Das richtige Mindset zum Thema Kinderwunsch

Ein 3-Punkte Selbstcoaching Programm

Herausgeber:
Gesundheitspraxis Lebenszeichen J. Akermann
Schützenweg 6, 9205 Waldkirch/Schweiz
Telefon 004171 333 4343
Email: info@lebenszeichen.ch
Alle Rechte liegen bei der Autorin Jeannette Akermann

Prolog

Spirit – find´ in Dir selbst die Macht. Es ist Dein Geist, der Deine Welt erschafft. Aus einem Tropfen Weisheit wird ein Meer gemacht und der mächtigste Gedanke wird im Herz gedacht …

… Du hältst das Licht in Deinen Händen, denn das Königreich des Glücks, befindet sich im eignen Denken – es ist entscheidend dass sich Gutes in Gedanken formt, denn auch ein Mammutbaum entsteht aus einem Samenkorn – Spirit.

SEOM / Zitat aus Titel Spirit aus Album „Spirit"

„Jetzt ist die Zeit. Deine Zeit!"

Dieses 3-Punkte Selbstcoaching Programm ist dazu gedacht, Ihnen zum Thema Babyglück, mentale Unterstützung zu liefern.

Gestalten Sie Ihre Ansichten und Perspektiven neu. Formieren Sie neue Visionen und bringen Sie positive Glaubenssätze in Ihr Leben.

Sie sind auf einem Weg und dies ist eine Chance, alles, was Ihnen zur Erreichung Ihrer Ziele dient, in Ihr Leben zu holen und dort zu etablieren.

Jeannette Akermann

Urheberrecht:
Alle Teile dieses 3-Punkte Selbstcoaching Programms sind urheberrechtlich geschützt. Bitte verwerten Sie die Inhalte nicht ohne schriftliche Zustimmung der Autorin. Darunter fallen auch alle Formen der digitalen Verarbeitung.

Haftungsausschluss:
Alle Angaben in diesem Buch wurden sorgfältig verarbeitet und recherchiert. Die Autorin übernimmt keine Gewähr und haftet nicht für etwaige Problemstellungen oder Krankheiten, die aufgrund von Gedanken, Ideen oder Umsetzungen der Übungen oder der Inhalte entstehen oder die Folge von Irrtümern, mit denen der Text behaftet sein könnte.

Die im Buch verwendeten Links entsprechen dem Stand Dezember 2019

Was denken Sie, welcher der drei folgenden Punkte spielt in irgendeiner Weise in Ihrem Leben noch eine Rolle?

- Raus aus Mangeldenken
- Alte und tiefe Wunden schliessen
- Aufhören mit der Selbstzerfleischung

Falls Sie zu einem der Punkte auch nur ein leises JA in Ihrem inneren hören, dann steigen Sie jetzt in die Übungen zu diesem Programm ein.

Wir beginnen mit „raus aus Mangeldenken“ und warum wir mit einer starken Selbstliebe, einem kraftvollen Selbstbewusstsein und dem inneren JA zu uns selbst, aus der Mangelspirale finden.

Liebe Dich selbst und das Leben verliebt sich in Dich!

Warum ist es so unglaublich wichtig eine starke Selbstliebe zu haben?
Antwort: Mit der Liebe zu uns selbst, können wir vieles heilen, können authentisch zu uns selbst stehen, können andere so sein lassen, wie sie sind.

Und damit machen wir jedem Mangeldenken den „Garaus“

Eine starke Selbstliebe ist die Grundvoraussetzung für ein starkes Selbstbewusstsein und ein kraftvolles Standing im Leben.

Und sie ist die Grundvoraussetzung für eine *positive Grundhaltung des Gehirns*. Nur in einer balancierten positiven Grundschwingung fühlt sich unser gesamtes System wohl und wir sind nicht ständig dem Problem ausgeliefert, viel zu viele Stresshormone wie zum Beispiel Adrenalin in unserem Körper zu haben. Unser Nervenkostüm braucht unbedingt einen harmonischen ruhigen Zustand, um das ganze *System mental belastbarer zu machen.*

Sie sind bei Ihrem Thema Kinderwunsch zu fest ins Mangeldenken hineingeschlittert? Mangeldenken macht sehr oft klein und eng – schliesslich hat man einen Mangel an sich festgestellt. Den Mangel nämlich, nicht auf Knopfdruck ein Baby bekommen zu können.

Ihre Amygdala, ein Organ im Gehirn, etwas so gross wie zwei Walnüsse, wird aufgeschreckt: „oh nein, ein Mangel!“ und schon haben Sie das, was Sie zurzeit überhaupt nicht brauchen können: Stresshormone im System.

Befällt uns Mangeldenken aus dem Nichts?

Was ist dieses Mangeldenken, das Selbstliebe und die Wertschätzung für sich selbst verhindern kann?

Es „befällt“ uns, wir leben damit und häufig bemerken wir es gar nicht. So – und jetzt denken Sie bitte kurz über diese Aussage nach:

Ist es wirklich so, dass ein Mangeldenken Sie erst überfallen hat, seit das Babyglück nicht eintreten will? Kann es sein, dass Mangeldenken schon lange ganz tief in Ihrem „inneren Keller“ begraben liegt?

Was ist Mangeldenken?

Wenn in unserem Leben alles perfekt läuft, verschwenden wir nicht einen Gedanken daran, dass wir in einem Lebensbereich etwas zu wenig haben. Aber ein kleiner Funke genügt - ein kleiner Trigger von einem Menschen, der genau diesen „Mangel-Knopf“ drückt, erwischt Sie.

Ein Elternteil oder eine gutmeinende Tante, die ganz beiläufig erwähnt, dass es aber jetzt wohl Zeit wäre am Nachwuchs zu basteln – und schon bricht das ganze Fass des Mangeldenkens auf und ergießt sich überall in Ihren Körper und – viel schlimmer: in Ihren Kopf.

Wenn Sie gerade noch mitten im Leben standen, genug Mut für alles zu haben glaubten und dachten, dass Sie alles schaffen können was Sie wollen, dann fällt dieser Mut plötzlich in sich zusammen und vielleicht spüren Sie, wie Ihre Schultern sofort nicht mehr so straff und aufgerichtet sind, Ihre Gedanken sich verselbständigen und plötzlich und unaufgefordert nur noch darum kreisen, was Sie alles verpassen werden, wenn der Kinderwunsch sich nicht erfüllen sollte.

Was Sie unbedingt für eine mentale Ausgeglichenheit brauchen

Stress bedeutet, dass der Körper sich in Alarmbereitschaft befindet und damit haben Sie keine Ruhe im System, keine Ausgeglichenheit und keinen freien Fluss der Energie.

Wenn man durch einen Mangel klein und eng wird, wie soll man dann mit breiter Brust und zufrieden mitten im Leben stehen?

Das Gegenteil ist der Fall. Man hat das Gefühl, ständig ackern zu müssen, sich beweisen zu müssen, dass man alles menschenmögliche tut, damit endlich das passieren kann, was man sich so sehnlichst herbeiwünscht.

Thema Selbstliebe

und Selbstwertschätzung

Fragebogen:

Für die folgenden Fragen nehmen Sie sich bitte in einer ruhigen Umgebung einige Minuten Zeit:

A) Spüren Sie in sich: wann zweifeln Sie an der Liebe zu sich selbst? Bei welchen Themen oder in welchen Situationen spüren Sie, dass Ihre Selbstwertschätzung oder Ihr Selbstbewusstsein im Keller ist?

Sind es vielleicht Prägungen aus der frühen Kindheit oder Glaubenssätze von Eltern oder Umfeld? Gab es ein Erlebnis, das Ihre Wertschätzung sich selbst gegenüber negativ beeinflusste oder ist es ein bekanntes Programm, das in der Familie als Dauerbrenner läuft und beständig das Thema Selbstliebe hemmt?

……

……

B) Schätzen Sie: an wie vielen Tagen im Jahr haben Sie das Gefühl, um Anerkennung und Wertschätzung kämpfen zu müssen?

……

C) Sie haben eine Skala von 1-10. Wo rangiert auf dieser Skala Ihre Selbstliebe und Ihre Selbstwertschätzung?

……

D) Wo auf dieser Skala, würden Sie die Wichtigkeit einordnen, die Sie der Anerkennung und Wertschätzung durch Menschen im Aussen beimessen? Also zum Beispiel durch Kollegen, Chef, Freundeskreis oder Familie.

……

Wenn Sie bei der Frage B festgestellt haben, dass Sie sich an sehr vielen Tagen im „Kampf“ befinden oder dass Sie, bei den Fragen C und D der Anerkennung von Aussen ein wesentlich höheres Gewicht auf der Skala zugeordnet haben als der Liebe zu sich selbst, dann wäre es sinnvoll, etwas für das Lösen von Blockierungen und für die Stabilität Ihres Mentalen Bereiches zu tun.

Wieder sicher zu den eigenen Gefühlen stehen

Das mentale Feld, belastet mit „altem Gepäck“, kann im Laufe eines Lebens mehr und mehr aus der Balance geraten. Ist das der Fall, nimmt die Selbstliebe dauerhaft ab. Wird nichts dagegen getan, kann der Mensch abhängig werden von einer Wertschätzung, die von aussen kommen muss. Fällt diese weg, hat dieser Mensch nichts mehr, was ihn beim nächsten Sturm sicher in sich selbst verankert.

Zufriedenheit und Resilienz kann nur aus dem Innen kommen und aus dem eigenen SELBST wachsen. Darum ist es wichtig, dass Sie einen möglichen inneren Kampf beenden, eine alte Wunde erkennen und ausheilen. Damit können Sie wieder sicher zu Ihren Gefühlen stehen!

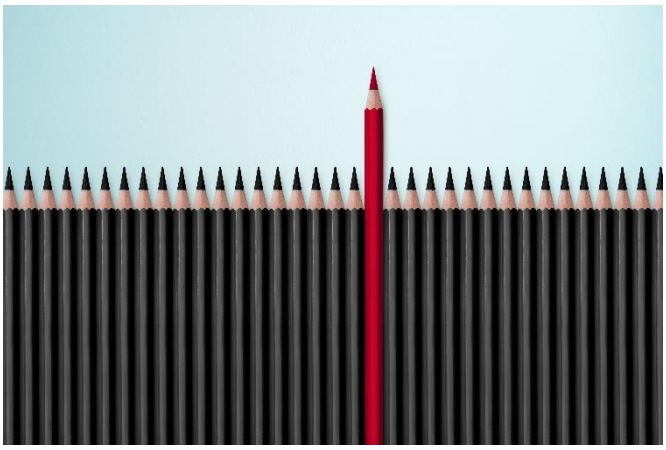
Bonusmaterial:

Wenn Du in der Selbstliebe ruhst, bist Du stark.
Du kannst andere Menschen so sein lassen, wie sie sind.
Und Du erlaubst Dir, so SEIN zu dürfen, wie Du bist.

Klicken Sie auf diesen YouTube Link und Sie kommen zu einer integrativen Meditationsreise.

- 17 Minuten Meditationsvideo: Hier klicken >> Öffne Dein Herz für Dich und andere

Wichtige Anmerkung: Diese Meditationsreise unterstützt bei „allgemeinen“ Verletzungen und Blockierungen, die im Leben eines jeden Menschen vorkommen können und aufgrund derer man – auch im Nachhinein – durchaus noch leiden kann. Jedoch helfen sie nicht bei schweren Traumata oder gar nach Straf- oder Gewalttaten. Für deren Verarbeitung und Heilung sind speziellere Techniken erforderlich, die nur in der persönlichen Zusammenarbeit mit einem Therapeuten angewendet werden sollten.



Arbeite jeden Tag daran, ein noch besseres ICH von Dir zu werden.

„Wir sind nicht nur für das verantwortlich, was wir tun sondern auch für das, was wir nicht tun".

Molière.

Weg mit dem Spatz in der Hand, entwerfe eine grosse Vision!

In meiner Gesundheitspraxis habe ich die Erfahrung gemacht, dass sehr viele Menschen an anerzogenen Glaubenssätzen festhalten. Diese halten sie klein, weil sie ihnen weismachen wollen, dass es besser ist, den Spatz in der Hand zu halten, als nach der Taube auf dem Dach zu streben.

E) Hier die nächste Frage:
Wenn Sie an nichts denken müssten und einfach das machen könnten, was Sie schon immer machen wollten – welche grosse Vision würden Sie für sich entwerfen? Welches Ziel wollen Sie unbedingt erreichen? Was soll sich in Ihrem Leben noch verwirklichen?

Formulieren Sie Ihre Vision oder Ihr Ziel nach dem SMART Prinzip (siehe unten). Das nächste Blatt ist für Ihre Formulierung vorbereitet. Hängen Sie es für sich sichtbar auf, sodass Sie es jeden Tag, am besten mehrmals sehen können. Das, was immer präsent ist, findet schneller Eingang ins Gehirn!

SMART Prinzip!

Specific= Ziel so präzise und detailliert wie nur möglich definieren. **M**easurable= Das Ziel sollte messbar sein. **A**ccepted= Das Ziel muss in der Persönlichkeit des Menschen akzeptiert sein. **R**ealistic= Das Ziel muss überhaupt möglich sein. **T**imely= Das Ziel sollte eine klare Zeitvorgabe enthalten.

Meine Vision. Mein Ziel.
Das darf sich in meinem Leben verwirklichen:

Mut und Ausdauer –
Zwei starke Partner für´s Leben

„Vergebung heisst, dass man aufhört, sich eine bessere Vergangenheit zu wünschen."

Jack Kornfield

Schuld haftet ewig

Ich erlebe es sehr oft in meiner Gesundheitspraxis, dass Menschen in der Bewältigung ihrer Vergangenheit festhängen. Sicherlich geht es oft um tiefsitzende Wunden, wie fehlende elterliche Liebe, Vernachlässigung, physische Misshandlung, belastende Erfahrungen aber auch eigene Fehler, wie falsche Entscheidungen oder verpasste Chancen, die nie mehr wiederkommen.

Die Situation ist für einen Menschen immer dann schwierig, wenn er sich für seinen Schmerz selbst die Schuld gibt oder wenn er die Schuld nach aussen, zu einem oder mehreren anderen Menschen verlagert. Schuld ist einer der heftigsten Emotionen und eine der langlebigsten.

Schuld, die man selbst trägt oder die Wut auf einen anderen Menschen, der nach unserer Auffassung Schuld an unserer Verletzung hat, kann vieles verhindern. Zum Beispiel ein zufriedenes und glückliches Leben. Freude und Herzenswärme im Alltag.

Ohne Heilung bleibt nur Schmerz

In der immer wiederkehrenden Betrachtung der Verletzung – entweder über den eigenen Schmerz oder in der Wut über den externen Schuldigen, wird eine seelische Verletzung nicht verheilen können.

Der ständig gefühlte Schmerz darüber lässt die tiefe Wunde offen und nur eine Heilung der Ursache, die entweder im seelischen Bereich verwurzelt ist oder im feinstofflichen Bereich unseres Körpers, wird ihn heilen und transformieren können und damit die Wunde schliessen.

Warum passiert mir immer wieder das gleiche?

Manchmal haben wir das Gefühl, dass wir immer wieder der gleichen „Sorte“ Mensch begegnen. Nämlich solchen, die uns ursprünglich die tiefe Verletzung beigebracht haben. Ich höre oft von meinen Klienten: „warum passiert das immer mir?“ – „was habe ich nur an mir, dass ich immer diese Art von Menschen in mein Leben ziehe?“.

Unser Schmerz ist oft sehr tief im mentalen Bereich oder im emotionalen Bereich verankert. Wenn wir ihn da belassen, wird es weiter schmerzen – und nicht von alleine heilen. Das Leben bringt uns immer wieder an die gleichen Menschen oder an ähnliche Situationen, damit wir endlich begreifen, dass wir aktiv werden müssen, um Heilung zu erlangen.

Heilung erfordert eine Menge Mut und Geduld

Es gibt ein altes Sprichwort: „Hass auf einen Menschen zu haben, weil er mich verletzt hat, ist so, als wenn ich Gift nehmen würde und hoffe, dass der andere dabei stirbt“. Ein wahres Wort.

Vergebung ist ein Akt

Der Andere spürt von Ihrem Schmerz rein gar nichts. Der Schmerz sitzt ja auch in Ihnen – nicht in ihm. Holen Sie mehr Mut in Ihr Leben und klettern Sie aus dem tiefen „Loch“ alter Verletzungen. Jetzt geht es nämlich darum zu vergeben und das kann ein sehr schwerer „Akt“ sein.

Ich lade mir wieder Mut und Zuversicht ins Leben ein

Es ist ganz gleich, ob Sie sich selbst vergeben müssen oder einem anderen Menschen. Die folgende Übung kann Ihnen helfen, Vergebung zuzulassen und alte Wunden zu schliessen.

Hinweis: Bei der folgenden Übung geht es um das Thema Vergebung und dem heilen von inneren Wunden, die möglicherweise durch das Zutun anderer verursacht wurden. Es ist an dieser Stelle wichtig zu betonen, dass hier „allgemeine“ Verletzungen gemeint sind, die im menschlichen Leben geschehen können und aufgrund derer man auch im Nachhinein noch leiden kann. Es sind hier jedoch keine schweren Traumata oder gar Straf- oder Gewalttaten gemeint. Für deren Verarbeitung sind speziellere Techniken erforderlich, die nur in Zusammenarbeit mit einem geschulten Therapeuten angewendet werden sollten. Wenn Sie das Gefühl haben, ein Vergebungsthema nicht alleine bewältigen zu können, wenden Sie sich bitte unbedingt immer an einen Therapeuten. Danke!

Sofort-Übung:

Nehmen Sie sich bitte in einer ruhigen Umgebung einige Minuten Zeit. Schliessen Sie die Augen und stellen Sie sich auf dem Platz gegenüber den Menschen vor, dem Sie vergeben wollen. Geht es darum, sich selbst zu vergeben, dann setzen Sie auf den Platz gegenüber, die Anteile Ihrer Persönlichkeit, die den Schmerz nach Ihrer Auffassung verursacht haben.

Schauen Sie Ihr Gegenüber mit geschlossenen Augen aber mit geöffneten „inneren“ Augen an. Schauen Sie ihn mit Wohlwollen an. Nehmen Sie es als Wahrheit, dass der Mensch gegenüber, nicht nur die Anteile in seiner Persönlichkeit beherbergt, die Ihnen in der Vergangenheit geschadet haben.

Vielleicht gab es ja in der Vergangenheit auch Augenblicke von Zuneigung und Fröhlichkeit.

Indem Sie an versöhnliche Momente denken, versuchen Sie Ihrem Gegenüber ein wenig entgegenzukommen. Vielleicht möchten Sie ihm Ihren Arm entgegenstrecken. Wenn es Ihnen allerdings ab einem bestimmten Abstand zu schwer fällt, dann bleiben Sie ein wenig in dieser Haltung und verabschieden sich anschliessend für diesen Tag.

Anschliessend lächeln Sie sich selbst zu und loben sich für diese erbrachte Leistung.

Wenn Sie möchten, dann machen Sie die gleiche Übung an den folgenden Tagen. Versuchen Sie dabei, die Hand immer ein wenig mehr auszustrecken und damit Ihrem Gegenüber näher zu kommen. Eventuell gelingt es Ihnen nach einiger Zeit, ihm die Hand zur Vergebung zu reichen.

Es ist hilfreich, wenn Sie sich dabei Ihre Gefühle notieren und auch, wie sich die Gefühle jeden Tag mehr und mehr verändern.

……

……

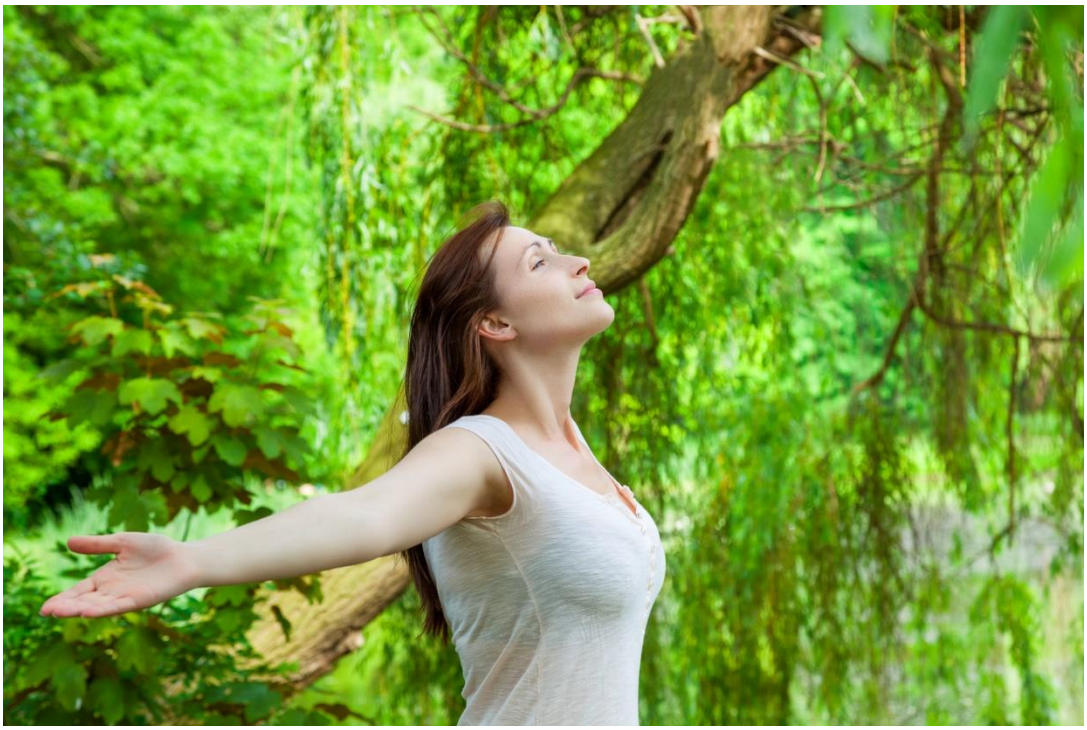
……

Wut trennt Mut nur durch einen verdrehten Buchstaben

Ich erlebe oft, dass Klienten aufatmen und wieder voller Zuversicht in die Zukunft schauen können, wenn alte Wunden endlich geheilt sind. Die Seele ist wieder ruhig und die Energie, die zuvor für Wut, Hass, Angst und Trauer verbraucht wurde, kommt ins System zurück.

Und diese Lebensenergie, die Mut und Ausdauer speist, die brauchen Sie, genauso wie Gelassenheit und Zuversicht - gerade für das Thema Kinderwunsch.

Für die nächste Übung benötigen Sie Raum – im wahrsten Sinne des Wortes. Nehmen Sie sich den inneren und äusseren Raum, um mit voller Kraft für sich selbst einzustehen:



JETZT IST DIE ZEIT – MEINE ZEIT!

Sofort Übung

Stellen Sie sich vor, Sie beschreiben Ihre allerbeste Freundin einem fremden Menschen. Sie erzählen sicherlich, was die Freundin auszeichnet, wie zum Beispiel gute Charakter-eigenschaften, die Vorlieben und das, was sie besonders gut kann.

Ausserdem beschreiben sie vielleicht die Wärme, mit der sie auf andere zugeht, ihre Freundlichkeit, ihre Stärken oder ihr Gerechtigkeitsempfinden.

Alles Dinge, die ein ganzes Bild von einem Menschen entstehen lassen. Wie bei einem Puzzle. Viele einzelne Puzzleteile ergeben ein komplettes Bild.

Nun stellen Sie sich vor, Sie sind bei einem Assessment-Center, fünf fremde Menschen sitzen Ihnen gegenüber und wollen sich ein Bild von Ihnen machen.

Seien Sie mutig!

Die Übung: Seien Sie mutig und beschreiben Sie sich mit so viel Enthusiasmus selbst, wie Sie die beste Freundin beschreiben würden - und das bitte laut und deutlich.

Sprechen Sie zu fünf imaginären Menschen, die Ihnen gegenübersitzen und preisen Sie mit voller Überzeugung Ihre softskills, ihre guten *Eigenschaften für mindestens eine Minute an*. Stellen Sie sich vor, dass Sie damit den bestbezahltesten Job der Welt bekommen könnten ☺ Also, strengen Sie sich an!

Fühlen Sie, was das mit Ihnen macht, was es in Ihnen auslöst, wenn Sie gut über sich sprechen. Geniessen Sie die Wärme und die Wertschätzung, die Sie sich entgegenbringen.

Bestenfalls sind Sie zum Schluss schon bei weit über einer Minute und haben es nicht bemerkt …

Mache Dir einfach

ein positives Gehirn

Füllen Sie bitte zunächst diesen Selbsttest aus:
Antworten Sie bitte kurz und knackig mit JA oder NEIN

1. Sind Sie der Meinung, dass es besser ist, wenn Sie der Welt nur ihre „schönen“ Seiten zeigen, Ihre positiven Charakterzüge und dass Sie Ihre „Schattenseiten“ besser verstecken sollten?

……

2. Denken Sie, dass Sie nur Achtung und Wertschätzung von aussen erfahren, wenn Sie zu vielem Ja und Amen sagen?

……..

3. Ärgern Sie sich darüber, dass Sie wieder einmal nicht die eigene Wahrheit ausgesprochen haben, aus Angst jemanden zu verärgern oder zu verletzen?

……..

4. Gibt es Bereiche in Ihrem Leben, wo Sie nicht zu 100% die Macht über Ihr eigenes Leben haben?

……..

5. Lassen Sie die negativen Dinge, die Sie während des Tages erleben auch am Abend oder in der Nacht nicht los und oft finden Sie deshalb nur schlecht in den Schlaf?

……

Sie haben mehrere der 5 Fragen mit JA beantwortet? Dann nichts wie ran an dieses Thema. Mit dem zusätzlichen Bonusmaterial dieses 3-Punkte Selbstcoaching Programms, machen Sie sich ganz einfach ein positives Gehirn.

Zunächst schauen wir uns mal an, wie unser Gehirn so funktioniert und auf was es reagiert.

Was haben Klettverschluss und Achterbahnfahrt mit dem Gehirn zu tun

Lassen Sie uns gemeinsam in unser Gehirn schauen. Wie arbeitet dieses "Betriebssystem" Gehirn?

Ich mach mal ein Beispiel. Am besten Sie machen gleich mit

Nehmen wir an, Sie machen schlechte Erfahrungen. Egal welcher Art. Suchen Sie sich jetzt - in diesem Moment - eine solche schlechte Erfahrung, die Sie in der letzten Zeit gemacht haben aus.

Haben Sie sie in Ihrem Kopf? Ok. Dann spüren Sie gerade auch, dass diese unschöne Erfahrung schon wieder schlechte Gedanken in Ihrem Kopf wachsen lässt uuuuuund ..... zack ..... diese jetzt gerade abliefert - und schon kleben sie im Kopf fest.

Schlechte Gedanken haben die schlechte Angewohnheit, wie mit einem "Klettverschluss" festgemacht zu sein – Sie möchten sie jetzt - in dieser Sekunde - wieder loswerden, aber es gelingt Ihnen nicht ohne Weiteres. So schnell lassen sich schlechte Gedanken nicht wieder abschütteln. Das ist der Haken an der Sache.

Sicher, wir machen auch jeden Tag gute Erfahrungen. Eigentlich sollte man meinen, dass wir damit viele gute Gedanken haben, die die schlechten sozusagen vertreiben könnten.

Wir müssen erreichen, dass unsere guten Gedanken länger bei uns bleiben.

Unser Gehirn arbeitet allerdings so, dass die guten Gedanken, die wir haben und die guten Erfahrungen, die wir machen, durch unser Gehirn "rasen" wie auf einer Achterbahnfahrt.

Das heisst, wir machen zwar jeden Tag viele, viele schöne und gute Erfahrungen, merken es aber gar nicht so sehr, weil sie

A) im Schnitt nur ca. 5 Sekunden in unserem Gedächtnis haften bleiben und
B) weil die schlechten Erfahrungen einen riesigen Raum in unserem Gedächtnis einnehmen.

Sie bleiben in uns haften wie mit einem "Klettverschluss" festgemacht - und die guten Gedanken sausen durch uns wie auf einer Achterbahn hindurch und schwups - weg sind sie!

Gute Erfahrungen sausen durch uns hindurch wie auf einer Achterbahnfahrt. Schlechte Erfahrungen haben eine "Klettverschluss".

Was ist also die Hauptaufgabe? Wir müssen die guten Gedanken dazu bringen, länger bei uns zu bleiben. Wie macht man das?

Dr. Rick Hanson, Neuropsychologe *, beschreibt es so, dass wir damit beginnen sollten, *Gutes bewusst in uns aufzunehmen*. Das heißt, den täglichen positiven Dingen, einen immer größeren Raum zu geben.

Wenn Sie das über längere Zeit machen, werden schlechte Erfahrungen zwar nicht komplett verschwinden, aber Sie werden feststellen, dass sie immer weniger Raum in Ihrem Gehirn einnehmen und zum Schluss nur noch in einer kleinen Ecke zu finden sind.

* Buch: Dr. Rick Hanson, „Denken wie ein Buddha“

Angst verschwindet, wenn Du es schaffst, dass Deine Gedanken aufhören, negative Situationen zu erschaffen, die so nie eintreten werden und auf die Dein Körper so reagiert, als wären sie bereits Realität.

So – und wenn Sie jetzt gerade denken: das hat ja alles rein gar nichts mit meinem Thema Kinderwunsch zu tun – dann sieht das oberflächlich betrachtet zwar danach aus – aber aus meiner Erfahrung, darf ich Ihnen sagen, dass es die Grundvoraussetzungen sind, um mit dem Thema Kinderwunsch anders und besser umzugehen.

Und nach meiner Erfahrung sind es die Themen, die Frauen nur zu oft mitbringen, wenn Sie in meine Gesundheitspraxis kommen und die Frage beantwortet haben möchten, warum sie bitte keine Kinder bekommen.

Persönliche Unterstützung

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie persönliche Unterstützung zu den genannten Themen brauchen oder spezielle Fragen zu einem der Themen haben, weil sie vielleicht spüren, dass hier der Schlüssel vergraben liegen könnte, um sich Ihren Traum vom Babyglück zu erfüllen, dann schreiben Sie mir ganz einfach. Es ist zunächst völlig unverbindlich und ich kann Ihnen vielleicht bereits die eine oder andere Frage beantworten.

So erreichen Sie mich

Per Email: info@lebenszeichen.ch
Per Kontaktformular auf der website: www.lebenszeichen.ch
Per Telefon: 004171 333 4343

Schildern Sie mir, was Sie bedrückt oder bewegt. Ich antworte Ihnen auf jeden Fall.

Epilog

Du hast nur dieses eine Leben.

Mach´ das Beste und Genialste daraus, was Du Dir nur vorstellen kannst.

Das ist mein Leitspruch: „Du hast ein gutes Leben, wenn Deine Seele zufrieden in Dir wohnt und Deine Lebensenergie in Balance ist.“

Machen Sie sich ein zufriedenes und balanciertes Leben.

Dies ist ein Praxis Ebook, weil es auf Lebenserfahrungen sowie auf Case Studies von Klienten beruht. Ich hoffe, Sie können die Unterstützung für die Erfüllung Ihres Kinderwunsches gebrauchen.

Eines ist sicher: Sie kommen im Leben immer dann weiter, wenn Sie Ihre Komfortzone verlassen und sich ihren Ängsten und Glaubenssätzen stellen.

Wenn Sie mutig genug sind, Menschen zu vergeben und im JETZT zu leben. Verabschieden Sie schlechte Erinnerungen und Erfahrungen dahin wo sie hingehören: auf die Müllhalde der Vergangenheit.

Ich wünsche Ihnen diesen Mut!
Jeannette Akermann
Vitaltherapeutin / Medialer und Mentaler Coach / Ur-Matrix-Coach / Mentales Training nach Dr. Rick Hanson/USA

Lebens Zeichen