

Workbook Kinderwunsch Workshop

4 Schritte um Deine negativen Emotionen in stressigen
Situationen aufzulösen



Dein Workbook zum Nachlesen und Üben

Herzlich Willkommen!

Ich freue mich, dass Du Dich dazu entschieden hast den nächsten Schritt zu gehen und Du etwas Neues kennenlernen möchtest. Es ist schön, dass ich mit Dir die vier Schritte teilen darf, wie Du negative Emotionen in stressigen Situationen erkennst und diese auflösen kannst. Du wirst merken, dass Du viele neue Erkenntnisse über Dich und Deine Denkweise gewinnst und dies ist der erste Schritt in die richtige Richtung.

Dieses kleine Workbook begleitet Dich durch den Kinderwunsch Workshop und gibt Dir Infos zum Nachlesen und Üben.

Jetzt wünsche ich Dir erst mal viel Spaß und Erfolg beim Kinderwunsch Workshop!

Deine Simone



Als (Single) Frau Ü39 mit unerfülltem Kinderwunsch erlebt man so einige stressige Situationen, in denen im Inneren alle möglichen negativen Emotionen hochkommen und der innere Kritiker extrem laut ist.

Zum Beispiel bei der Nachricht, dass die Kollegin schwanger ist und es freudestrahlend allen verkündet oder die schwangere Freundin. Um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Der innere Kritiker versucht uns unter anderem vor Dummheiten zu bewahren, aber er erzählt uns auch immer wieder gerne unsere negativen Glaubenssätze. Jeder kennt das, weil jeder diesen inneren Kritiker hat. Mal mehr mal weniger ausgeprägt.

Worin unterscheiden sich die Glaubenssätze?

- *Unterstützende / Positive Glaubenssätze*
- *Einschränkende / blockierende Glaubenssätze*

Beispiele für positive / unterstützende Glaubenssätze:

Alles ist möglich
Ich bin gut so wie ich bin
Ich liebe mich so wie ich bin
Ich vertraue mir
Ich bin es wert Mutter zu werden
Mir gelingt alles
Ich bin glücklich
Das Leben ist für mich
Ich nehme mich an, so wie ich bin
Ich bin positiv gestimmt

Beispiele für negative / blockierende Glaubenssätze:

Ich bin nicht gut genug
Ich bin es nicht wert Mutter zu werden
Andere können das schaffen, ich aber nicht
Das Leben ist gegen mich
Ich habe immer Pech
Mir gelingt einfach nichts
Ich bin zu alt um Mutter zu werden
Ich finde nie den richtigen Partner

Affirmation = kurzer, positiv formulierter Glaubenssatz

Eine Möglichkeit um negative Glaubenssätze aufzudecken ist mit einer Art "Brainstorming". Hierzu lege bitte das Blatt Papier aus diesem Workbook (auf den letzten beiden Seiten ist Platz für Deine Übung) quer und schreibe in den Kreis in der Mitte Dein Thema. Nun beginne mit dem Brainstorming und schreibe im Uhrzeigersinn rund um das Thema alle Ideen, Gedanken, Impulse und Einfälle auf.

Beispiel:



...
könnte heulen...
Ich habe Angst, dass...
Meine Kollegin ist schwanger und ich nicht
Keine Ahnung...
Das ist blöd, weil...

Wichtig hierbei:

- Schreibe wirklich ALLES auf, es gibt kein richtig oder falsch!
- Wenn Dir mal nichts einfällt, schreibe einfach "weiß nicht", "blöde Übung" oder "mir fällt nichts ein", als eine Art Lückenfüller
- Blicke nicht vom Blatt Papier auf - schreibe Dich so in eine Art Trance-Zustand für ein paar Minuten
- Schreibe bis Dir nichts mehr einfällt
- Mach bitte keine Pause zwischendurch

Schaue Dir Dein Kunstwerk einmal genauer an:

Welche Stichworte wiederholen sich oder sind ähnlich?

Welcher neuer Gedanke taucht darin evtl. auf?

Welcher negativer Glaubenssatz steckt dahinter?

Formuliere einen für Dich stimmigen positiven Glaubenssatz, eine Affirmation, daraus.



Fühlt sich der positive Glaubenssatz für Dich stimmig an?

Das ist wichtig, denn dieser wird Dich als Affirmation nun jeden Tag begleiten!

Wiederhole Deine Affirmation jeden Tag!

Und dann sei geduldig!

“Die ständige Wiederholung von Affirmationen führt zum Glauben. Ist aus dem Glauben eine tiefe Überzeugung geworden, Geschehen Dinge.
(Muhammad Ali)





Ich bin Simone, ganzheitlicher Coach und Expertin für (Single) Frauen Ü39 mit unerfülltem Kinderwunsch. Nach meiner ersten Ehe war ich selber jahrelang Single und hatte Kinderwunsch. Die Trennung, mein darauf folgendes Tief, ein Auslandsaufenthalt und jahrelanges Single Dasein haben sich für mich als größte Chance entpuppt. Die Erfahrungen während meines Single Daseins habe ich in meinem Buch "Swipe & Go" - Mit Kinderwunsch im Datingdschungel" festgehalten. Mit 39 habe ich meinen Mann kennengelernt und unsere gemeinsame Kinderwunschzeit begann. Sie sollte 2,5 Jahre dauern. Eine ziemlich lange Zeit mit Hoffen und Bangen. Mit 42 bin ich dann endlich Mama von einem wundervollen Sohn geworden!

Heute bin ich ganzheitlicher Coach und es ist mein absolutes Herzensanliegen, meine Vision, (Single) Frauen Ü39 mit Kinderwunsch zu unterstützen und zu begleiten.

Ich habe mein Herzens.Wunsch.kind Programm kreiert, um Frauen wie dich ganzheitlich auf ihrer emotionalen Kinderwunschkreise zu begleiten.

Das Programm zeichnet sich durch Andersartigkeit, intensives Coaching, wochenlange Begleitung und Unterstützung aus. Der Fokus steht auf "Heilung von Innen nach Außen" und nicht nur auf der klassischen "Symptombehandlung".

Bist du bereit für den nächsten entscheidenden Schritt in Richtung Leichtigkeit und Wunschkind?

Buche dir gerne ein kostenloses Kinderwunsch Gespräch mit mir. Ich freue mich auf dich!



<https://kinderwunschgespraech.youcanbook.me>



kontakt@coach-fuer-kinderwunsch.de



www.coach-fuer-kinderwunsch.de



<https://www.facebook.com/coachfuerfrauenmitkinderwunsch>



<https://www.instagram.com/coachfuerkinderwunsch/?hl=de>

Übung:
Hier ist Platz für Dein Brainstorming

Thema

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung von Simone Stalberg, Kinderwunsch Coach, unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.