



## Die drei magischen Fragen, damit es dir sofort besser geht

Wenn du einen unerfüllten Kinderwunsch hast, dann weißt du, wie schwierig es ist,

mit den vielen wechselnden Gefühlen umzugehen. Mit Wut, Trauer, Sorgen und Ängsten.

In einem Moment bist du voller Hoffnung, im nächsten am Boden zerstört. Du erkennst dich selbst nicht wieder und weißt nicht, wie du mit diesen Gefühlen umgehen sollst.

Dein Leben ist nicht mehr so, wie es einmal war. Alles scheint auf dem Kopf zu stehen.

Du hast dein Leben verloren. Du steckst in einer Tretmühle und spürst dich selbst kaum noch.

Du möchtest wieder die Frau werden, die du einmal warst, aber der Weg dorthin scheint dir versperrt zu sein.

Wenn du dich hier wiederfindest, habe ich etwas für dich.

Der Schlüssel, um dein Leben wieder in den Griff zu bekommen, ist, es selbst in die Hand zu nehmen. Aber dazu brauchst du die Verbindung zu dir selbst. Du musst dich wieder spüren, auch wenn es manchmal schmerzhaft

## KINDERWUNSCH GANZHEITLICH

ist. Denn du bist nicht in einer Hochphase deines Lebens. Für die meisten Frauen ist ein unerfüllter Kinderwunsch ein Tiefpunkt in ihrem Leben. Aber da hilft nichts, du musst dich selbst wieder spüren und eine Verbindung zu dir und deiner Seele herstellen. Das ist die Grundlage und der Ausgangspunkt.

Dabei helfen dir die 3 magischen Fragen.

Nimm dir täglich 5-10 Minuten Zeit dafür. Mehr braucht es nicht. Schreibe alles auf.

## 1. Frage

### **Wie geht es mir heute?**

Es ist eine einfache Frage, aber sie umfasst dein ganzes Universum. Wenn ich diese Frage meinen Patientinnen stelle, kommt die Antwort automatisch. Gut!

Aber gehe tiefer. Frag dich wirklich: Wie geht es mir heute? Und lass die Antwort aufsteigen. Bewerte nicht, was kommt, sondern schreibe es auf und lasse es einen Moment auf dich wirken.

Nimm dich ernst. Nimm dich wichtig. Und sei ehrlich zu dir selbst.

Damit zeigst du dir, dass du an dir interessiert bist, dass du dich wichtig nimmst. Hör auf, dich selbst und deinen Körper auf eine reine Funktion und Aufgabenerfüllung zu reduzieren und frage dich mit ehrlichem Interesse, wie es dir geht. Höre auf die Antwort und schreibe sie auf.

## 2. Frage

### **Was kann ich tun und selbst beitragen, damit es mir jetzt sofort besser geht.**

Das ist auch eine simple Frage. Was kannst du jetzt selbst tun, oder im Laufe des Tages. Ohne großen Aufwand. Einfach und leicht. Was ist es was dir den heutigen Tag versüßen würde? Der Aufwand sollte gering sein. Keine großen Hürden.

Tue was dir jetzt sofort Freude, Erleichterung oder ein Wohlgefühl bereitet. Damit machst du dir ein großes Geschenk und das bringt dich ein Stück mehr zu dir selbst. Du erschaffst eine intime Beziehung zu dir. Sei gut und freundlich zu dir. Das wird dir helfen eine echte, innige und tiefe Beziehung zu dir aufzubauen und dich zu dir selbst bringen.

## 3. Frage

### **Wie wäre mein Leben anders, wenn ich keinen Kinderwunsch hätte und ihn auch nicht vermissen würde?**

Das ist eine etwas komplexere Frage, die bei manchen Frauen auf Widerstand stößt. Wenn das bei dir der Fall ist, dann akzeptiere den Widerstand und mache die Übung trotzdem. Es wird deinen Horizont erweitern.

Stell dir vor, du bist eine Frau ohne Kinderwunsch. Das heißt nicht, dass du deinen Kinderwunsch aufgeben sollst, aber spiel einfach mal mit deinen Gedanken.

Stell dir vor, du wärst eine Frau, die ganz zufrieden damit ist, keine Kinder zu haben. Sie vermisst nichts.

Du bist jetzt für einen kurzen Moment eine Frau ohne Kinderwunsch. Wenn du glaubst, dass du dir das nicht vorstellen kannst, dann tu so, als ob du es könntest. Schlüpf einfach in eine andere Rolle.

Wie wäre dein Leben? Wie wäre dein Alltag? Was würdest du tun? Was würdest du essen? Welche Menschen würdest du treffen? Welche Reisen würdest du machen? Welchen Hobbys würdest du nachgehen? Würdest du etwas tun oder einfach nur die Sonne auf deinen Bauch scheinen lassen? Schreibe alles auf, dann leg deine Schreibsachen beiseite und lebe deinen Alltag. Schlüpf wieder in deine alte Rolle, wenn du willst.

Diese Übung wirkt von selbst, ohne dass du etwas tun musst.

**Schreib mir, wie es dir mit der Übung ergangen ist!**

KINDERWUNSCH GANZHEITLICH

*Herzlichst, Konstantina*



Konstantina Vrontou, Schleißheimerstr. 180, 80797 München  
[www.kinderwunsch-heilpraxis.net](http://www.kinderwunsch-heilpraxis.net)