

Mentoring

Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Praktisches Aufgabenhandout als Vertiefung zum Thema
Traurigkeit/Mindset



Sonnen.Kinder.Leicht

www.sonnenkinderleicht.at

Praktische Umsetzung, um dein Leben selbst zu gestalten

– in deine Schöpferkraft zu finden

Visionboard – großes Visionieren

Visionieren ist nicht nur Träumen, sondern sozusagen die Steigerung des Träumens. Du stellst dir nicht nur etwas Schönes vor. Du träumst so richtig groß. So groß, dass du es im ersten Moment schon für unwahrscheinlich hältst dorthin zu kommen. Heutzutage trauen wir uns oft nicht einmal mehr groß zu träumen. Wir können uns vielleicht noch vorzustellen, dass etwas Gutes, das uns schon einmal passiert ist, noch einmal passieren kann. Wenn wir zum Beispiel das Glück hatten, dass eine Schwangerschaft geglückt ist, werde wie leichter daran glauben können, dies noch einmal bewerkstelligen zu können.

Wer von euch träumt denn noch ganz „unrealistische“ Träume!? Meist versperren wir uns automatisch den Weg zu genialen Umständen in unserem Leben, weil wir es uns nicht einmal vorzustellen trauen. Wie soll denn das gehen? Das kann für mich doch nicht möglich sein! Ich bin doch zu arm/ zu unwissend / zu mittellos / falsch / mein Körper funktioniert nicht / es ist nicht für mich bestimmt... Wie viele solcher Geschichten willst du dir noch erzählen!? Wie wäre es eher mit dieser Einstellung: „Dann kam einer der nichts davon gewusst hat und hat es einfach gemacht!“.

Alles ist möglich! Auch für dich! Du musst den Weg dahin noch nicht wissen. Beginne zuerst damit, es dir vorstellen zu können und zu träumen. Der Rest ist ein Prozess, der sich Stück für Stück finden darf. Die Sache ist die, das Universum hört dir zu und arbeitet für dich! Wenn du dem Universum nicht die Richtung zeigst, in die du willst, wird das Leben mit dir fahren. Du ziehst Umstände und Geschehnisse in dein Leben, die durch deine Gedanken, Glaubensmuster, unbewussten und bewussten Blockaden etc. angezogen werden. Es geschieht mit dir. Wäre es andersrum nicht wesentlich schöner?

Vielleicht hast du schon einmal von diesem universellen Anziehungsgesetz gehört? Wenn du z.B. daran glaubst, dass die Räder dich überrollen, werden diese Räder auch zu dir kommen! Wofür stehen diese Räder sinnbildlich für dich? Welche negativen Glaubenssätze in Bezug darauf schwanger zu werden hast du noch in dir und möchtest du daran noch glauben?

Ich glaube auch an die Wissenschaft, aber ich glaube nicht, dass Dinge, die noch nicht nachgewiesen sind, deshalb nicht funktionieren und nicht da sind. Ich denke, dass uns noch die Möglichkeit und das Wissen fehlt, um es richtig nachvollziehen zu können. Ich konnte und kann es heute spüren und anwenden und das wünsche dir auch. Ich glaube an dich!

Übung - Visionboard

Schreib diese Träume am besten auf oder gestalte dir ein Visionboard, das du dir an einen Platz hängst, wo du es immer sehen kannst. Was bringt dein Herz zu leuchten und wo willst du hin? Wie sieht es aus, welche Farbe, welche Form, welche Person, welcher Ort, welcher Gegenstand welcher Gefühlslage, usw.? Gib all dies auf dein Visionboard als Bild, Zeichnung, als ein Schlagwort oder was dir sonst noch einfällt.

Schreib dir gerne auch deine Lieblingsaffirmationen, positiven Glaubenssätze mit auf.

Stelle gerne ein Foto davon in die Gruppe, wir freuen uns an deinem Prozess teilzuhaben und die Gruppe kann davon profitieren!

Positive W-Fragen stellen - Was ist noch möglich

Die Umsetzung der W-Fragen ist oft ungewohnt, daher möchte ich dich hiermit anhalten dranzubleiben. Wenn du einen Tag hast, an dem dich unangenehme Gefühle einholen und einnehmen, schreib dir das Gefühl in die linke Spalte und deine dazu passende W-Frage in die rechte Spalte. Denke daran, die W-Frage soll:

- Positiv formuliert sein
- Dich deinem Ziel, Wunschzustand deiner Gefühle näherbringen:
Mache daher ruhig zuerst das Visionboard oder ein paar schriftliche Notizen zu deinem Wunschzustand. Und denk nicht nur an den Wunsch der Schwangerschaft. Denk auch daran, wie möchtest du dich auf dem Weg zur Schwangerschaft fühlen, wie möchtest du dich als Schwangere fühlen und wie geht's dir selbst mit dir um. Nimm dir 2-3 Eigenschaftswörter, die dir hier besonders wichtig sind (z.B. Leichtigkeit, liebevoller Umgang mit mir selbst, etc.) und baue diese immer wieder in die W-Fragen ein.
 - Du kannst nach den richtigen Umständen fragen (z.B. was trägt mir noch bei um mein Ziel zu erreichen?)
 - Du kannst nach den richtigen Helfern/Unterstützern fragen (z.B. wo finde ich noch die Methode, die Person, die für mich der Schlüssel sein wird?)
 - Und wenn dir keine Frage einfällt, kannst du immer fragen „Was ist noch alles möglich, das ich jetzt noch nicht erkennen kann?“
- In die 3. Spalte darfst du im Laufe der Zeit hinzufügen, welche Antworten dich gefunden, dir selbst eingefallen sind auf deine W-Frage. Was hat sich ergeben, entwickelt, dass du mit der Frage weitergekommen bist. Anfangs sind es oft Kleinigkeiten, bleib dran und frag weiter. Mit der 3. Spalte möchte ich dich anhalten, auch auf die kleinen Bewegungen, die in Gang kommen zu achten und diese bewusst wahrzunehmen.

Du musst nicht die ganze Tabelle gleich ausfüllen, du kannst sie jedesmal zur Hand nehmen, wenn du es gerade brauchst. Die Tabelle wird sich mit der Zeit füllen!

Ich wünsche dir viel Freude dabei, deine Schöpferkraft zu entdecken und zu erfahren!

Dein aktuelles Gefühl	Die dazupassende W-Frage	Welche Antworten haben sich im Laufe der Zeit auf deine W-Frage gefunden

Resümee

Was waren deine Aha-Erlebnisse? Schreibe sie dir auf und teile sie gerne mit uns in der Gruppe.

Viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung und freuen uns auf deine Erkenntnisse und Fortschritte!

Manuela & Daniela



Sonnen.Kinder.Leicht