

Mentoring

Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Stress im Kinderwunsch



Sonnen.Kinder.Leicht

www.sonnenkinderleicht.at

Stress entsteht immer dann, wenn wir nicht im Hier und Jetzt sind.
Also wenn wir mit unseren Gedanken schon in der Zukunft sind!

Eines vorweg:

Es ist normal, dass der Kinderwunsch mit Stress einhergeht, da er eine komplexe Lebensphase ist. Stress kann sich auf den Hormonhaushalt und den Menstruationszyklus auswirken.

Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass Stress allein selten die Hauptursache für Unfruchtbarkeit ist. Viele Frauen werden trotz Stress schwanger, und es gibt bewährte Techniken, um damit umzugehen.

Dies gilt übrigens für Männer und Frauen!

Deshalb stress dich nicht, wenn du einmal stressige Phasen hast. Tu, was du abseits vom Kinderwunsch auch tun würdest, wenn es einmal stressiger zugeht.

Sei dir bewusst, dass Stress für deinen Körper ein Ausnahmezustand ist. Es fühlt sich für ihn an, als würde er vom Säbelzähntiger verfolgt werden. Erkenne an, dass stressige Phasen ab und an sein dürfen, versuche aber Dauerstress für dich und deine Gesundheit zu vermeiden.



Reflektiere und stelle dir folgende Fragen, wenn du Stress hast:

Wer/was stresst mich (Personen, Umstände...)

Was davon ist positiver Stress, der mich motiviert und antreibt? Was davon ist negativer Stress, der mir mehr Energie nimmt als er mir gibt?

Warum fühle ich mich gestresst?

Welches emotionale Bedürfnis erfüllt der Stress?

Wie kann ich dieses emotionale Bedürfnis sonst erfüllen?

Wie kann ich mit dem Stress umgehen?

Wie und wann kann ich entspannte Phasen einbauen?

Was hilft mir während stressiger Tage, mich danach wieder zu entspannen?

Der Körper bei Stress:

Sympathikus und Parasympathikus

Im Stresszustand werden Stresshormone produziert. Dadurch sind wir williger für Aktivität, mental und körperlich agiler und leistungsfähiger.

Stresshormone (Adrenalin,..) kommen aus dem sympathischen Nervensystem (Kampf oder Fluchtreaktion im Körper). Wir funktionieren körperlich wie Urmenschen, dieser hatte z.B. Stress wenn er einen Löwen gesehen hat, er konnte sich entscheiden Kampf oder Flucht - beides führte durch körperliche Aktivität dazu, dass die Stresshormone wieder abgebaut wurden. Außer Gefahr und wieder in Sicherheit wird das parasympathische Nervensystem wieder aktiv. Dieses führt zu Ruhe, Entspannung und Regeneration.

Befinden wir uns dauernd im Stress oder verbrauchen wir unsere Stresshormone nicht, kommt es also nicht zur Ruhe und Entspannung. Meist kommt es dadurch das der Stress durch geistige Aktivität zu Stande kommt und mit keiner körperlichen Aktivität zusammenhängt. Daher kommt das Gefühl innerlich am Laufen zu sein, obwohl man gerade Zeit hätte zu sitzen und zu rasten. Du hast deine Stresshormone nicht abgebaut. Die Lösung ist Bewegung und Sport (Spaziergang, einmal austanzen usw.).

Nährstoffe

Stress ist ein wahrer Nährstoffkiller, auch Krankheit ist ein körperlicher Stress - hier gilt das Gleiche. Achte daher auf eine gesunde Ernährung in stressigen Phasen. Es macht Sinn auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B, Vitamin C und Omega 3 zu achten, um körperlich leistungsfähig zu bleiben und starke Nerven behalten zu können. Unser Nervenkostüm wird genau deswegen "dünner", weil unsere Nerven Vitamin B und Omega 3 brauchen um gut zu funktionieren. Reicht es nicht aus, reißen dir wortwörtlich öfter die Nerven.

Tipps für den Alltag:

- Tagesstruktur hilft Stress zu vermeiden - Chaos erhöht den Stress
- Finde heraus, was deine Entspannungressourcen sind (was bringt dich in den Flow-Zustand) - benutze diese Tätigkeit, um dich rascher zu erholen.

Klassische Methoden zum Entspannen als Ideengeber:

- Sport, Körperübungen, musizieren, Musik hören, Spaziergänge
- Yoga, Meditation
- Austausch, Gespräche mit Vertrauten
- in Ruhe und genüsslich Routinetätigkeiten durchführen, sich Zeit dafür nehmen (z.B. Kochen und Essen als Auszeit, Achtsamkeitsphase und Genuss; achtsame Kaffeepause - was hörst du? Was siehst du gerade? Was schmeckst du gerade?)
- Achtsamkeit auf dein aktuelles Wohlbefinden
- Zeit in der Natur
- Arbeit mit den Händen, praktisches Tun
- Dienstleistungen wie Shiatsu, Massage, CranioSacralTherapie, etc.
- Entspanne dich lieber 2-3x /Woche in kurze Phasen als 1x/Woche einen Tag lang → wie lässt es sich für dich gestalten?
- Achte auf deine Schlafhygiene - ausreichend Schlaf ist wichtig für deine mentale und körperliche Gesundheit und Belastbarkeit.

- Achte auf deine Ernährung - schlechte Ernährung reduziert unsere Belastbarkeit emotional, mental und körperliche. Wie kannst du gesunde Ernährung im Alltag in stressigen Situationen umsetzen (Essen gehen? Vorkochen? Wochenspeiseplan? etc.)
- Wenn bereits deine Schlafqualität leidet, solltest du dringend deinen Stresspegel senken und nicht länger zu warten!

Übungen zum Umgang mit Stress:

Übung 1: Schreibe auf, wer oder was dich gestresst hat und schließe Frieden mit dieser Situation. Erlaube dir, alle Anspannung loszulassen und nimm wahr, wie sich während dem Schreiben Ruhe und Gelassenheit in deinem Körper ausbreitet. Stell dir dazu auch eine entspannte Farbe vor, und lass sie überall in deinem Körper Platz finden.

Übung 2: Lege dich auf den Boden und spanne alle Körperteile nacheinander an und lass diese Anspannung dann abrupt los. Beginne bei den Zehen und gehe langsam Körperteil für Körperteil nach oben. Merkst du, wie du entspannter liegen kannst und die Anspannung nachlässt?

Übung 3: Achte auf deine Atmung. In stressigen Situationen wird die Atmung immer flacher, was dazu führt, dass du noch gestresster bist.

Wende die 4-7-8 Atmung an, um in einen entspannten Zustand zu finden.

Atme 4 Sekunden ein – halte die Luft 7 Sekunden an – atme 8 Sekunden aus

Wiederhole diese Übung mindestens 10 x

Übung 4: Hast du schon Menschen gesehen, die den Stress „brauchen“. Die sich gar nicht erlauben, frei davon erfolgreich, erfüllt und zufrieden zu sein. Wie sieht das bei dir aus? Bist du der Meinung, dass du erfolgreicher bist, wenn du Stress hast? Dass du mehr schaffst, wenn du dich permanent stresst?

Was sind deine Gedanken zum Thema Stress?

Übung 5: Verbringe Zeit in der Natur, um dich zu erden und zu entspannen. Gehe dabei ganz langsam und nimm mit allen Sinnen bewusst wahr, was um dich herum passiert.

Übung 6: Setze dir kleine Ziele im Alltag und erlaube dir Pausen zwischendurch.

Plane einen deiner kommenden Tage ganz bewusst so, dass du genügend Raum für Pausen lässt. Wie sieht dieser „Wunschtag“ aus?

Übung 8: Lache, um Stress zu reduzieren und die Stimmung zu heben. Lachen lässt Anspannung aus dem Körper fließen und bringt ein gutes Gefühl mit sich. Also, wann hast du zum letzten Mal richtig herzlich gelacht? 😊

Übung 9: Ein Abendritual sorgt dafür, dass du schon ein Signal zur Entspannung setzt. Erlaube dir medienfreie Zeit vor dem Schlafengehen, werde langsamer bei allem was du tust und atme noch einmal richtig tief durch. Gibt es Themen, die dich noch beschäftigen? Schreibe sie (positiv formuliert) auf und lege das Zettel aufs Fensterbrett oder an einen für dich guten Platz. Erlaube dabei, dass alles gut gelöst werden darf und vertraue darauf, dass deine Wünsche erfüllt werden.

Gib dir Zeit und sei liebevoll zu dir selbst - der Weg zum Wunschkind kann eine emotionale Reise sein, aber auch eine Zeit der Selbstentdeckung und des Wachstums.