

FERTILITY GUIDE

FINDE HERAUS, WAS DICH (UNBEWUSST) DAVON ABHÄLT,
SCHWANGER ZU WERDEN

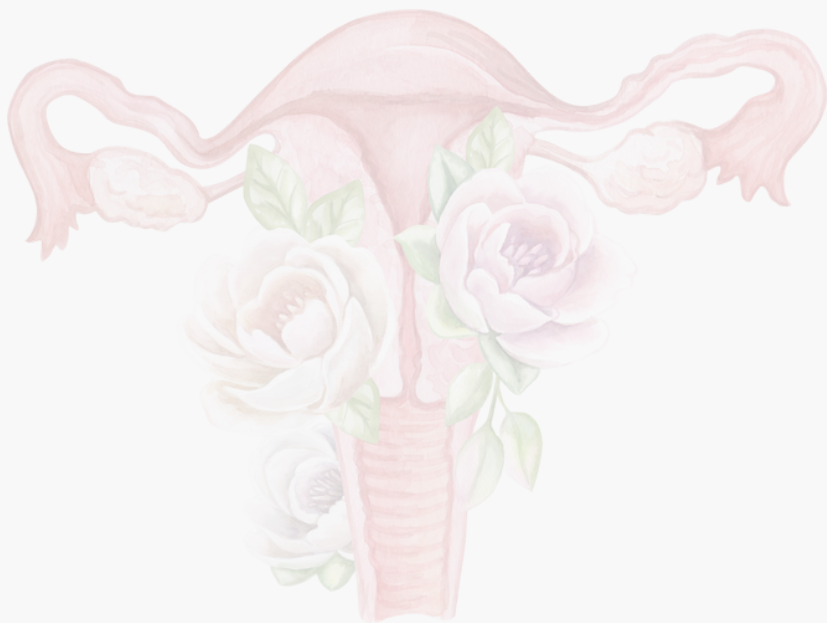
Für mehr **Klarheit, Verbindung** und **Vertrauen**
auf deinem Weg zum Wunschkind.

by Simone Stalberg



Inhaltsverzeichnis

1. Dein Weg beginnt hier
2. Was dich hier erwartet
3. Spür dich hinein
4. Dein Selbsttest
5. Deine Auswertung
6. Dein Bonus
7. Und dann?





1. Dein Weg beginnt hier:

Vielleicht kennst du diesen Moment. Ein Schwangerschaftstest in der Hand – und wieder dieses leere Gefühl.

Der Blick ins Nichts. Das dumpfe Stechen im Herzen.
Und die eine Frage, die immer wieder hochkommt:

“Warum klappt es einfach nicht?”

Ich kenne diesen Moment. Ich war über 12 Jahre auf meiner Kinderwunschreise. Ich habe gehofft, gekämpft, optimiert – und trotzdem blieb mein Wunschkind aus.

Bis ich irgendwann erkannt habe:

Es geht nicht nur darum, was du machst. Sondern darum, was du fühlst.

Was du täglich über dich denkst. Und wie sehr du mit dir selbst verbunden bist – mit deinem Körper, deinem Herzen, deinem Wunsch.

Genau darum habe ich diesen Guide entwickelt.

Damit du dir wieder näher kommst.

Damit du dich erinnerst, was in dir liegt – auch wenn es im Moment schwer greifbar ist.

Und damit du Klarheit darüber gewinnst, was dich unbewusst zurückhält.



2. Was dich hier erwartet?

Dieser Guide ist keine weitere To-do-Liste. Kein neuer Tipp. Keine Optimierung. Sondern eine Einladung, innezuhalten – und dich selbst wieder zu spüren.

Du bekommst:

- Tiefe Reflexionsfragen, die dich sanft zu deinen eigenen Antworten führen
- Einen ehrlichen Selbsttest, der dir zeigt, wo du gerade stehst
- Impulse für Körper, Herz und Kopf
- Einen liebevoll geschriebenen Bonus-Guide zum Loslassen

Es geht nicht darum, alles richtig zu machen.

Es geht darum, dich selbst nicht aus den Augen zu verlieren.

Und dir zu erlauben, neu zu vertrauen – dir, deinem Körper, deinem Weg.

Dieser Guide ist für dich, wenn du spürst:

„Ich will nicht mehr nur funktionieren. Ich will mich wirklich verstehen.“

Er ist für Frauen, die bereit sind, ehrlich auf sich zu schauen. Die ihre „blinden Flecken“ nicht mehr ignorieren wollen. Die merken: Es geht nicht nur um Hormone – es geht um MICH.

Denn wenn du beginnst, dich wieder zu fühlen, wächst auch dein Vertrauen. Und genau das verändert alles.

Hi, ich bin Simone.

Und ich weiß, wie sich dieser Wunsch anfühlt. Ich war über 12 Jahre auf meiner Kinderwunschreise. Ich war über 40, als ich endlich Mama wurde. Ich habe alles erlebt – die Hoffnung, die Enttäuschung, das Gefühl, mein Körper spielt nicht mit.

Ich habe Karriere gemacht, das Leben genossen, gezweifelt, gesucht – und mich dann ganz klar auf mein Kind ausgerichtet.

Ich habe mein Leben umgekrempelt, bin aus der Festanstellung in die Selbstständigkeit gesprungen – mitten in der Schwangerschaft. Und heute? Lebe ich mein Wunschleben mit meinem Wunschkind.

In diesem Guide geht es um dich. Um das, was dich vielleicht zurückhält – und das, was dich wieder in Verbindung mit dir bringt. Körperlich. Emotional. Mental.

Und genau dadurch wird oft klar, **warum es bisher nicht funktioniert hat.**

Bevor wir tiefer einsteigen, lade ich dich ein:

Finde für dich heraus, was bei dir gerade wirklich los ist.



3. Spür in dich hinein:

Jetzt geht es um dich. Nimm dir einen Moment. Atme tief durch. Lies jede Frage langsam. Du musst nichts analysieren. Nur spüren.

Was **denkst** du? Was **fühlst** du? Was **zeigt** sich?

1. Wie geht dein Partner mit eurem Kinderwunsch um?

2. Wie sprichst du über deinen Körper – laut oder innerlich?

3. Wie ernährst du dich – regelmäßig oder unregelmäßig und eher gesund oder ungesund?

4. Denkst du häufig: „Ich bin vielleicht zu alt?“ oder spürst du deine biologische Uhr ticken?

5. Wie oft gehst du achtsam durch dein Leben, kümmerst dich nur um dich, atmest auch mal ganz bewusst tief durch?

6. Wann warst du das letzte Mal liebevoll mit dir – unabhängig vom Kinderwunsch? Was machst du täglich nur für dich?

7. Wie geht es dir, wenn du einen Schwangerschaftstest machst?

8. Was denkst du über deinen Körper? Gehst du liebevoll mit ihm um oder ist er für dich nur da um zu funktionieren?

9. Fühlst du dich unterstützt? Von Partner, Freunden, Eltern? Oder trägst du alles alleine?

10. Hast du Rituale für dich, zum Beispiel ein Morgen-Ritual – oder ist der Tag eher getaktet?

11. Wie sieht es mit dem Kinderwunsch aus, ist er bei dir und deinem Partner gleich groß?

12. Weshalb möchtest du ein Kind? Wie glücklich bist du in deinem Leben, wie verbringst du deine Zeit?

13. Hast du einen Job der dir Spaß macht und dich erfüllt?





Dein persönlicher Reflexions-Check

Vielleicht ist jetzt schon einiges in dir in Bewegung gekommen. Manchmal braucht es nur die richtigen Fragen, um wieder mehr Klarheit zu bekommen.

Hier findest du noch ein paar offene **Reflexionsfragen**. Du kannst sie schriftlich beantworten oder einfach wirken lassen.

Was macht mir aktuell den meisten Druck in meinem Kinderwunsch?

Welche Gedanken halten sich hartnäckig – obwohl ich weiß, dass sie mir nicht gut tun?

Was vermisse ich in meinem Alltag am meisten?



Wo wünsche ich mir gerade Unterstützung oder Klarheit?

Was tut mir wirklich gut – wenn ich ehrlich bin?

Dein Selbsttest:

Lass uns jetzt gemeinsam etwas tiefer gehen. Der folgende Test hilft dir dabei, Muster, Blockaden oder Unsicherheiten besser zu erkennen – auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene



4. Dein Selbsttest:

So funktioniert's:

Lies jede Aussage und spüre in dich hinein.

Bewerte ganz intuitiv auf einer Skala von **1 (trifft gar nicht zu)** bis **10 (trifft voll zu)**.

Zähle am Ende deine Punkte zusammen und lies die Auswertung.

Achte besonders auf Aussagen mit hohen Werten – sie zeigen dir, wo dein größter Hebel liegt.



Die 13 Fragen:

Aussage

Deine Bewertung (1 – 10)

1. Ich habe das Gefühl, mein Körper funktioniert nicht, wie er sollte.
2. Ich fühle mich oft überfordert – auch wenn ich es mir selbst nicht eingestehen will.
3. Ich habe Angst, etwas Wichtiges übersehen oder falsch gemacht zu haben.
4. Ich spüre meinen Zyklus nicht wirklich – ich „manage“ ihn nur.
5. Ich bin oft streng mit mir – als müsste ich „besser“ sein.
6. Mein Partner versteht mich nicht so, wie ich es mir wünsche.
7. Ich treibe Sport eher, um zu kontrollieren oder weil ich es muss – nicht aus Freude.
8. Ich fühle den Druck der biologischen Uhr wegen meines Alters.
9. Ich esse oft nach Plan – aber nicht aus echtem Körpergefühl.
10. Ich vergleiche mich häufig mit anderen Frauen.
11. Ich sehne mich nach Entspannung, finde aber keinen Raum dafür.
12. Ich habe manchmal das Gefühl nur noch zu funktionieren.
13. Ich verliere mich manchmal selbst im Wunsch, schwanger zu werden.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Gesamtpunktzahl: ____/130

5. Deine Auswertung

10 – 40 Punkte

Du bist bereits in gutem Kontakt mit dir. Wahrscheinlich hast du dir schon einige Gedanken gemacht, reflektiert, ausprobiert – und spürst, was dir gut tut. Vielleicht brauchst du einfach nur noch ein paar gezielte Impulse, kleine Perspektivwechsel oder liebevolle Erinnerungen, um dein Vertrauen weiter zu stärken.

Vertrau deinem Gefühl – du bist auf einem guten Weg.

41 – 85 Punkte

Es gibt Bereiche, in denen du dich unsicher fühlst oder das Gefühl hast, mit vielem allein zu sein. Und das ist völlig okay. Diese Punktzahl zeigt, dass du auf dem besten Weg bist, Dinge zu erkennen, die dir bisher vielleicht noch nicht ganz bewusst waren. Du darfst dir erlauben, liebevoll hinzusehen – ohne Druck, ohne Schuldgefühle. Genau hier kann sich viel in Bewegung setzen, wenn du dir Raum dafür gibst.

85 – 130 Punkte

Da ist gerade viel Druck, Frust oder auch ein Gefühl von innerer Erschöpfung spürbar. Vielleicht trägst du schon länger zu viel – und fragst dich, wie lange du das noch aushältst. Du musst diesen Weg nicht alleine gehen. Es ist okay, jetzt einmal innezuhalten und dir selbst ehrlich zu begegnen – mit Mitgefühl, mit Klarheit und mit dem Wunsch, wieder bei dir anzukommen. Gerade in diesem Zustand liegt ein großes Potenzial für Veränderung, wenn du beginnst, dich selbst wieder liebevoll zu sehen.

Tipp:

Schau dir besonders die Aussagen an, bei denen du am höchsten gepunktet hast. Dort liegt dein größter Veränderungsschlüssel – nicht als Schwäche, sondern als Einladung, genau hier liebevoll neu zu beginnen.



6. Dein Bonus

Kinderwunschzeit ist oft eine Dauer-To-do-Liste. Aber was, wenn du jetzt mal bewusst Dinge weglassen darfst?

Du bekommst von mir einen PDF-Guide im Wert von 29 € – für dich kostenlos. Drucke ihn dir aus, arbeite Stück für Stück daran, dich und deine Bedürfnisse (wieder) klar zu sehen.

„10 Dinge, die du NICHT mehr brauchst“

Darin findest du:

-  10 Dinge, die du ab jetzt getrost loslassen darfst – weil sie dir einfach nicht mehr gut tun.
-  Ehrliche Impulse für mehr Klarheit, was du loslassen darfst, um dich wieder freier und verbundener zu fühlen – mit dir, deinem Körper und deinem Kinderwunsch.
-  Einen Perspektivwechsel, der dir den Druck nimmt.
-  Eine Erinnerung: Du bist nicht falsch. Du bist auf deinem Weg.

Hier kommt DEIN BONUS:



10 Dinge, die du NICHT mehr brauchst

Was du loslassen darfst, um deinem Kinderwunsch liebevoll näherzukommen

Kinderwunschzeit ist oft voller Fragen, Hoffnung, Enttäuschung – und noch mehr gut gemeinter Tipps.

Aber vielleicht ist es genau jetzt an der Zeit, nicht noch mehr zu tun, sondern ganz bewusst **weniger**.

Hier sind 10 Dinge, die du getrost loslassen darfst – weil sie dir nicht mehr dienen:

1. Nahrungsergänzungsmittel ohne Klarheit

Du musst nicht alle Vitamine blind einwerfen, „weil man das eben so macht“. Weniger ist oft mehr. Dein Körper braucht keine Pillenflut – sondern gezielte, echte Unterstützung.

2. Ratschläge von Menschen, die nicht in deinen Schuhen gehen

Du darfst dich abgrenzen. Nicht jeder gut gemeinte Spruch hilft dir. Erlaube dir, nur auf Stimmen zu hören, die dich wirklich sehen und stärken.

3. Zweifel an dir und deinem Körper

Du bist gut, genau so wie du bist. Dein Körper trägt eine tiefe Weisheit in sich – auch wenn es sich manchmal nicht so anfühlt. **Er ist nicht dein Feind.**

10 Dinge, die du NICHT mehr brauchst

4. Perfektionismus im Alltag und Zyklus

Du musst nicht alles „richtig“ machen. Dein Kinderwunsch ist keine Prüfung. Lass Raum für Leben, Spontanität, Fehler – und für dich selbst.

5. Vergleiche mit anderen Frauen

Du gehst deinen ganz eigenen Weg. Der Vergleich bringt dich weg von dir – und von deinem Vertrauen. Du bist einzigartig. Dein Weg ist nicht zu spät, nicht falsch, nicht weniger wert.

6. Sex nach Plan – ohne Gefühl

Sex nur nach Zyklus kann Verbindung kosten. Du darfst Nähe wieder fühlen – nicht nur timen. Dein Wunschkind entsteht nicht aus Pflicht, sondern aus echtem Leben

7. Dauer-Google-Modus

Du musst nicht jedes Symptom deuten, jede Zahl analysieren, alles sofort wissen. Du darfst Pause machen. Dein Bauchgefühl weiß oft mehr als jeder Algorithmus.

8. Den Gedanken „Ich muss mehr tun“

Was, wenn du schon genug bist? Wenn es nicht ums „Tun“, sondern ums Zulassen geht? Vielleicht ist dein Weg nicht: noch mehr, sondern ganz anders.

10 Dinge, die du NICHT mehr brauchst

9. Stress aus Pflichtgefühl

Du darfst Nein sagen. Du musst nicht immer stark sein. Es ist okay, wenn du dich zurückziehst, langsamer wirst, nicht alles schaffst. **Dein Körper braucht Raum – nicht Druck.**

10. Das Gefühl, alles allein tragen zu müssen

Du darfst dich halten lassen. Unterstützung annehmen. Sagen: „Ich weiß es gerade nicht.“ Das ist kein Zeichen von Schwäche – sondern von Stärke.

Fazit

Du darfst loslassen. Loslassen was dir nicht mehr gut tut.





7. Und jetzt?

Wenn du bis hierher gelesen, gefühlt, reflektiert hast – dann spürst du es wahrscheinlich schon: Da bewegt sich etwas in dir.

Vielleicht war dieser Guide dein erster Schritt zurück zu dir selbst. Vielleicht hat er etwas in Gang gebracht, das du dir selbst lange nicht erlaubt hast: Verbindung. Ehrlichkeit. Vertrauen.

Wenn du fühlst, dass du tiefer gehen möchtest – wenn du bereit bist, dich nicht nur besser zu verstehen, sondern dich wirklich neu zu verbinden – dann begleite ich dich gern weiter.

In meinem ganzheitlichen Onlinekurs

„Fruchtbarkeitsbooster“

zeige ich dir, wie du deinen Körper auf natürliche Weise unterstützt, deine Energie stärkst und dein Vertrauen auf allen Ebenen nährst.

Du bekommst:

- ✿ Fundiertes Wissen
- ✿ Liebevoll angeleitete Übungen
- ✿ Tools für deinen Alltag
- ✿ und ganz viel Verbindung zu dir

Das alles kannst du in deinem Tempo bearbeiten und zu deiner Zeit.

Preis: 47 €

In deinem Tempo, zu deiner Zeit, ganz für dich.

Booste deine Fruchtbarkeit auf natürliche Weise
und maximiere deine Chancen schwanger zu
werden!



[Hier geht's zum Fruchtbarkeitsbooster]



Alles Liebe,

Simone

