

„Wenn alles schläft – nur DU nicht“

Sanfte Begleitung durch Angstnächte im
Kinderwunsch

Es gibt Nächte im Kinderwunsch, da fühlt sich alles zu viel an.

Der Körper ist müde, aber der Kopf hört nicht auf. Gedanken kreisen, Sorgen werden lauter, Ängste schleichen sich ein, oft ganz leise, und trotzdem rauben sie dir jede Ruhe.

Vielleicht kannst du nicht einschlafen.

Vielleicht wachst du mitten in der Nacht auf.

Oder viel zu früh, und dein Körper fühlt sich an, als hätte er keine Kraft mehr, weiterzutragen.

Diese Nächte gehen an die Substanz. Nicht nur an den Schlaf, sondern an dein Nervensystem, an deinen Körper, an dein Vertrauen in dich selbst. Genau hier setzt dieses Ritual an.

Was hier gerade wirklich passiert:

Im Kinderwunsch steht dein System oft dauerhaft unter Spannung. Der Druck, die Sorgen, die Angst, etwas zu verpassen, zu spät zu sein, etwas falsch zu machen - all das bleibt nicht im Kopf. Es sitzt im Körper und nachts, wenn alles still wird, meldet sich genau das.

Dieses 10-Minuten-Ritual ist kein „Wegmachen“. Es ist ein Runterfahren, ein Zurückholen, deiner Inneren Ruhe.

Hi, ich bin Simone

Ich weiß genau, wie sich diese Nächte anfühlen, denn ich habe selbst zwölf Jahre Kinderwunsch erlebt. Zwölf Jahre mit Hoffnung, Rückschlägen, Warten, Bangen, mit Momenten, in denen ich dachte, jetzt bin ich dran - und dann wieder nicht. Zwölf Jahre mit vielen schlaflosen Nächten, in denen mein Körper müde war, aber mein Kopf einfach nicht aufgehört hat. Ich lag nachts wach, hab auf die Uhr geschaut, gerechnet, gegrübelt, mich gefragt, was ich noch tun kann, was ich vielleicht falsch mache, ob mein Körper mir überhaupt noch traut. Diese Erschöpfung, die sich nicht wegschlafen lässt, dieses Gefühl von innerer Unruhe, von dauerhaft unter Strom stehen - das kenne ich nicht aus Büchern, das kenne ich aus meinem eigenen Leben.

Ich bin mit 42 Mama geworden, als Spätgebärende, als Risikoschwangere. Auch das war kein entspannter Spaziergang, sondern nochmal eine ganz eigene emotionale Reise. All das hat mich geprägt. Genau deshalb habe ich mich entschieden, Frauen in dieser sensiblen, intensiven Zeit zu begleiten.

Heute arbeite ich ganzheitlich und spirituell, weil ich selbst erfahren habe, dass es im Kinderwunsch nicht nur um den Körper geht. Es geht um Gefühle, um alte Themen, um Druck, um Angst, um Vertrauen und darum, wieder bei sich anzukommen. Ich bin zertifizierter ganzheitlicher und spiritueller Coach, aber vor allem bin ich eine Frau, die diesen Weg selbst gegangen ist. Dieses Ritual ist aus all dem entstanden, aus Nächten, in denen nichts mehr ging, aus Erschöpfung, aus dem Wunsch, dem eigenen System endlich Ruhe zu schenken.

Atme einmal tief ein. Lass uns starten.

Deine Simone

Und genau deshalb möchte ich dir ein paar Dinge mitgeben, die du direkt für dich nutzen kannst, um deinem Körper abends wieder mehr Ruhe zu ermöglichen, ganz ohne Druck, ganz ohne dass du das Gefühl hast, du musst jetzt wieder etwas „richtig machen“.

Nimm dir das heraus, was sich für dich stimmig anfühlt. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, deinem System kleine Signale von Sicherheit zu geben.

1. Digitale Pause - dein Nervensystem darf runterfahren

Wir unterschätzen oft, wie sehr unser Nervensystem abends noch auf Empfang ist, Nachrichten, Social Media, schnell noch was googeln, all das hält dich innerlich aktiv, auch wenn dein Körper eigentlich müde ist.

Dein Kopf verarbeitet weiter, dein Körper bleibt in Spannung, und genau das macht es so schwer, wirklich runterzukommen.

Wenn du kannst, leg dein Handy spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen bewusst weg, nicht als strenge Regel, sondern als Geschenk an dich.

Damit gibst du deinem Körper die Chance, langsam runterzufahren, zur Ruhe zu kommen und sich auf Schlaf einzustellen.

Vielleicht merkst du am Anfang, wie ungewohnt sich diese Stille anfühlt, und genau das ist der Moment, in dem dein System beginnt, sich zu regulieren.

2. Ein kleines Einschlafritual - Sicherheit für deinen Körper

Dein Körper liebt Wiederholung, die geben ihm Sicherheit und genau das kannst du für dich nutzen.

Ein kleines, wiederkehrendes Ritual am Abend kann deinem System zeigen:

Jetzt ist es sicher. Jetzt darf ich loslassen.

Das muss nichts Großes sein. Vielleicht setzt du dich kurz hin und schreibst alles auf, was noch in deinem Kopf ist, ganz ungefiltert, ohne Struktur, ohne richtig oder falsch. Du schreibst es dir einfach von "der Seele".

Du kannst dir Fragen stellen wie:

- Was war heute gut, auch wenn es nur etwas Kleines war?
- Was darf ich jetzt loslassen?
- Was beschäftigt mich gerade noch?

Es geht nicht darum, Antworten zu finden, sondern darum, die Gedanken aus deinem Kopf herauszubringen. Du legst sie ab und dein Körper darf merken: Ich muss das jetzt nicht mehr festhalten.

3. Düfte, die dich tragen - sanfte Unterstützung für dein System

Manchmal braucht es gar nicht viele Worte, sondern einfach ein Gefühl von Ruhe. Unser Körper reagiert stark auf Düfte, oft viel direkter als auf Gedanken. Ätherische Öle wie Lavendel, Zedernholz oder auch eine Mischung, die sich für dich gut anfühlt, können dich dabei unterstützen, schneller in eine ruhigere, weichere Stimmung zu kommen.

Du kannst ein paar Tropfen in einen Diffuser geben oder ganz leicht auf dein Kissen. Dadurch gibst du deinem Körper einfach das Signal:

Du bist sicher.

Du darfst loslassen.

Du darfst zur Ruhe kommen.

Schon ein kleiner Schritt kann einen großen Unterschied machen und wenn es trotzdem Nächte gibt, die schwer fallen, so sag dir immer wieder innerlich, dass es nicht schlimm ist mal wach zu liegen. Lenke dich dann zum Beispiel ab, indem du dir einen Tee machst und wichtig - schau nicht auf die Uhr. Das lässt deine Gedanken wieder neu starten...

Außerdem hilft es eine Einschlaf-Meditation zu hören. Genau diese möchte ich dir hier zur Verfügung stellen.

Bonus:

Geborgen einschlafen

Diese Audiodatei ist für genau die Momente, in denen dein Kopf nicht aufhört, in denen die Gedanken lauter werden und du merkst, dass du alleine gerade nicht mehr richtig runterkommst.

Du kannst sie nachts hören, wenn du wach wirst, oder abends, um sanfter in den Schlaf zu finden. Du musst nichts tun, du darfst einfach zuhören und dich tragen lassen.

Wenn du merkst, dass es nicht nur einzelne Nächte sind, sondern dass dein ganzes System dauerhaft unter Spannung steht, dass die Gedanken immer wieder kommen, dass die Angst immer wieder hochkommt, dann darfst du da tiefer hinschauen.

[Klicke hier](#) um zur Audiodatei “Geborgen einschlafen” zu kommen.

Bonus:

Geborgen einschlafen

Diese Audiodatei ist für genau die Momente, in denen dein Kopf nicht aufhört, in denen die Gedanken lauter werden und du merkst, dass du alleine gerade nicht mehr richtig runterkommst.

Du kannst sie nachts hören, wenn du wach wirst, oder abends, um sanfter in den Schlaf zu finden. Du musst nichts tun, du darfst einfach zuhören und dich tragen lassen.

Wenn du merkst, dass es nicht nur einzelne Nächte sind, sondern dass dein ganzes System dauerhaft unter Spannung steht, dass die Gedanken immer wieder kommen, dass die Angst immer wieder hochkommt, dann darfst du da tiefer hinschauen.

[Klicke hier](#) um zur Audiodatei “Geborgen einschlafen” zu kommen.

Wenn du merkst, es darf sich wirklich etwas verändern

Wenn du ganz ehrlich bist, dann spürst du wahrscheinlich längst, dass dich dieser Zustand gerade mehr Kraft kostet, als du dir eingestehen willst, dieses ständige Müde-Sein, dieses Gedankenkreisen und dieses Gefühl, dass dein Körper einfach nicht mehr richtig runterkommt. Du wachst auf und bist nicht wirklich erholt, gehst durch den Tag und merkst, wie wenig Energie eigentlich da ist und wie dieser Druck im Hintergrund einfach bleibt. Genau da darf es leichter werden.

Nicht indem du noch mehr machst, sondern indem du deinem Körper endlich das gibst, was er wirklich braucht: Ruhe, Entlastung und neue Energie.

Genau dafür gibt es die Energiedusche.

Eine geführte Audio, die dich in genau diesen Momenten abholt und dich Schritt für Schritt zurückbringt, raus aus dem Kopf, zurück in deinen Körper, zurück in dieses Gefühl von „ich komme wieder bei mir an“. Während du zuhörst, merkst du, wie dein Körper nachlässt, wie dein Atem ruhiger wird und wie dieser Druck langsam weniger wird, als würde er Stück für Stück von dir abfallen. Und plötzlich ist da wieder etwas, das lange gefehlt hat:

Ruhe, Klarheit und neue Energie.

Du kannst sie morgens hören, abends oder genau dann, wenn dich alles überrollt.
Aktuell bekommst du sie für nur 17 €.

[Hier kannst du sie dir sichern.](#)

Die Frage ist nicht, ob du das brauchst, sondern wie lange du noch alles alleine tragen willst.