

# Kinderwunschmentoring

LIEBE    ANGST

Sonnen.Kinder.Leicht



Sonnen.Kinder.Leicht

[www.sonnenkinderleicht.at](http://www.sonnenkinderleicht.at)

## LIEBE - ANGST

Angst ist immer wieder Thema, wenn es um den Kinderwunsch geht. Es gibt dabei verschiedene Facetten der Angst.

Angst, nicht schwanger zu werden.

Angst, dass die Schwangerschaft nicht gut verläuft.

Angst, dass bei der Geburt Probleme auftauchen.

Angst, dass die Mutterschaft schwierig werden könnte.

Angst, die dir eingeredet wurde.

Angst, die du übernommen hast.

Vorweg sei gesagt, dass es prinzipiell nur zwei Gefühle gibt.

## LIEBE UND ANGST

Positive Gefühle wie Freude und Vertrauen sind Formen der Liebe.

Neid, Hass, Missgunst sind Formen der Angst.

Mit diesem Handout möchten wir die Angst wahrnehmen und in Liebe wandeln, damit dein Wunschkind spürt, dass bereits jetzt der Weg frei ist.



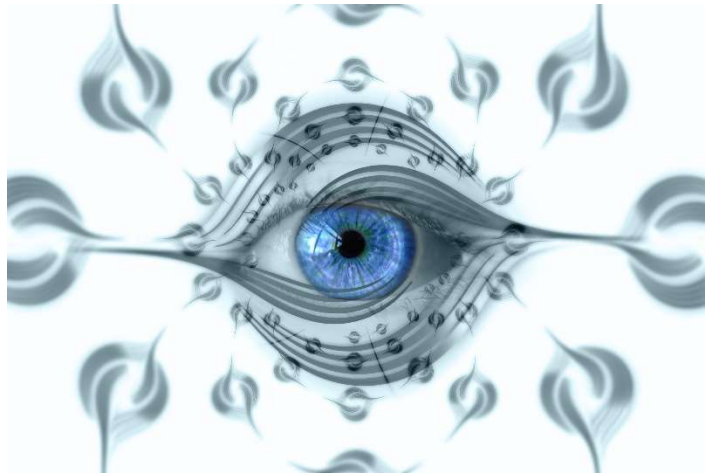
## Angst

Die Angst gründet auf der Summe aller Erfahrungen, die du bisher in deinem Leben gemacht hast. Angst gibt Sicherheit, sie erlaubt, alte Muster zu behalten und „geschützt“ zu sein. Du kannst dich hinter der Angst verstecken, wenn dir mal alles zu viel wird und du nicht weißt, welchen Weg zu gehen sollst.

ABER

Deine Angst verschwindet nicht, indem du abwartest, bis sie wieder geht. Die Angst löst sich nicht einfach so auf. Vielmehr bleibt die Angst so lange bestehen, bis du dich ihr stellst.

**JETZT** hast du die Gelegenheit, dies in einem geschützten Raum zu tun und hinzusehen. Wir begleiten und stärken dich auf dieser Reise und du wirst sehen, schon der erste Schritt ist befreiend und bringt dich voran.



Bist du bereit, die Angst in Liebe zu transformieren und dein Mindset zu stärken?

Dann blättere um!

Bevor wir beginnen, werde dir einmal deiner Angst bewusst. Wovor genau hast du Angst?

**ANGST IM KINDERWUNSCH**

---

---

**ANGST WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT**

---

---

**ANGST VOR DER GEBURT**

---

---

**ANGST, WENN ICH MAMA BIN**

---

---

**SONSTIGE ÄNGSTE**

---

---

Wie geht es dir, wenn du dich deinen Ängsten stellst?

---

---

Welche Farbe hat die Angst für dich? Wo im Körper spürst du sie?

---

---

### ÜBUNG:

Lege jetzt deine Hände auf diese Körperstelle(n), schließe die Augen und stell dir vor, wie die Angst deinen Körper verlassen darf.

Sprich dann folgende Sätze ganz langsam und stelle dir vor, wie sie auch vom Bewusstsein ins Unterbewusstsein fließen.

**Ich vergebe meiner Vergangenheit, ich lasse die Zukunft los und ich erkenne an, wie ich mich in der Gegenwart fühle**

**Ich bedanke mich bei meinen Ängsten, denn sie haben mir einen neuen Weg aufgezeigt, den ich jetzt mutig und frei von Angst voller Liebe gehe.**

### Inneres Bild:

Kennst du diesen fiesen Affen im Kopf? Die kleine Stimme im Kopf, die immer alles hinterfragt? Der Affe im Kopf, der dich mit fiesen, negativen, angstbehafteten Gedanken versorgt.

Der dir vielleicht erzählt, dass du etwas nicht kannst. Dass du es nicht wert bist. Dass das sowieso alles nicht so klappen wird, wie du es dir vorstellst. Der ständig will, dass du ihm das Kommando übergibst? Hier ist er:



Wenn er sich mal wieder zu Wort meldet und die Stimme in dir laut wird, denke dir: **„Es ist okay, aber es ist jetzt nicht wichtig! Ich gehe meinen Weg.“**

Es ist ein riesiger Schritt, wenn du den Affen wahrnimmst. Wenn du spürst, dass das nicht deine innere Wahrheit, sondern seine Ansicht ist.

Übe immer wieder, den inneren Affen wahrzunehmen und bitte ihn, leise zu sein.

**Nochmal: DU bist nicht dein innerer Affe, du bist einzigartig, wertvoll, geliebt, stark und in der Lage, alles zu erreichen!**

## ÜBUNG FÜR DAS MINDSET: Eine neue Wahl treffen

Der Platz der Angst wurde frei, wir wollen ihn nun mit Liebe füllen.

Welcher Gedanke, den du jetzt gerade finden kannst, fühlt sich am besten an?

*Beispiele: Ich erlaube mir zu vertrauen und Liebe zu fühlen. Ich erlaube mir, meine Angst loszulassen und dem Fluss des Lebens zu vertrauen. Meine Vergangenheit mit meiner Mutter/meinem Vater lasse ich jetzt los und erlaube mir, frei davon weiterzugehen. Ich kann alles schaffen. Ich bin es wert, alles zu schaffen...*

---

---

---

*Denke dir dann: „Danke liebes Universum, dass du meine Gedanken zu angenehmen Emotionen geführt hast.“*

Dein Unterbewusstsein erkennt diesen Gedanken als wahr an, du hast es mit positiven Gefühlen gefüttert und wieder ein Steinchen aus dem Weg geräumt.

### **Wenn sich Angst (der innere Affe) einschleicht:**

*Achte darauf, wann deine ängstlichen Gedanken kommen.*

*Frage dich: „Wie fühle ich mich jetzt gerade?“*

*Vergib deinen Gedanken: Vergib dir selbst, dass du dich vor den guten Gefühlen fürchtest.*

*Sag: „Ich vergebe mir diesen Gedanken und entscheide mich, stattdessen an die Liebe zu glauben!“*

*Triff eine neue Wahl: „Was ist der beste Gedanke, den ich momentan in mir finde?“*

**Gibt es bei dir oder deiner Geschichte ein  
Mama/Papa/Oma/Opa/Geschwister-Thema, von dem du weißt, dass es für  
dich einschneidend war und es deinen Kinderwunsch beeinflusst?**

Nimm dir einen Moment Zeit und atme ganz bewusst.

Stelle dir dann die Person, um die es bei deiner Geschichte geht, ganz bewusst vor.

Schau zu ... (Mama, Papa,...) hin und sage gedanklich, ich sehe dich. Ich habe ein Gefühl von dir übernommen. Das Gefühl heißt ... (Wut, Angst,...) und mir geht es nicht gut mit deinem Gefühl. Ich trage das schon seit ... Jahren und kann dadurch mein Ziel ... nicht erreichen. Daher lasse ich bei dir, was dir gehört.

Frage: Wo sitzt die Wut? Hand drauf, Farbe geben, in ein Gefäß/eine Form füllen

Nimm diese Wut, pack sie in die Form und gib sie ... zurück.

... Jetzt lasse ich es bei dir. Dein Gefühl, das bei dir und deiner Geschichte entstanden ist. Bitte schau achtvoll auf mich, wenn ich es jetzt loslasse und ... mein Ziel schwanger zu werden und eine ... (glückliche, erfüllte, starke...) Mama zu werden.

Ich schau auch achtvoll auf dich.

Farbe für das Schwanger werden (andere Farbe) und wo im Körper darf es Platz nehmen. Diesen Platz mit der Zielfarbe füllen.

Wie geht es dir jetzt?

---

---

---

---