

# KIWU - Glaubenssätze

## FRÜHSCHWANGERSCHAFT

Blockierende Glaubenssatz	Integrierbarer Glaubenssatz
	Ich erlaube mir eine unkomplizierte, leichte Schwangerschaft voller Liebe und Freude.
Ich traue mich noch nicht zu freuen, da ich enttäuscht werden könnte.	Ich erlaube mir Vorfreude zu empfinden.
Ich spüre.... Und weiß nicht ob das normal ist.	Ich lerne meinem mütterlichen Instinkt zu vertrauen, ihn wahrzunehmen. Ich kann spüren, wenn etwas nicht stimmt.
Ich bin mir unsicher ob das SS-Symptom normal ist.	Ich erlaube mir Hilfe zu holen, bis ich mich sicher fühlen und meinem Instinkt vertraue.
Ich habe Angst, dass Baby wieder zu verlieren.	Ich kenne den Unterschied zwischen meiner Vergangenheit und heute. Ein neues Leben nimmt bei uns Platz, dass seine eigene Geschichte schreiben darf und diese
Ich mag nichts von der Schwangerschaft erzählen, da es sein kann, dass ... sich nicht freuen.	Ich erlaube mir Vorfreude, Liebe und Glück zu spüren unabhängig von der Reaktion anderer.
Ich mache... falsch.	Ich vertraue meinem Körper und meinem Kind, ich gehe achtsam und liebevoll mit mir und meinem Körper um.
Ich weiß nicht, wie ich die Arbeit bewältigen soll.	Ich erlaube mir Zeit für mich und mein Kind zu nehmen, wenn ich es brauche. Ich vertraue darauf, dass sich immer Wege finden werden, damit die Arbeit für mich
Ich schaffe das schon alleine, ich bin nur schwanger nicht krank.	Ich erkenne an, dass eine Schwangerschaft eine besondere Zeit für meinen Körper ist, der viel Zeit und Aufmerksamkeit brauchen kann. Ich bin als schwangere Frau
Ich fühle mich so anders und unattraktiv.	Ich erlaube mir den Prozess der Schwangerschaft mit all seinen Facetten anzunehmen und ihn lieben zu lernen.
Ich bin unsicher, ob wir die Reise zum Elternsein schaffen.	Ich lasse mich mit offenem Herzen auf die Reise vom Liebespaar zu Eltern ein und bleibe in Verbindung mit mir und meinem Partner.