



## Welcher Kinderwunsch-Typ bist du?

Finde heraus, was du in der emotionalen Kinderwunschzeit brauchst und tun solltest, damit es dir so richtig gut geht und was du lieber sein lassen solltest.





*"Der Geist ist durch seine  
Aktivität der leitende  
Architekt deines Glücks und  
deines Leidens.*

(BUDDHA)



## **Wie schön...**

Ich freue mich sehr, dass du den Weg zu mir gefunden hast. Wenn du, wie ich vor ein paar Jahren, genauso großen Kinderwunsch hast, weißt du, wie emotional und herausfordernd dieser Zeit sein kann. Doch wie kann es sein, dass manche Frauen scheinbar besser mit dieser emotionalen Situation klar kommen als andere. Weshalb fühlen sich einige sehr zermürbt und ausgelaugt, während andere zwar traurig sind, aber doch immer noch Energie haben?

In dieser Broschüre stelle ich dir 4 verschiedene Frauen-Typen vor. Hier habe ich sie "Kinderwunsch-Typ" "getauft". Aus meiner eigenen Lebenserfahrung und aus meinem Coaching, indem ich mit sehr vielen Frauen spreche, haben sich diese Frauen-Typen heraus kristallisiert. Alle Frauen-Typen haben ihre Stärken und Schwächen und das ist auch gut so. Das Wichtige ist nur, sie gut dosiert zur richtigen Zeit und am richtigen Ort einzusetzen, gerade jetzt, in deiner stark emotional angespannten Situation.

Ich wünsche dir viel Freude und Spaß!



## **Deine Zeit ist JETZT...**

Auf den nächsten Seiten findest du für dich heraus, welcher Kinderwunsch-Typ du bist. Und obwohl es hier natürlich vorrangig um den Kinderwunsch geht, lassen sich die Typen wunderbar auf alle Lebensbereiche übertragen.

Hier kommt dein individueller Fahrplan, was du brauchst und tun solltest, damit es dir so richtig gut geht & du deine Chancen auf dein Mama-Glück maximierst, weil du einfach ausgeglichen und in Balance bist.

### **Was ist zu tun?**

Zähle hierzu zusammen, wie oft du A, B, C oder D angekreuzt hast. Der Buchstabe der am meisten angekreuzt wurde, zeigt deinen Kinderwunsch-Typ. P.S. Es gibt auch Misch-Typen ;-)

Viel Spaß!



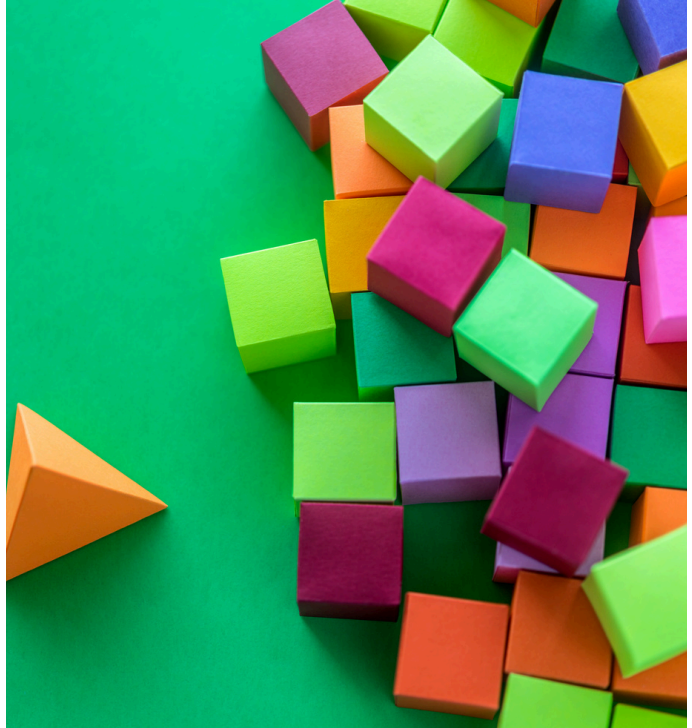
## Hi, ich bin Simone...

... Kinderwunsch Coach und BestLife Architect speziell für Frauen. Ich habe selbst eine jahrelange Kinderwunschzeit hinter mir. Zunächst 9 Jahre als Single und dann 3 weitere Jahre mit meinem Partner. Insgesamt 12 Jahre - eine verdammt lange Zeit, die ich mit Kinderwunsch verbracht habe. Um meine biologische Uhr ein wenig aufzuhalten und entspannter zu werden, habe ich mit 37, als ich Single war, beschlossen Social Freezing zu machen. Mit 39 habe ich meinen Mann kennengelernt und unsere gemeinsame Kinderwunsch begann. Sie sollte 3 Jahre dauern. Ich habe also sehr viele emotionale Höhen und Tiefen erlebt und gefühlt alles ausprobiert.

Tatsächlich habe ich meinen Weg gefunden, denn mittlerweile bin ich Mama eines wundervollen Sohnes. Mit 42 bin ich Mama geworden.

Meine eigene Geschichte hat mich dazu bewogen, heute als ganzheitlicher spiritueller Kinderwunsch Coach und BestLife Architect zu arbeiten.

*Deine Simone*



## Über diesen Test & diese Broschüre

Die unterschiedlichen Frauen-Typen bzw. Kinderwunsch-Typen habe ich extra mit verschiedenen Tierarten assoziiert. Es geht nur um Eigenschaften und Charaktere. Falls du also Ansichten Bewertungen auf eine der Tierarten hast, so bitte ich dich an dieser Stelle, sie einmal "über Bord zu werfen".

*"Sei für andere da, aber lass dich nie selbst zurück."*

(UNBEKANNT)



DU BIST DAS KANINCHEN!

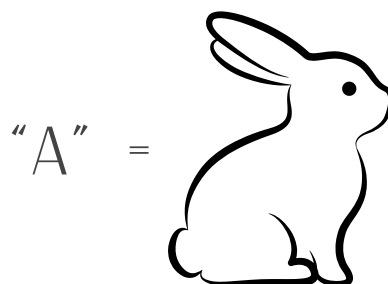


(Du hast meistens "A" angekreuzt)

---

Hier kommt dein individueller Fahrplan, was du brauchst, damit es dir so richtig gut geht & du deine Chancen auf dein Mama-Glück maximierst.

---



---

Als Kaninchen bist du zwar akribisch für die Erfüllung deines Kinderwunsches unterwegs, aber dich begleiten auch viele Sorgen und Ängste. Das kann dich beeinträchtigen und dafür sorgen, dass du mit dir haderst, dass du Entscheidungen hinaus schiebst, dass du gar auf der Stelle drehst und besser nichts machst, als dich zu "gefährden". Oftmals kommt nämlich ein starkes Sicherheitsbedürfnis hinzu.

Folgendes ist für dich nun wichtig, ganz besonders in einer emotionalen Kinderwunschzeit, damit es dir einfach besser geht und du die Chancen auf Erfüllung deines Kinderwunsches maximierst.

### **Mein Tipp:**

Angst und Sorge machen dein System, also deinen Körper, Geist und Seele zu, eng, unflexibel. Mit Angst im "Nacken" kannst du auch nicht richtig denken, du wirst unsicher.

Daher ist der 1. Schritt:

- Werde dir deiner Ängste und Sorgen bewusst. Achte darauf, wann sie auftreten und wie intensiv sie auftreten. Schreibe sie auf und schau dir an, wie viele unterschiedliche Themen es betrifft.

Überprüfe:

- Stelle dir die Frage, ob deine Sorge und deine Angst wirklich realistisch ist. D.h. tritt dieses Risiko wirklich zu 100 % ein, wenn du das machen würdest oder auch nicht machen würdest?

(Nichts ist zu 100 % sicher oder klar vorauszusehen, weshalb sich deine Angst verkleinern wird, wenn du nicht zu 100 % zustimmen kannst.)

Und dann gehst du deine nächsten Schritte:

- Vermutlich betrifft deine Angst nur gewisse Themenbereiche. Tauche ein in diese Angst, informiere dich über die Umstände, alles was es braucht und gehe weiter - mit deiner Angst.

(Du wirst zunächst riesige Angst verspüren, doch wenn du dennoch einfach weiter gehst, wird sie "verpuffen" und du wirst dich stattdessen frei fühlen. Probiere es aus!

### **Ich empfehle dir außerdem:**

Trainiere deinen "Angst"-Muskel. Begib dich immer mal wieder in Situationen, die du nicht kennst und die außerhalb deiner Komfortzone liegen. Jeder Muskel ist trainierbar und du wirst sehen, dass es von Mal zu Mal leichter wird.

Weitere Fragen beantworte ich dir gerne in einem persönlichen und für dich kostenlosen Erstgespräch mit mir. Buche dir hierzu einen Termin über diesen Link: <https://kinderwunschgesprach.youcanbook.me>

*DEINE SIMONE*





DU BIST DIE LÖWIN!



(Du hast meistens "B" angekreuzt)

---

HIER KOMMT DEIN INDIVIDUELLER  
FAHRPLAN, WAS DU BRAUCHST, DAMIT  
ES DIR SO RICHTIG GUT GEHT & DU DEINE  
CHANCEN AUF DEIN MAMA-GLÜCK  
MAXIMIERST.

---

"B" =





---

Als Löwin bist du sehr zielstrebig in allen Lebenslagen und bisher mit allem alleine klar gekommen. Erst beim Kinderwunsch stößt du an deine Grenzen. Du fühlst dich machtlos, weil es nicht in deiner Hand liegt, dass es klappt und sich dein Kinderwunsch erfüllt. Das frustriert, macht wütend und vielleicht verunsichert es dich auch. Es stresst dich in jedem Fall, der "klare Fahrplan" fehlt. Du weißt nicht weiter, willst aber auch nicht wirklich Hilfe annehmen. Schließlich hast du bisher auch alles sehr gut alleine hinbekommen.

Folgendes ist für dich nun wichtig, ganz besonders in einer emotionalen Kinderwunschzeit, damit es dir einfach besser geht und du die Chancen auf Erfüllung deines Kinderwunsches maximierst.

### **Mein Tipp:**

Diese Wut, Frustration und auch das Straucheln nach dem nächsten Schritt machen dein System eng und starr. Manchmal hast du vielleicht das Gefühl, dass dir die Luft abgeschnürt wird. Vor lauter "ich schaffe das allein", "ich brauche keine Hilfe" kann es sein, dass du im Inneren "ausbrennst" und "aushungerst", nach mehr Liebe, nach mehr Anlehnung, nach mehr Anerkennung, nach mehr Frau sein zu dürfen.

### **Daher der 1. Schritt:**

- Werde dir bewusst, dass auch du mal Hilfe annehmen darfst. Es bedeutet nicht, dass du schwach bist, es beweist sogar eher Stärke. Du erkennst, wenn es mal einfach nicht weitergeht.
- Du bist eine taffe und starke Frau und darfst dich dafür anerkennen. Das dein Kinderwunsch nicht sofort erfüllt wird bedeutet nicht, dass du versagst.
- Schreibe dir deine Sorgen auf und sprich mit deinem Partner darüber (wenn nicht schon getan).
- Hole dir jemanden an deine Seite, der schon dort ist, wo du gerne hin möchtest. Zum Austausch, für Unterstützung und Hilfe

### **Ich empfehle dir außerdem:**

Lass zu, dass du auch mal schwach bist und Hilfe benötigst. Lass dir helfen und dich unterstützen. Plane viel Kuschelzeit mit deinem Partner ein oder buche dir ein Wellnesswochenende mit der besten Freundin.

Lausche in dich hinein, was dir jetzt gut tut und dann setze genau das um!

Weitere Fragen beantworte ich dir gerne in einem persönlichen und für dich kostenlosen Erstgespräch mit mir. Buche dir hierzu einen Termin über diesen Link:  
<https://kinderwunschgesprach.youcanbook.me>

*DEINE SIMONE*





DU BIST DIE BIENE!

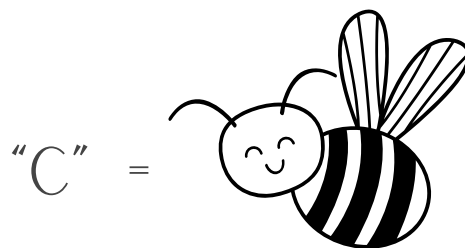


(Du hast meistens "C" angekreuzt)

---

HIER KOMMT DEIN INDIVIDUELLER  
FAHRPLAN, WAS DU BRAUCHST, DAMIT  
ES DIR SO RICHTIG GUT GEHT & DU DEINE  
CHANCEN AUF DEIN MAMA-GLÜCK  
MAXIMIERST.

---



---

Als Biene kümmerst du dich aufopferungsvoll um alle in deinem näheren Umfeld, nur nicht um dich selbst. Dich selbst vernachlässigst du und dein Umfeld kümmert sich auch nicht wirklich um dich. Das bleibt auf Dauer nicht unbemerkt. Dein Körper und deine Psyche werden dir einen Spiegel vorhalten und du wirst es anhand von Beschwerden zu spüren bekommen. Hierdurch kann die Erfüllung deines Kinderwunsches erschwert sein. Menschen in deinem Umfeld wissen oft gar nicht wie es dir geht, du versuchst aber auch möglichst alles ohne Beschwerden zu schaffen.

Folgendes ist für dich nun wichtig, ganz besonders in einer emotionalen Kinderwunschzeit, damit es dir einfach besser geht und du die Chancen auf Erfüllung deines Kinderwunsches maximierst.

### **Mein Tipp:**

- Werde dir deiner eigenen Bedürfnisse bewusst und fordere sie ein.
- Kümmere dich auch mal nur um dich und lass dein Umfeld alleine zurecht kommen. Me-Time steht ganz oben auf der Liste!
- Sei mutig und sprich an was dich bewegt und wie es dir geht. Vermutlich wirst du auf offene Ohren stoßen. Aber auch wenn nicht, mach dich nicht falsch, sondern stehe für deine eigenen Bedürfnisse ein. Deine Mitmenschen werden lernen (müssen), dass du nicht immer für sie da sein kannst. Genauso wirst du es Schritt für Schritt lernen und beispielsweise dein vermutlich schlechtes Gewissen ausschalten "lernen".

Das Durchsetzen der eigenen Bedürfnisse wird dir zu Beginn vermutlich schwer fallen und du wirst dich komisch fühlen.

Egal, einfach durchziehen, du bist es dir wert! Du bist großartig, so wie du bist!!

### **Ich empfehle dir außerdem:**

Gehe achtsamer durch deinen Tag und lausche in dich hinein. Was brauchst du? Was tut dir gerade gut? Kümmere ich mich wieder nur um andere und nicht um mich? Wie geht es mir damit?

Gehe liebevoll und voller Fürsorge mit dir selbst um, dann wirst du dein Innerstes zum Strahlen bringen und dir wird es wesentlich besser gehen.

### **Deine Aufgabe für jeden Tag:**

Lausche in dich hinein, was dir jetzt gut tut und dann setze genau das um!

Weitere Fragen beantworte ich dir gerne in einem persönlichen und für dich kostenlosen Erstgespräch mit mir. Buche dir hierzu einen Termin über diesen Link:  
<https://kinderwunschgesprach.youcanbook.me>

*DEINE SIMONE*





DU BIST DER SCHWAN!



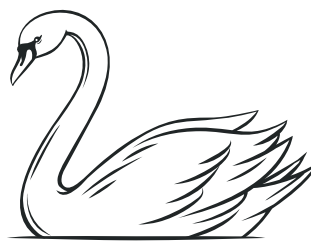
(Du hast meistens "D" angekreuzt)

---

HIER KOMMT DEIN INDIVIDUELLER  
FAHRPLAN, WAS DU BRAUCHST, DAMIT  
ES DIR SO RICHTIG GUT GEHT & DU DEINE  
CHANCEN AUF DEIN MAMA-GLÜCK  
MAXIMIERST.

---

"D" =



---

Als Schwan liebst du die Partnerschaft und Familie auf die traditionelle Art. Die klassische Rollenverteilung gibt dir Sicherheit und Geborgenheit. Größere Entscheidungen und Themen überlässt du lieber deinem Partner. Das hat Vor- und Nachteile, wenn es um deine eigenen Themen geht. Eine eigene Entscheidung zu treffen fühlt sich für dich manchmal so an, als würdest du deinen Partner ausschließen. Wenn du mal einer anderen Meinung bist als dein Partner, so fühlst du dich nicht sehr wohl und magst es erst recht nicht, wenn ihr euch deswegen streitet.

Folgendes ist für dich nun wichtig, ganz besonders in einer emotionalen Kinderwunschzeit, damit es dir einfach besser geht und du die Chancen auf Erfüllung deines Kinderwunsches maximierst.

### **Mein Tipp:**

- Übe dich im Entscheidungen treffen, auch gerne alleine, wenn es nur dich betrifft. Du wirst sehen, wie gut dir das tut.
- Frage dich täglich "Wie hätte ich es denn gerne?" und dann lausche auf Impulse die kommen. Sie kommen auf jeden Fall. ;-)
- Geh achtsam mit dir um, Sorge gut für dich, auch wenn du glaubst, dass dafür andere mal zurück stecken müssen. Das ist in Ordnung.

Suche das Gespräch mit deinem Partner. Erkläre ihm deine Gefühle und was du dir wünschst. Stößt du auf offene Ohren - Herzlichen Glückwunsch! Du wirst sehen, dass mit der Entscheidung mehr für dich zu tun und vermehrt auf dich zu hören, sich dein Leben zum positiven wandeln wird.

### **Ich empfehle dir außerdem:**

Stelle dich mehr in den Fokus und Sorge gut für dich. Du bist es dir wert und du bist großartig! Lausche in dich und frage dich, was du willst. Was willst du? Was ist dir wichtig? Was würde dich nun richtig gut tun?

Mit mehr Achtsamkeit und SELBSTLIEBE im Alltag wirst du viel besser für dich selbst sorgen, wirst du besser werden deine eigenen Entscheidungen zu treffen, wirst du selbstbewusster werden. Du wirst dich besser fühlen!

### **Deine Aufgabe für jeden Tag:**

Lausche in dich hinein, was dir jetzt gut tut und dann setze genau das um!

Weitere Fragen beantworte ich dir gerne in einem persönlichen und für dich kostenlosen Erstgespräch mit mir. Buche dir hierzu einen Termin über diesen Link:  
<https://kinderwunschgesprach.youcanbook.me>

*DEINE SIMONE*





WENN DU EIN MISCH-TYP BIST!  
(Z.B. SCHWAN/BIENE)

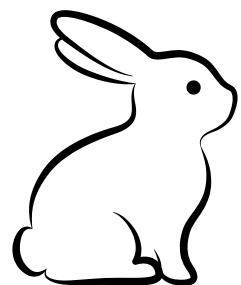
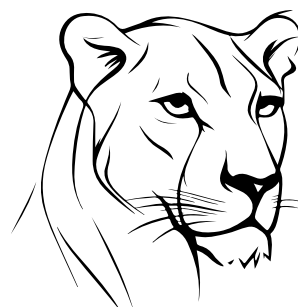
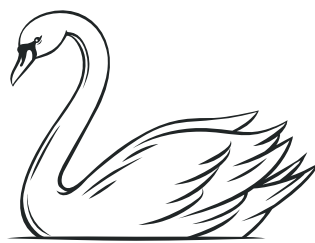
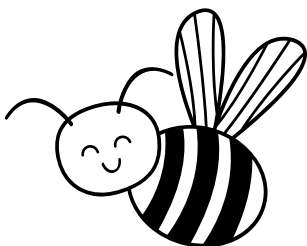


(Du hast bei 2 Buchstaben die gleiche Anzahl)

---

HIER KOMMT DEIN INDIVIDUELLER  
FAHRPLAN, WAS DU BRAUCHST, DAMIT  
ES DIR SO RICHTIG GUT GEHT & DU DEINE  
CHANCEN AUF DEIN MAMA-GLÜCK  
MAXIMIERST.

---



---

Als Misch-Typ hast du von beiden Typen Anteile, die dich täglich begleiten. Das ist auch gut so. Filtere für dich die Aspekte heraus, die dich am stärksten ausmachen (frage hierzu auch gerne eine gute Freundin, die das Ganze von Außen betrachten kann, das ist oftmals einfacher als wenn du dich selbst beurteilen sollst).

Schreibe dir deine Eigenschaften auf und Sorge dafür, dass du täglich "ausbalancierst".

Das heißt...

...falls du dich sehr um andere kümmerst, begib dich selbst mehr in den Fokus. Mach das, was dir gut tut. Punkt. Frage dich täglich, was dir jetzt gut tun würde, ergreife den Impuls und setze ihn um.

Oder...

...wenn du die Tendenz hast, gerne alles alleine schaffen zu wollen und du dich deshalb oft wie "ausgebrannt" fühlst, dann schalte mal einen Gang zurück, reflektiere und hole dir Hilfe und Unterstützung an deine Seite. Ohne schlechtes Gewissen oder ungutes Gefühl von Schwäche. Schiebe solche Sorgen einfach mal Beiseite.

Nimm die Empfehlungen aus jedem Typ für dich mit und lebe achtsam dein Leben.

### **Deine Aufgabe für jeden Tag:**

Lausche in dich hinein, was dir jetzt gut tut und dann setze genau das um!

Weitere Fragen beantworte ich dir gerne in einem persönlichen und für dich kostenlosen Erstgespräch mit mir. Buche dir hierzu einen Termin über diesen Link:  
<https://kinderwunschgesprach.youcanbook.me>

*DEINE SIMONE*



# Deine Zeit ist JETZT!

Du willst das Beste aus diesen Infos für dich mitnehmen und direkt noch eine Einschätzung deiner Individuellen Situation von mir persönlich?



**Buche dir dein persönliches Gespräch mit mir. Lass uns darüber sprechen, was dich aktuell besonders beschäftigt, was deine Herausforderungen sind.**

**Buche dir hier dein Gespräch:**

**[Klicke hier und suche dir deinen Termin aus!](#)**

*Ich freue mich auf Dich,  
Deine Simone*