

Von Kinderwunsch zum Wunschkind

Ein besonderer Begleiter für die
Kinderwunschzeit



Sonnen.Kinder.Leicht

www.sonnenkinderleicht.at

Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Kinderwunsch ist ein Herzensthema. Ein Thema, bei dem der Kopf alleine nicht ausreicht, denn das Herz und der Bauch sind so wichtig. Durch unsere eigene Kinderwunscherfahrung wissen wir, wie sehr die Unsicherheit, die Zweifel und die Angst mit der Zeit des Kinderwunsches wachsen.

Du hast in deinem Leben schon so viel geschafft, aber im Kinderwunsch hast du das Gefühl, es geht nicht weiter!?! Wir begleiten dich mit unserer Erfahrung und unserem therapeutischen Wissen auf deinem Weg vom Kinderwunsch zum Wunschkind und zeigen dir, worauf es im Kinderwunsch wirklich ankommt. Damit das, was jeden Tag so schmerzlich fehlt, in dein Leben kommen darf.

**Nähere Informationen und die Möglichkeit, dir ein kostenloses Beratungsgespräch zu buchen, bekommst du auf:
www.sonnenkinderleicht.at**



Hintergrund zum Thema Kinderwunsch

Gehörst du zu den Frauen, die sich sehnlichst ein Kind wünschen, es aber bisher einfach nicht klappen wollte? Hast du die Erfahrung gemacht, ein Kind sehr früh während der Schwangerschaft zu verlieren? Du bist auf der Suche nach alternativen oder zusätzlichen Möglichkeiten, um deinen Kinderwunsch zu erfüllen?

Diese Zeit ist besonders herausfordernd. Genau aus diesem Grund gibt es dieses Büchlein. Es soll dir helfen, deinen Weg zu finden um Stück für Stück deinem Wunschkind näher zu kommen.

Egal ob du auf eine natürliche Empfängnis setzt oder auf eine erfolgreiche ICSI, IVF oder Insemination vertraust. Alle Übungen eignen sich für deinen Weg. Und nicht nur das, sie sind eine Stütze für die alltäglichen Herausforderungen, nicht nur in Bezug auf deinen Kinderwunsch.

Sie erlauben dir, dich selbst besser kennenzulernen, zur Ruhe zu kommen und Positives zu erkennen und anzuziehen.

Du bist in der Lage, das Buch deines Lebens selbst zu schreiben.

Nütze diese großartige Gelegenheit.



Verschiedene Ansätze

Jede und jeder der in seinem Leben mit dem Thema Kinderwunsch in Berührung gekommen ist, wünscht sich nichts mehr, als ein Rezept, damit sich der lang ersehnte Wunsch endlich erfüllt. Doch leider gibt es so etwas nicht. Vielmehr gleicht die Kinderwunschzeit einem Puzzle, jeder passende Teil vervollständigt das Bild. Jeder noch so kleine Schritt ist wichtig.



Während meiner eigenen Kinderwunschzeit habe ich mich ganz intensiv mit diesem Thema befasst. Zum einen habe ich verschiedenste Bücher gelesen und Gespräche mit anderen Betroffenen geführt. Zum anderen habe ich im Zuge meiner Ausbildung zur diplomierten Kinesiologin sowie der Fruchtbarkeitsmassage viele Methoden, die ich gerne Werkzeuge nenne, kennengelernt.

Diese Werkzeuge geben das Gefühl, aus der Ohnmacht auszusteigen und etwas tun zu können. Auch wenn man das Kind natürlich nicht herzaubern kann, man kann etwas tun, damit man die Stärke und Kraft gewinnt, die man für den Kinderwunschalltag so dringend braucht. Bildlich gesprochen sieht es so aus, als ob man seinem Glitzersternchen ein Stückchen entgegen geht und Steine, die vielleicht noch im Weg liegen, beiseite räumt.

In diesem Büchlein habe ich diese Werkzeuge für alle interessierten und betroffenen Frauen gesammelt.

Jede Frau kann sich daraus ihren eigenen Werkzeugkoffer bauen. Lass dein Herz entscheiden. Schlag einfach eine Seite auf, sie wird die richtige für diesen Tag sein. Oder aber kombiniere die Werkzeuge, mache es so, wie es sich für dich richtig und stimmig anfühlt.

Möglichkeiten und Chancen

Unser Körper ist ein geschlossenes System welches aus 12 Organen besteht. Obwohl unser Körpersystem oft sehr gefordert ist, ist es stets bemüht sich selbst zu heilen und zu reparieren.

Es kommt jedoch vor, dass aus verschiedensten Ursachen Blockaden entstehen. Eine Blockade kann man sich wie einen Damm vorstellen. Das Wasser kann nicht mehr weiterrinnen, ein Stau entsteht. Wir werden krank, leiden an Allergien, chronischer Müdigkeit, Kinderlosigkeit usw.

Das Ziel der Kinderwunschbegleitung besteht darin, solche Blockaden zu lösen, das Wasser wieder zum Fließen zu bringen und somit Körper-Geist-Seele in Einklang zu bringen.

Du kannst jetzt damit beginnen!

Auf den folgenden Seiten findest du verschiedenste Übungen.

Wann immer du das Gefühl hast, dass dir diese Übungen guttun, dann schieß los. Suche dir intuitiv eine oder mehrere Übungen aus. Denke daran, dass die Beschreibung nur ein Leitfaden ist. Du kannst jede Übung so abwandeln, wie sie für dich stimmig ist.

Damit du alle Übungen gesammelt hast, empfehle ich dir ein Kinderwunsch-Tagebuch. Suche dir ein schönes Heft oder Buch aus und sammle darin alle Gedanken, Bilder und Gefühle zu diesem Thema.

Im Hier und Jetzt ankommen – empfohlen als 1. Übung

Lege deine Hände auf deinen Bauch und atme einige Male ruhig ein und aus. Beobachte, wie sich die Hände auf deinem Bauch heben und senken. Nimm dir Zeit dafür. Diese Übung hilft dir, zur Ruhe zu kommen und im Hier und Jetzt anzukommen.

Wenn du das Gefühl hast, dass du entspannt bist, dann stell dir einen Fluss vor. Jeden Gedanken, den du wahrnimmst, wirfst du als Blatt in den Fluss und lässt ihn davonschwimmen. Das machst du immer wieder, wenn sich Gedanken melden.

Atme so lange ruhig ein und aus, bis du das Gefühl hast, dass deine Gedanken langsam zur Ruhe kommen. Dann stelle dir vor, wie dein Körper ganz schwer wird. Lass dich immer mehr fallen und gib alles, was du nicht mehr brauchst, ab.

Wenn du vor deinem inneren Auge Bilder oder Situationen siehst, kannst du sie dir anschließend notieren.



Erden – Verwurzeln – empfohlen als 2. Übung

Stelle dir vor, wie weiß-goldenes energiegeloses Licht durch deinen Scheitel (Kronenchakra) in deinen Kopf fließt. Es breitet sich langsam aus, immer mehr und immer weiter. Es fließt durch deinen Hals in den Brustkorb, durch die Oberarme und Unterarme in deine Hände.

Vom Brustkorb ausgehend fließt dieses energiegelose Licht in deinen Bauch und auch über deinen Rücken fließt das Licht. Es wärmt und erhellt jede Zelle deines Körpers. Die Zellen werden gereinigt, geklärt und genährt. Alles, was du nicht mehr brauchst, darf jetzt, in diesem Zeitpunkt der Heilung gehen. Der weiß-goldene Lichtstrahl breitet sich über die Beine aus und erreicht schließlich auch die Fußsohlen. Von dort aus wachsen dicke Wurzeln in die Erde. Sie reichen bis zum Erdmittelpunkt. Diese Wurzeln oder Energieschnüre geben uns ganz viel Halt, eine gute Erdung und verbinden uns mit Mutter Erde. Ganz tief im Erdinneren, wo es sonst glühend warm ist, stellen wir uns einen tiefroten See aus Magma vor. Es ist angenehm warm dort. Ganz unten, am Grund dieses Sees, verankern wir unsere Energieschnüre und Wurzeln und schicken von unserem Herzchakra ausgehend ganz viel liebevolle Energie zum Mittelpunkt der Erde. Wer möchte kann auch Dankbarkeit und Demut vor dem großen Ganzen mitsenden. Wir spüren den Herzschlag der Erde und schicken ganz viel Kraft zum Erdmittelpunkt. Abschließend ziehen wir in Gedanken unsere Energieschnüre und Wurzeln zurück zu unseren Füßen und kommen wieder ganz bei uns an.



Gefühlshotel

Stell dir vor, deine Gefühle wohnen in einem Hotel. Jedes Gefühl, sei es noch so klein, bekommt ein eigenes Hotelzimmer in deinem Gefühlshotel. Lade jedes Gefühl innerlich in dein Hotel ein, zeige ihm sein Zimmer und versuche dir vorzustellen, wie groß das Zimmer ist und wie es aussieht.

Wenn du zu den visuellen Typen gehörst, dann zeichne das Hotel auf. Male die Räume mit passenden Farben an und gestalte es ganz spontan, so wie es dir in den Sinn kommt.

Hat die Angst beispielsweise ein großes Zimmer? Dann ist das so. Aber vielleicht möchte sie schon beim nächsten Mal in ein kleineres Zimmer umziehen. Versuche das Bild ganz wertfrei zu gestalten und nimm die ersten Impulse und Gedanken wahr. Der erste Gedanke ist immer der richtige. Er kommt aus dem Bauch.

Viele Gefühle wollen einfach gesehen und wahrgenommen werden. Sie freuen sich, wenn sie einen Platz bekommen. Mit dieser Übung geben wir ihnen diesen Platz.

Tränen sind eine Form der seelischen Reinigung. Wenn du das Bedürfnis hast zu weinen, dann tue es. Jederzeit!



Aktive Einladung des Wunschkindes

Birgit Zart, die Kinderwunschfrau schlechthin aus Deutschland, beschreibt eine Möglichkeit, um ein Kind aktiv einzuladen. Sie spricht dabei von der Silberschnur. Um dir das Mitlesen zu ersparen empfehle ich dir ihre Kinderwunsch-Reisen-CD.

Hier wird das Auswerfen der Silberschnur nach Zart verkürzt beschrieben:

Um dein Glitzersternchen ins Leben einzuladen, mache es dir bequem und atme tief durch. Versuche, mit jedem Atemzug ruhiger zu werden und dich vollkommen fallen zu lassen. Mit jedem Atemzug kommst du noch mehr bei dir an. Genieße dieses Gefühl vollkommener Freiheit.

Besuche dann gedanklich einen schönen Ort. Irgendwo in der Natur. Sieh dich um und nimm genau wahr, wie es dort aussieht. Was kannst du sehen? Was kannst du hören? Wie fühlt es sich an, dort zu sein?

Dann stelle dir vor, wie hinter dir, deine Eltern stehen. Sie haben dir das Leben geschenkt, alleine deshalb dürfen wir ihnen dankbar sein. Hinter deinen Eltern, stehen wieder deren Eltern und immer so weiter. Unzählig viele Menschen stehen hier versammelt. Das bringt so viel Energie, dass plötzlich ausgehend von deinem Nabel eine silberne Schnur zu wachsen beginnt. Sie wächst langsam hoch und immer höher. Sie wächst hinauf zu deinem Wunschkind, deinem Glitzerstern entgegen. Irgendwann ist sie angekommen, dort, wo die Glitzersternchen wohnen.

Versuche alles was dir in den Sinn kommt, wahrzunehmen. Schicke deinem Glitzerstern ganz viel Liebe aus deinem Bauch heraus. Du kannst ihm alles sagen, was dir am Herzen liegt. Du bist jetzt mit ihm in Kontakt. Jederzeit, wenn dir danach ist, kannst du diesen wundervollen Ort wieder besuchen und deinem Glitzersternchen dort begegnen.



Regenbild - für traurige Momente

Wir alle kennen diese tristen, grauen, traurigen Tage. Egal was der Auslöser dafür ist, lasse auch diese Gefühle zu und nimm sie wahr. Tränen reinigen die Seele. Das Weinen ist gerade während dieser anspruchsvollen Zeit sehr wichtig.

Wenn du das Gefühl hast, die Traurigkeit überkommt dich wie eine riesige Welle des Ozeans dann schließe die Augen. Mache es dir bequem und stelle dir deine Gefühlswelt als graues Bild vor. Vielleicht finden sich dort verdorrte Blumen, ausgetrocknete Oasen, Regenwolken, Nebelschleier, was auch immer.

Dann stell dir vor, wie Regentropfen auf dein graues Bild prasseln. Immer mehr Regenwolken sorgen dafür, dass alles nass wird. Plötzlich finden sich Farben auf deinem Bild. Alles beginnt zu sprießen. Die Kraft der Sonne beschleunigt das Wachstum der Blumen. Neugierige Tiere kommen vorbei und erfreuen sich an der wundervollen Natur. Bestimmt gibt es noch viele tolle Details in deiner Fantasie.

Das zuvor graue Bild strahlt plötzlich Kraft, Zuversicht und Hoffnung aus. Die Sonne scheint nicht nur auf deinem Bild, sondern sie beginnt auch in deinem Herzen wieder zu strahlen. Dieses Strahlen fängst du ein, es begleitet dich über den Tag. Das heißt nicht, dass es die Traurigkeit verdrängen muss, aber vielleicht wird sie zum Freund der Traurigkeit, damit sie nicht mehr allein sein muss.



Mache dich auf den Weg

Zeit ist ein Faktor, den wir in Bezug auf den Kinderwunsch immer wieder in den Vordergrund stellen. Wir wollen JETZT ein Kind und in diesem Zyklus schwanger werden. Nicht in einem Monat und schon gar nicht in zwei Monaten.

Verständlich, denn oft dauert der Kinderwunsch sehr lange und die Verstrickungen werden immer größer. Es kann durchaus auch sein, dass der Kinderwunsch schon da war, bevor du überhaupt bewusst daran gedacht hast, ein Kind zu bekommen. Dann scheint die Zeit des Kinderwunsches unendlich mit der fortschreitenden Zeit wächst das Gefühl der Hilflosigkeit, Angst und Hoffnungslosigkeit immer mehr.

All diese Gefühle sind da und wir haben sie schon beim Gefühlshotel wahrgenommen. Jetzt lade ich dich ein, deinen Weg aufzuzeichnen. Schnappe dir ein Blatt Papier und ein paar Stifte. Zeichne Etappe für Etappe ein wo dein Kinderwunsch begann. Blätter, Steine, Blumen etc. können deinen Weg verzieren, Schönes oder Lasten aufzeigen.

Irgendwann bist du beim Jetzt angelangt, dann stelle dir vor, wie der Weg weitergehen könnte. Zeichne frei drauf los. Atme auch dabei bewusst in den Bauch und überlasse ihm das Kommando.



Ich liebe mich, ich liebe mich nicht...

Unser Körper ist ein Wunderwerk. Er leistet Großartiges. Tag für Tag.

Obwohl dies so ist, fällt es vielen von uns sehr schwer, sich selbst zu lieben und zu akzeptieren.

Gibt es Stellen an deinem Körper, die du gar nicht magst?

Dann schlage ich dir folgende Übung vor. Stelle dich vor den Spiegel und schaue diese Stelle ganz bewusst an, ohne darüber zu werten.

Achte darauf, welche Gefühle in dir hochkommen und wo du sie spürst. Dann färbst du diese Stelle mit einer Farbe deiner Wahl ein. Jetzt sprichst du gedanklich mit deinem Gefühl.

Liebe *Gefühl*, ich sehe dich und ich achte dich. Ich danke dir, dass du da bist. Jetzt ist die Zeit gekommen, wo du gehen darfst. Ich fülle dich in eine Vase/Krug/Glas... und lasse dich gehen.

Dann füllst du den entstandenen leeren Raum mit einer für dich positiven Farbe. Lasse diese freudige Farbe und das Gefühl dazu überallhin in deinem Körper fließen. Es darf überall Platz nehmen, jede Zelle darf sich mit Freude und Energie aufladen. Dann schaue noch einmal auf die Körperstelle, die du am Anfang gewählt hast. Kannst du Veränderungen wahrnehmen? Bist du nun ein bisschen mehr im Frieden mit deinem Körper? Auch hier gilt: Langsam, Schritt für Schritt. Aber ich bin sicher, dass dir dein Körper allein für das Friedensangebot sehr dankbar ist.

Als positive Glaubenssätze sage dir diese Sätze vor, schreibe sie auf oder was auch immer für dich passend ist.

Mein Körper kann...

Mein Körper schafft...

Mein Körper wird...

ICH VERTRAUE MEINEM KÖRPER AUF ALLEN EBENEN!



Kontrolle loslassen

Denke mal darüber nach, welche Rolle die Kontrolle bei deinem Kinderwunsch einnimmt...

Wenn du das Gefühl hast, dass das Kontrollthema überhandgenommen hat, so versuche in kleinen Bereichen deines Lebens die Kontrolle loszulassen. Zu Beginn kann das auch ein anderer Bereich sein, zum Beispiel der Haushalt, der Sport, die Organisation deines Tages etc.

Erlaube dir, frei davon in den Tag zu starten und versuche, Schritt für Schritt weniger zu kontrollieren. Denn das heißt automatisch frei zu werden, zulassen zu können.

Wer mit beiden Händen festhält hat keine Hand mehr frei um zu empfangen. Höchste Zeit, die Hände frei zu bekommen und alles, was das Leben für uns bereithält, aufzufangen.

Ich lade dich daher ein, Tag für Tag der Kontrolle weniger Platz zu geben. Suche dir dafür einen Bereich aus und überlasse in diesem Bereich dem Zufall das Sagen. Freue dich über die gewonnene Zeit oder darüber, dass mit kleinen Schritten so große Veränderungen möglich sind.



Optimale Voraussetzungen für eine Schwangerschaft

Gerade im Internet kursieren in Foren unzählige Empfehlungen für Mittelchen, die beim Schwangerwerden helfen sollen. Natürlich möchte man während dieser Zeit alles ausprobieren, was helfen kann, schnell schwanger zu werden und ein gesundes Baby zu bekommen.

Dazu möchte ich folgendes sagen: Jeder Körper ist anders. Die körperlichen, psychischen und emotionalen Voraussetzungen sind anders. Auch die Erfahrungen unterscheiden sich. Aus diesem Grund ist es schwierig, pauschale Empfehlungen auszusprechen.

Mittels des kinesiologischen Muskeltests ist es möglich, deinen Körper entscheiden zu lassen. Diese kinesiologische Austestung erarbeiten wir in unserem ganzheitlichen Mentoring. Im Rahmen des Mentorings wird auch eine kinesiologische Testung für dich und deinem Partner gemacht, damit die Ursache für den bisher unerfüllten Kinderwunsch gelöst werden kann. Auf www.sonnenkinderleicht.at findest du Informationen dazu und dort gibt es auch die Möglichkeit, einen Termin für ein kostenloses Beratungsgespräch zu buchen.

Wer wir sind

Daniela Bauer

- Physiotherapeutin
- Kinesiologin



Kinder zu haben und Mutter zu sein, stand schon immer ganz oben auf meiner Prioritätenliste. Bereits bei der Berufswahl habe ich darauf Rücksicht genommen. Umso mehr hat es mich getroffen, als ich plötzlich über längere Zeit keinen Zyklus mehr hatte und diverse gynäkologische Diagnosen dazukamen.

Mein Kinderwunsch war so groß, dass ich diesen Zustand nicht so belassen wollte und ich mich auf die Reise gemacht habe. Ich bin Physiotherapeutin und habe durch diese und weitere Geschichten eine Kinesiologieausbildung gemacht, die mich sehr gestärkt und unterstützt hat auf dem Weg zum Baby.

Heute bin ich frei von gynäkologischen Diagnosen und habe 2 wunderbare Kinder. Jeder Teil meines Weges ergab mit der Zeit immer mehr Sinn für mein ganzes Leben und ich möchte keine Erfahrung davon missen.

Im Laufe der Zeit fiel mir auf, wie viele Frauen mit dem Thema konfrontiert sind und wie sich ähnliche Muster wiederholen, vor Allem, weil ich Vieles davon selbst erlebt hatte. Der Wunsch in mir, diese Frauen unterstützen und begleiten zu können, wurde immer größer. Mit meiner Erfahrung und meinem Know-how als ganzheitliche Therapeutin freue ich mich euch mehr Sonne mit auf euren Weg zu eurem Leben mit eurem Glitzerstern geben zu können!

Manuela Trimmel

- Pädagogin
- Kinesiologin
- Ausbildung zur Fruchtbarkeitsmassage nach Birgit Zart



Das Leben schenkt dir Wunder! In meinem Fall sind es sogar zwei.

Nach meiner Hochzeit wollte ich unbedingt sofort schwanger werden. Die Zeit zeigte, dass dies aufgrund von PCO, Endometriose usw. nicht so leicht möglich war.

Auch der Weg in die Kinderwunschklinik brachte keinen Erfolg, sodass ich nach einer schwierigen Zeit voller Hoffnung und vielen Niederschlägen beschloss, mir alternative Wege zu suchen.

Ich begann mit der Ausbildung zur Kinesiologin, erlernte die Fruchtbarkeitsmassage nach Birgit Zart® und lernte langsam, auf die Signale meines Körpers zu hören. Nach gut einem weiteren Jahr wurde ich auf natürlichem Weg schwanger.

Genau zwei Jahre später sogar ein zweites Mal. Im Nachhinein gesehen bin ich sehr dankbar für meinen Weg, der mir gelehrt hat, wieder im Einklang mit mir selbst zu sein und Freude und Dankbarkeit für Kleinigkeiten im Leben zu empfinden.

Ich freue mich sehr, auch dich auf deinem Weg begleiten zu dürfen und meine Erfahrungen sowie „Werkzeuge“, die ich während meiner Kinderwunschzeit erlernt habe, weiterzugeben, damit auch du bald ein Wunder empfangen darfst.



Sonnen.Kinder.Leicht