie wir dorthin kommen.

Und wir alle kennen diese tristen, grauen, traurigen Tage. Egal was der Auslöser dafür ist, lasse auch diese Gefühle zu und nimm sie wahr. Tränen reinigen die Seele. Das Weinen ist gerade während dieser anspruchsvollen Zeit sehr wichtig. Wenn du das Gefühl hast, die Traurigkeit überkommt dich wie eine riesige Welle des Ozeans dann schließe die Augen. Mache es dir bequem und stelle dir deine Gefühlswelt als graues Bild vor. Vielleicht finden sich dort verdorrte Blumen, ausgetrocknete Oasen, Regenwolken, Nebelschleier, was auch immer.

Dann stell dir vor, wie Regentropfen auf dein graues Bild prasseln. Immer mehr Regenwolken sorgen dafür, dass alles nass wird. Plötzlich finden sich Farben auf deinem Bild. Alles beginnt zu sprießen. Die Kraft der Sonne beschleunigt das Wachstum der Blumen. Neugierige Tiere kommen vorbei und erfreuen sich an der wundervollen Natur. Bestimmt gibt es noch viele tolle Details in deiner Fantasie.

Das zuvor graue Bild strahlt plötzlich Kraft, Zuversicht und Hoffnung aus. Die Sonne scheint nicht nur auf deinem Bild, sondern sie beginnt auch in deinem Herzen wieder zu strahlen. Dieses Strahlen fängst du ein, es begleitet dich über den Tag. Das heißt nicht, dass es die Traurigkeit verdrängen muss, aber vielleicht wird sie zum Freund der Traurigkeit, damit sie nicht mehr allein sein muss.



Übung 4: Gib ein klares Signal

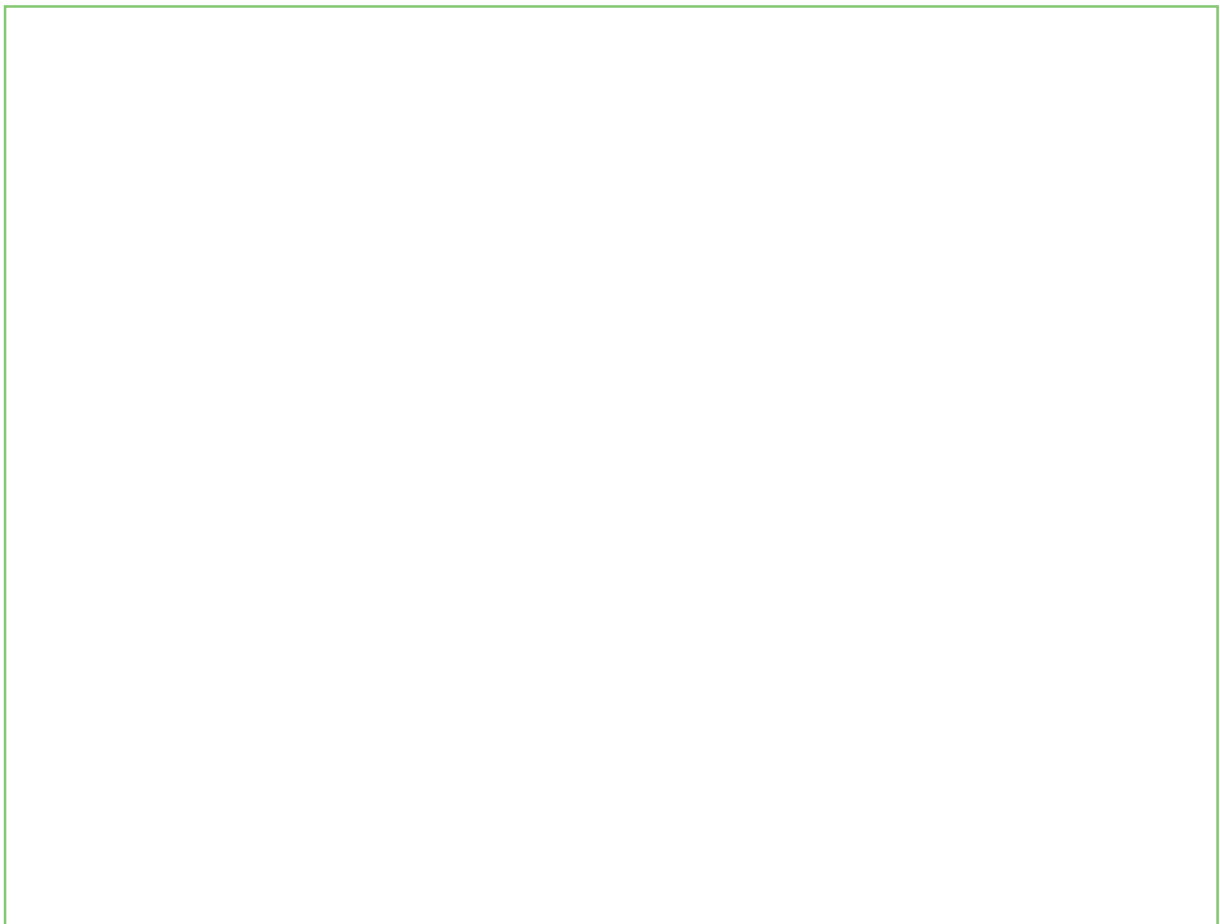
Wir knüpfen bei Übung 3 an und geben nun dem Unterbewusstsein ein klares, unmissverständliches Bild.

Stell dir vor, wie du und dein Mann überglücklich euer Wunschbaby auf dem Arm haltet.

Wie fühlst du dich dabei?

Bitte sei nicht verzweifelt, wenn dieses Bild nicht gleich ganz da ist. Es braucht manchmal Zeit, dieses Bild aufzubauen und entstehen zu lassen. Mit jedem Mal, wo du diese Übung machst, gibst du einen Impuls.

Wenn du möchtest, kannst du das Bild, das du dir intensiv vorgestellt hast, hier zeichnen.



Übung 5: Gefühle, mit deinem Baby auf dem Arm

Fortsetzung von Übung 4

Du und dein Mann haltet eurer Baby im Arm. Erkennst du die Gesichtsausdrücke von dir, deinem Mann und dem Baby?

Suche in dir nach Gefühlen, die genau zu dieser Situation passen.

Lass auch Gefühle zu, die du im ersten Moment nicht zu den positiven Gefühlen zählen würdest. So erlaubst du, dass diese Gefühle gesehen und repariert werden können.

Bewerte nichts, beobachte nur. Lass die Gefühle vorbeiziehen, wie Wolken am Himmel.

Wut, Trauer, Sorge, Angst, Glück, Freude, Dankbarkeit...alles darf da sein.

Denke daran, dass deine Gefühle gerade geheilt werden. Dafür ist es notwendig, einmal hinzusehen und sie hochkommen zu lassen.

Haben sich deine Gefühle während diesem Prozess verändert?

Wie fühlst du dich nach dieser Übung?

Wiederhole diese Übung, wann immer dir danach ist.

Übung 6: Angst - Kontrolle

Einer der größten Angstverstärker ist unser Kontrollverhalten.

Einer der größten Kontrollverstärker ist die Angst.

Denke mal darüber nach, welche Rolle die Kontrolle bei deinem Kinderwunsch einnimmt...

Unser Unterbewusstsein ist so organisiert, dass es entweder in allen oder aber in keinem Bereich kontrolliert. Während der Kinderwunschzeit erhöht sich das Kontrollverhalten vieler Frauen.

Wenn du das Gefühl hast, dass das Kontrollthema überhandgenommen hat, so versuche in kleinen Bereichen deines Lebens die Kontrolle loszulassen.

Zu Beginn kann das auch ein anderer Bereich sein, zum Beispiel der Haushalt, der Sport, die Organisation deines Tages etc.

Erlaube dir, frei davon in den Tag zu starten und versuche, Schritt für Schritt weniger zu kontrollieren. Denn das heißt automatisch frei zu werden, zulassen zu können. Wenn dein innerer Affe keine Ruhe gibt, so weise ihn darauf hin, dass du dir selbst und deinem Umfeld vertraust. Es ist nicht notwendig, dass er sich hier einmischt.

Wer mit beiden Händen festhält hat keine Hand mehr frei um zu empfangen.

Höchste Zeit, die Hände frei zu bekommen und alles, was das Leben für uns bereithält, aufzufangen.

Ich lade dich daher ein, Tag für Tag der Kontrolle weniger Platz zu geben. Suche dir dafür einen Bereich deines Lebens aus und überlasse in diesem Bereich dem Zufall das Sagen.

Freue dich über die gewonnene Zeit oder darüber, dass mit kleinen Schritten so große Veränderungen möglich sind.

Mach verrückte Dinge, die du von dir selbst nie erwartet hättest und spreng deine Grenzen. Es tut so gut, über sich hinauszuwachsen!

Übung 7: Erwartungen

Welches Gefühl verbindest du mit dem Begriff ERWARTUNG?

Welche Erwartungen erfüllst du, um dir Diskussionen zu ersparen, Stress aus dem Weg zu gehen...

Was erwarten deine Eltern von dir und wie geht es dir damit?

Was erwartet dein Partner von dir?

Denke jetzt ganz intensiv an dein Wunschbaby und sei ehrlich zu dir selbst. Gibt es Erwartungen, die du an dein Baby hast?

Beispiele: Ich hätte lieber ein Mädchen als einen Bub. Ein Baby wird mich und meinen Partner näher zusammenbringen. Wenn ich schwanger werde, befreit mich mein Kind von diesem Job, den ich nicht mag.

Werte nicht, falls du hier Erwartungen hast bzw. hattest. Aber erlaube deinem Baby, als unbeschriebenes Blatt – so wie es ist – zur Welt zu kommen und gib ihm ein deutliches Signal, dass es so angenommen und geliebt wird, wie es ist.

Übung 8: Vergebung

Gibt es Menschen in deinem Leben, mit denen du Streit hast, wo du Zorn, Wut, Ärger oder Missgunst empfindest?

Vergebung ist ein **innerlicher Prozess**, bei dem wir unsere Schuldzuweisungen, den Anspruch auf Wiedergutmachung oder den Wunsch nach Vergeltung loslassen. Dabei muss der jeweilige Täter sein **Fehlverhalten nicht zwingend einsehen** oder sich bei dir entschuldigen, damit du verzeihst.

Du vergibst jemandem nämlich in erster Linie für **DICH**. Damit **DU** dich endlich **frei** fühlst und die **Erfahrung loslassen** kannst.

Entscheide dich jetzt für deinen eigenen inneren Frieden dafür, deiner Vergangenheit, Menschen oder Situationen zu vergeben.

- Vergebung bedeutet, dem anderen aufrichtig all das zu wünschen, was du dir auch für dich selbst wünschst.
- Vergeben heißt, etwas zu geben → Liebe anstatt von Groll, Zorn oder Hass
- Vergiss, was war, damit du frei davon werden kannst.
- Vergib dir auch selbst, falls es Situationen gibt, die dich nach wie vor negativ prägen.

Wem möchtest du vergeben?

Stell dir jetzt eine violette Flamme vor und wirf dein negatives Gefühl in diese Flamme (Wut, Zorn, Groll, Hass...). Nimm wahr, wie goldene Asche vom Himmel fällt und dich umgibt. Nimm dieses goldene Licht, die Wärme und das angenehme Gefühl überall in deinem Körper auf.

Sende dem Menschen oder der Situation ganz viel Liebe und auch goldene Asche als Zeichen der Vergebung.

Nimmst du eine Veränderung deiner Gefühle wahr?

Übung 9: Ich liebe mich, ich liebe mich nicht...

Ich liebe mich, ich liebe mich nicht... Unser Körper ist ein Wunderwerk. Er leistet Großartiges. Tag für Tag.

Obwohl dies so ist, fällt es vielen von uns sehr schwer, sich selbst zu lieben und zu akzeptieren.

Gibt es Stellen an deinem Körper, die du gar nicht magst? Dann schlage ich dir folgende Übung vor. Stelle dich vor den Spiegel und schaue diese Stelle ganz bewusst an, ohne darüber zu werten.

Achte darauf, welche Gefühle in dir hochkommen und wo du sie spürst. Dann sprichst du zu deinem Unterbewusstsein. Ich nehme jede Stelle meines Körpers in Liebe an. Ich danke dir, mein lieber Körper. Ich achte dich.

Schaue noch einmal auf die Körperstelle, die du gewählt hast. Kannst du Veränderungen wahrnehmen?

Bist du nun ein bisschen mehr im Frieden mit deinem Körper? Auch hier gilt: langsam, Schritt für Schritt. Aber ich bin sicher, dass dir dein Körper allein für das Friedensangebot sehr dankbar ist.

Als positive Glaubenssätze sage dir diese Sätze vor, schreibe sie auf oder was auch immer für dich passend ist.

Mein Körper kann...

Mein Körper schafft...

Mein Körper wird...

ICH VERTRAUE MEINEM KÖRPER AUF ALLEN EBENEN!

Übung 10: Geduld

Um Geduld zu lernen, braucht man ganz schön viel davon.

Doch es kommt nicht darauf an, wie lange man wartet, sondern auf wen.

Du wirst sehen, für dein Baby lohnt sich jeder einzelne Tag.

Birgit Zart

Geduld, auf etwas zu warten, wovon man nicht weiß, ob und wann es kommt, ist wirklich schwer, das weiß ich aus eigener Erfahrung.

Du hast die Stärke, alles zu erreichen und alles zu schaffen.

In dir steckt alles, was du dafür brauchst.

Du bist die Schöpferin deines Lebens und bist bereit, deinen Weg gestärkt zu gehen.

Übe und stärke dein Mindset immer wieder, indem du mit deinem Unterbewusstsein in Kontakt gehst und ihm positive Alternativen für bisherige Denkmuster gibst.

Heb den Deckel, der dafür sorgt, dass Gefühle im Unterbewusstsein festgehalten werden und schaffe Raum für neue Denkweisen und Wege in deinem Leben.

Damit schaffst du nicht nur Stärke und Leichtigkeit für den Kinderwunsch, sondern für dein gesamtes Leben. Auch dann, wenn du Mama bist!

Wir wünschen dir alles Gute für deinen Weg!

