

Tu dir Gutes!

WORKBOOK

*3 Methoden
für deine Selbstfürsorge*



Natalie Kitterer - Kinderwunschberatung



*Hallo,
ich bin Natalie!*

Wie schön, dass du da bist!

Ich bin Natalie, ich berate und unterstütze dich auf deinem Weg durch die emotionalen Stürme deiner Kinderwunsch-Reise. Hin zu mehr innerer Stärke, Selbstsicherheit und Vertrauen.

Selbstfürsorge ist ein wichtiger Baustein dafür. Vielleicht kommt dir das Wort schon etwas abgegriffen vor. Trotzdem ist es meines Erachtens sehr wichtig. Das Warum beschreibe ich auf der nächsten Seite.

Aus meiner Beraterischen Erfahrung fühlen sich viele Frauen ihren Gefühlen ausgeliefert. Durch die Behandlungen fühlen sie sich zum Teil sehr fremdbestimmt und die Partnerschaft leidet unter der Belastung.

Dieses Workbook soll dich unterstützen, dem entgegenzuwirken und die ersten Schritte zu tun, um eine neue Gewohnheit in deiner Selbstfürsorge zu etablieren.

Es soll dir Anregungen geben und dir gut tun!

Ich wünsche dir gutes Gelingen!

Deine Natalie

Warum ist Selbstfürsorge so wichtig?

Belastungen brauchen Ausgleich

Dieser Ausgleich hilft dir dabei, das Schwierige zu tragen und besser für dich selbst zu sorgen.

Auf angenehme Dinge fokussieren

Das hilft dir z.B. dabei, deine Ängste zu reduzieren. Es geht hier nicht darum, das Schwierige zu verdrängen, sondern in eine neue Balance zu gelangen, mehr Angenehmes wahrzunehmen.

DU bist die wichtigste Person in deinem Leben

Du hast es verdient, dass es dir gut für geht. Denn du bist ein **wertvoller, vollwertiger Mensch** – ganz egal ob mit oder ohne Kind! Diese Sichtweise wirkt sich positiv auf dich, dein Befinden und dein Umfeld aus.

Gute Vorbereitung auf die Elternschaft

Wenn wir uns selbst wichtig nehmen, unsere Grenzen kennen und dafür einstehen, dann leben wir das unseren Kindern entsprechend vor. So lernen unsere Kinder ebenfalls, gut für sich zu sorgen. Das erspart ihnen viel von dem Leid und den Selbstzweifeln, mit denen wir uns „herumgeschlagen“ haben. (Ja, ich kenne das auch.)

Kraft und Stärke in Krisensituationen

Wenn dir dein eigener Wert bewusst ist, kommst du leichter aus schwierigen Situationen wieder heraus.

Auch das nicht entstandene oder nicht lebend geborene Kind würde sich das für dich wünschen.



Wie du das Workbook am besten benutzt

In diesem Workbook findest du 3 wirksame Methoden, mit denen du dir Gutes tun kannst.

Such dir einen ruhigen und gemütlichen Platz, gerne mit einer Tasse Tee oder Kaffee.

Dann kanns losgehen.

Du kannst alle Methoden nacheinander ausprobieren **oder** du liest erst dir alle Methoden einmal durch, wählst die Methode aus, die dich am meisten anspricht und beginnst mit dieser.

Ich wünsche dir viel Freude und eine gute Zeit, während du das Workbook drucharbeitest.



Positive Momente

Oft sind unsere Gedanken fokussiert auf das Negative, das was nicht klappt, was wir nicht schaffen usw. Uns fallen alle Probleme, schlechte Neuigkeiten und Schwierigkeiten auf – dabei übersehen wir die vielen positiven Dinge, die uns auch jeden Tag begegnen.

Deine Aufgabe ist es, positive Momente wahrzunehmen.

Nimm dir etwas Zeit, um dich zu fragen:

- Was war heute positiv?
- Worüber hast du dich gefreut oder gelacht?

Das können Kleinigkeiten sein – das Lächeln einer Nachbarin, die Blumen am Wegesrand, ein lustiger Zeitungsartikel, ein schöner Sonnenuntergang.

Positive Erlebnisse oder Momente heute (mindestens 3)

Wiederhole diese Übung täglich. Du wirst sehen, es wird dir immer leichter fallen und automatischer passieren. Dann kann es sogar passieren, dass du Situationen bald ganz anders bewertest.

Nimm dafür zum Beispiel ein Heft, in das du in schlechten Zeiten reinschauen kannst. **Aufschreiben verstärkt den Effekt!**

2

Bewusst Atmen

Wir sind oft hektisch im Alltag unterwegs und kommen kaum zur Ruhe. Die Gedanken wandern mit Sorgen in die Zukunft oder zu schwierigen Situationen in die Vergangenheit. Es fällt uns schwer, im Hier und Jetzt zu bleiben und uns um das zu kümmern, was jetzt ist. Da nehme ich mich nicht aus. 😊

Die Konzentration auf den Atem beruhigt unseren Geist und unseren Herzschlag. du kannst so deinem Gedankenkarussell entfliehen.

Schließe deine Augen und richte zunächst die Aufmerksamkeit auf deinen Atem, ohne ihn zu beeinflussen. Beobachte ihn. Manchmal hilft es für die Konzentration innerlich dazu zu „sprechen“, z.B.:

- ein – aus – ein – aus ...oder...
- einatmen – ausatmen ...oder...
- ich atme ein, ich atme aus...

Bleibe ein paar Minuten (oder länger) mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Atem. Dann öffne deine Augen sanft und spüre kurz in dich hinein.

Wie fühlst du dich jetzt?

Du kannst die Übung in allen stressigen Situationen einbauen und/oder dir feste Zeiten setzen.

3

Sei dir eine gute Freundin

Im Alltag neigen wir dazu, ziemlich hart, streng oder lieblos mit uns selbst umzugehen. Dabei konzentrieren wir uns oft auf unsere Probleme und Unzulänglichkeiten.

So gehen wir nur mit uns selbst um. Freundinnen und Freunden gegenüber sind wir viel großzügiger. Mit diesem Impuls kannst du dem Umgang mit dir selbst einen anderen Fokus geben, einen positiven natürlich. 😊

Stell dir nun vor, du wärst eine gute Freundin von dir selbst.
Welche liebevollen Botschaften würdest du dir mit auf den Weg geben?

Hier ein paar Ideen:

- Du bist ok, so wie du bist.
- Ich mag dich.
- Du bist wertvoll und einzigartig.
- Denk mal an dich!

Finde deine individuellen Botschaften und dann platziere sie in deinem Alltag. Und zwar dorthin, wo du immer mal wieder darüber stolperst und ihnen begegnest.

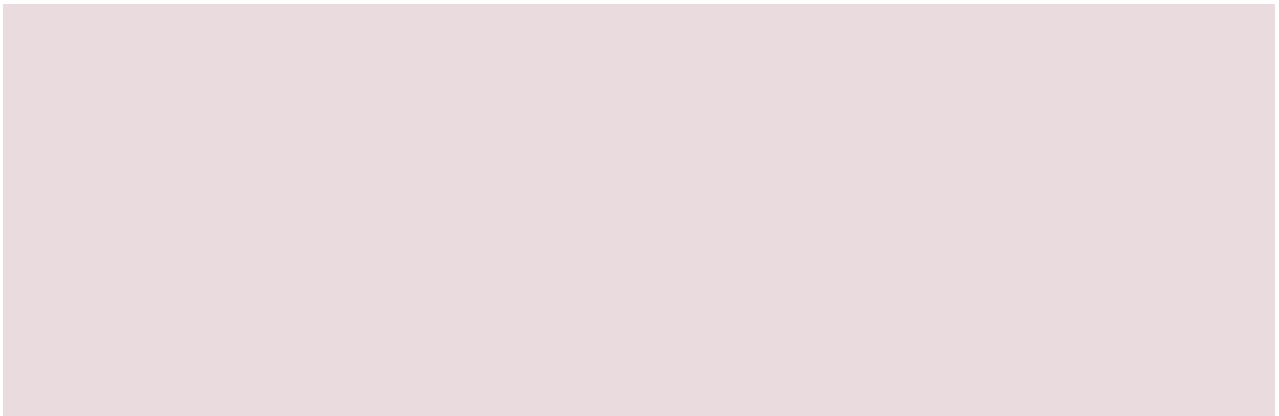
Auch hierzu ein paar Anregungen:

- Bilder oder Texte mit einer positiven Botschaft als Hintergrundbild auf dem Handy und Computer
- Karte mit einer liebevollen Botschaft an den Kühlschrank hängen
- Post-its in der Wohnung verteilen (z.B. Badezimmerspiegel)
- einen liebevollen Brief an dich selbst schreiben (und dir irgendwann in den Briefkasten werfen)

Meine liebevollen Botschaften an mich



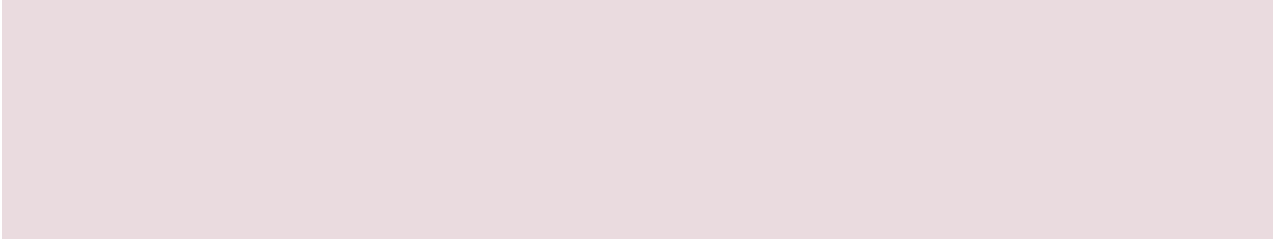
Plätze für meine liebevollen Botschaften



Es ist sinnvoll und wirksam, wenn wir unserer inneren Kritikerin etwas entgegensetzen, die manchmal sehr präsent ist. Dabei dürfen wir auch hartnäckig sein. **Also verteile deine Botschaften großzügig!**

3 Schritte zur Integration in den Alltag

1. Diese Methode(n) möchte ich in meinen Alltag integrieren:



Überlege dir, **wann** du die Methoden gut unterbringen kannst:
z.B. atmen in der Mittagspause, direkt nach dem Nach-Hause-Kommen,
Positives vor dem Schlafen oder zu Tagesbeginn aufschreiben,
eine Botschaft vor der Arbeit an dich schreiben,
in Verbindung mit einem Kaffee oder Tee.

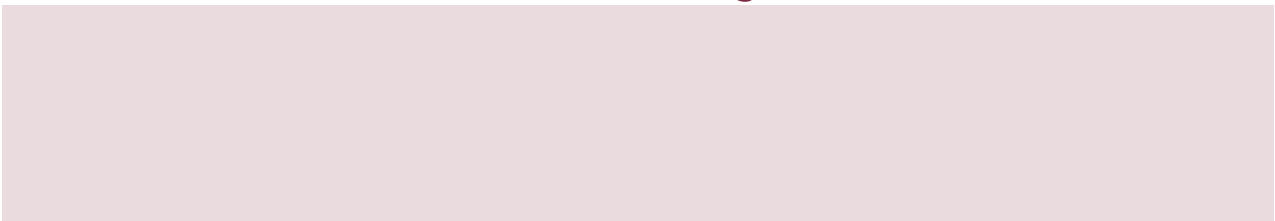
2. Gute Zeiten für die Methoden



Du kannst das Ganze wie ein **Ritual** gestalten. Das gibt der Sache noch mehr Gewicht.

Damit sich etwas verändern kann, ist es wichtig, anzufangen und dranzubleiben.

3. So erinnere ich mich an meine Lieblingsmethode:



Und wenn du dein Ritual mal vergisst, sei freundlich mit dir. Das ist ok! Wir sind nicht perfekt und das müssen wir auch nicht sein.

Wow, du hast es geschafft!

Du hast dir handfestes Werkzeug erarbeitet, um besser für dich da zu sein, dich wichtiger zu nehmen und dadurch mehr Einfluss auf deine Gefühle zu bekommen. Das ist großartig und du darfst das feiern!
Bedanke dich bei dir selbst dafür!

Ich bedanke mich bei dir, dass mir dein Vertrauen und deine Zeit geschenkt hast, dieses Workbook zu nutzen.

Wenn du jetzt noch nicht weißt, wie du da weiterkommen kannst, dann **melde dich** gerne bei mir.

In einem 30-minütigen Erstgespräch können wir uns kennenlernen, ich erkläre dir, wie ich arbeite und du kannst erzählen, wie es dir geht und was du dir für eine Beratung wünschst.

Ich wünsche dir alles Gute und viele gute Erfahrungen mit den neu gewonnenen Methoden!

Natalie Kitterer



Kinderwunschberatung - online und offline

Dreifaltigkeitsweg 13

89079 Ulm

0163 - 48 44 906

<https://nataliekitterer.de>

Schau mal auf meinen
Instagram-Profil vorbei!
Klick einfach aufs Logo.

