

# Raus aus der 24/7 Anspannung im Kinderwunsch

Wie du Gedankenschleifen löst und wieder  
Vertrauen findest

Wenn dein Körper nicht mehr  
zur Ruhe kommt, obwohl du  
alles gibst



# Einleitung

## Worum es in diesem Guide geht

Wenn du im Kinderwunsch bist, kennst du wahrscheinlich diesen Zustand, über den kaum jemand wirklich offen spricht, obwohl ihn unglaublich viele Frauen erleben.

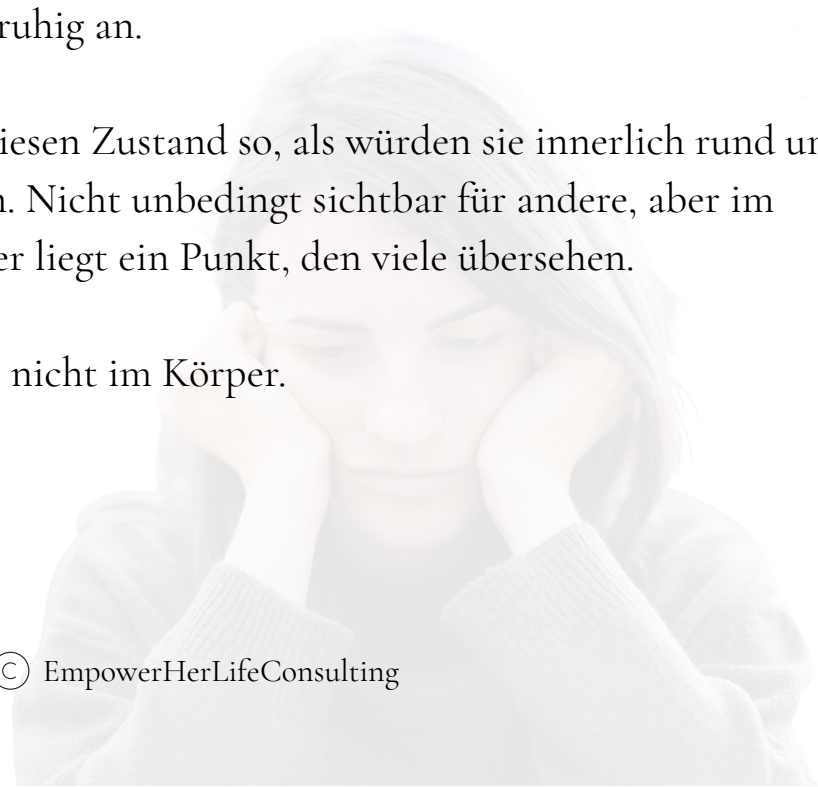
Du möchtest nichts unversucht lassen. Du möchtest alles tun, was irgendwie helfen könnte. Du liest, informierst dich, hörst Podcasts, recherchierst, probierst Dinge aus, beschäftigst dich mit Ernährung, mit Supplements, mit deinem Zyklus oder möglichen Behandlungen - einfach weil du dir später niemals vorwerfen möchtest, nicht alles versucht zu haben.

Und genau aus diesem Wunsch heraus entsteht bei vielen Frauen etwas, das zunächst ganz leise beginnt und sich dann immer mehr verstärkt. Eine ständige innere Anspannung. Der Kopf arbeitet permanent. Gedanken drehen sich immer wieder um dasselbe Thema. Hoffnung und Zweifel wechseln sich ab und selbst in Momenten, in denen äußerlich eigentlich Ruhe ist, fühlt sich dein Inneres oft alles andere als ruhig an.

Viele Frauen beschreiben diesen Zustand so, als würden sie innerlich rund um die Uhr unter Strom stehen. Nicht unbedingt sichtbar für andere, aber im eigenen Kopf und genau hier liegt ein Punkt, den viele übersehen.

Der Kinderwunsch beginnt nicht im Körper.

**Er beginnt im Kopf.**



# Warum Kinderwunsch im Kopf beginnt

Alles, was wir erleben, beginnt immer zuerst mit einem Gedanken. Gedanken lösen Emotionen aus, Emotionen beeinflussen unser Verhalten, und dieses Verhalten wirkt wiederum auf unseren Körper und unser gesamtes Nervensystem.

Das bedeutet: Der Kopf ist immer der erste Ort, an dem etwas entsteht. Wenn deine Gedanken also ständig im Kreis laufen, wenn sie immer wieder dieselben Sorgen, Zweifel oder Fragen durchspielen, dann reagiert dein gesamtes System darauf, ohne dass du es bewusst steuerst. Dein Nervensystem bleibt angespannt, dein Körper kommt kaum noch in einen Zustand von wirklicher Ruhe, und genau dadurch entsteht bei vielen Frauen im Kinderwunsch dieses Gefühl, innerlich dauerhaft unter Strom zu stehen. Oft sind es dabei gar nicht tausende unterschiedliche Gedanken, sondern immer wieder dieselben Gedankenschleifen, die sich in leicht veränderter Form wiederholen.

Vielleicht erkennst du dich in einer dieser typischen Gedanken-Schleifen wieder:

## **Die „Ich bin zu spät dran“-Schleife.**

Gedanken wie „Vielleicht hätte ich früher anfangen sollen“ oder „Vielleicht ist mein Körper schon zu alt“ erzeugen enormen Zeitdruck und lassen dein System dauerhaft im Alarmmodus laufen.

## Die Vergleichsschleife.

Gedanken wie „Warum klappt es bei ihr und bei mir nicht?“ oder „Sie ist sogar älter als ich“ führen fast automatisch dazu, dass sich ein Gefühl entwickelt, nicht gut genug zu sein oder irgendetwas falsch zu machen.

## Die Kontrollschleife.

Gedanken wie „Habe ich vielleicht etwas übersehen?“ oder „Mache ich irgendetwas falsch?“ sorgen dafür, dass viele Frauen beginnen, immer mehr kontrollieren zu wollen, immer mehr zu recherchieren und immer mehr zu versuchen, alles perfekt zu machen - was wiederum enormen inneren Druck erzeugt. Dann gibt es noch eine Gedankenschleife, die fast jede Frau im Kinderwunsch kennt:

## Die Angstschleife.

Der Gedanke „Was, wenn es überhaupt nicht klappt?“ taucht manchmal ganz plötzlich auf und kann innerhalb von Sekunden eine starke emotionale Reaktion auslösen.

All diese Gedanken haben eines gemeinsam: **Sie halten dein System in Spannung.** Genau so entsteht diese 24-Stunden-Anspannung, die viele Frauen irgendwann unglaublich müde macht, weil ihr Kopf nie wirklich zur Ruhe kommt.

Genau deshalb beginnen wir hier.  
Beim Kopf.

# Hey, ich bin Simone Stalberg

Ich kenne diesen Zustand sehr gut, weil ich selbst viele Jahre genau dort gestanden habe, wo du vielleicht gerade stehst.

Ich war zwölf Jahre im Kinderwunsch, mit all den Höhen und Tiefen, mit Hoffnung, Enttäuschung, Zweifeln und diesem Gefühl, dass sich irgendwann plötzlich sehr viel im Leben um dieses eine Thema dreht.

Mit 42 Jahren bin ich schließlich Mama geworden, als spätgebärende Risikoschwangere. Und auch diese Zeit, die Schwangerschaft, die Geburt und alles, was danach kam, hat mich sehr geprägt und mir noch einmal auf eine ganz andere Weise gezeigt, wie stark unser innerer Zustand mit unserem Körper verbunden ist.

All diese Erfahrungen haben mich dorthin geführt, wo ich heute stehe. Heute begleite ich Frauen über 35 im Kinderwunsch ganzheitlich auf Körper-, Geist- und Seelenebene, weil ich in all den Jahren gelernt habe, dass der Körper selten das eigentliche oder alleinige Problem ist.

Alles Liebe,

Simone



# Übung 1

## Deine Gedanken sichtbar machen

Und genau an diesem Punkt beginnen wir jetzt. Mit ein paar einfachen Übungen, die dir helfen können, deine Gedanken bewusster wahrzunehmen und deinem System Schritt für Schritt wieder mehr Ruhe zu erlauben.

Unser Gehirn denkt jeden Tag tausende Gedanken. Doch etwas Spannendes passiert dabei: Die meisten dieser Gedanken sind keine neuen Gedanken, sondern Wiederholungen.

Wir denken oft dieselben Dinge immer wieder, manchmal über Monate oder sogar Jahre hinweg, ohne dass uns bewusst wird, wie stark diese Gedankenschleifen unser Gefühl und unseren inneren Zustand beeinflussen. Deshalb lade ich dich zu einer kleinen Übung ein, die dir helfen kann, deine Gedanken bewusster wahrzunehmen.

Nimm dir einen Tag Zeit und beobachte deine Gedanken rund um den Kinderwunsch. Immer wenn du bemerkst, dass dein Kopf wieder in diese Richtung geht, schreibe den Gedanken kurz auf.

Zum Beispiel:

- „Vielleicht bin ich schon zu alt.“
- „Mein Körper funktioniert nicht richtig.“
- „Ich habe Angst, dass es nie klappt.“
- „Ich darf keine Zeit verlieren.“
- „Ich muss alles richtig machen.“

Mach das einen Tag lang, ohne deine Gedanken zu bewerten. Am Abend schaust du dir deine Liste an.

Und oft passiert dann etwas sehr Interessantes.

Du stellst fest, dass es gar nicht hunderte unterschiedliche Gedanken sind, sondern meist **nur einige wenige Themen**, die sich immer wieder wiederholen.

Vielleicht entdeckst du dabei Kategorien wie:

- Angst, zu spät dran zu sein
- Zweifel am eigenen Körper
- Druck, alles perfekt machen zu müssen
- Vergleich mit anderen Frauen
- Angst, dass es nie klappt

Viele Gedanken, aber oft **nur wenige Kategorien** und genau hier liegt der Schlüssel.

# Übung 2

## Gedanken bewusst verändern

Nachdem du in der ersten Übung sichtbar gemacht hast, welche Gedanken sich bei dir immer wiederholen, geht es nun darum, diese Gedankenschleifen bewusst zu verändern.

**Wähle dafür eine Kategorie aus deiner Liste aus, maximal zwei Kategorien,** die dich emotional am meisten belasten. Genau dort setzt du jetzt an.

Statt gegen diese Gedanken zu kämpfen, arbeiten wir mit drei einfachen Schritten, die ich **RELAX-Schritte** nenne. Sie helfen deinem System dabei, zuerst Spannung loszulassen und anschließend neue Gedanken bewusst zu integrieren.

### **R wie Release - Loslassen**

Im ersten Schritt geht es darum, innerlich loszulassen und deinem System Sicherheit zu geben. Wenn du merkst, dass diese Gedanken wieder auftauchen, halte einen Moment inne und sage dir bewusst:

Ich darf loslassen.

Ich bin sicher.

Alles ist gut.

Ich darf Mama werden.

Es geht in diesem Moment nicht darum, den Gedanken zu analysieren oder ihn wegzudrücken, sondern deinem System ein Signal zu geben, dass du gerade aus diesem inneren Alarmzustand aussteigen darfst.

## E wie Embrace - Annehmen

Im zweiten Schritt geht es darum, Verantwortung für deine Gedanken zu übernehmen und sie bewusst wahrzunehmen.

Sage dir:

Ab jetzt achte ich bewusst auf meine Gedanken.

Ich entscheide, welche Gedanken Raum bekommen.

Ich darf positive Gedanken in meine Gedankenwelt integrieren.

Denn auch wenn viele Gedanken automatisch entstehen, hast du dennoch die Möglichkeit, bewusst eine neue Richtung einzuschlagen.

## A wie Align - Neu ausrichten

Im dritten Schritt richtest du deine Gedanken bewusst neu aus. Schreibe die Gedanken aus deiner Kategorie noch einmal auf und formuliere sie in eine neue Richtung.

Zum Beispiel:

„Ich bin zu spät dran.“

→ Mein Weg hat sein eigenes Timing.

„Mein Körper funktioniert nicht.“

→ Mein Körper arbeitet mit mir.

„Ich habe es nicht verdient, schwanger zu werden.“

→ Ich darf empfangen.

**Tip:** Diese **neuen Gedanken** kannst du dir selbst **aufnehmen** und in deinem Alltag immer wieder anhören. Mit eigener Stimme ist es besonders kraftvoll. Durch die **Wiederholung** beginnt dein System langsam zu lernen, dass auch andere Gedanken möglich sind. Genau dadurch kann sich Schritt für Schritt auch dein innerer Zustand verändern.

# Übung 3

## Mini-Gedankenanker für deinen Alltag

Gedanken verändern sich nicht von heute auf morgen. Doch kleine Erinnerungen im Alltag können unglaublich kraftvoll sein. Deshalb möchte ich dir ein paar Gedankenanker mitgeben, die dich immer wieder zurück in einen ruhigeren inneren Zustand bringen können.

Zum Beispiel:

- Mein Körper arbeitet mit mir.
- Mein Weg hat sein eigenes Timing.
- Ich darf Vertrauen lernen.
- Ich muss nicht alles kontrollieren.
- Ich darf empfangen.
- Mein Körper weiß, was er tut.

**Schreibe dir ein oder zwei dieser Sätze auf kleine Zettel oder Post-its** und platziere sie dort, wo du sie im Alltag immer wieder siehst - am Spiegel, am Kühlschrank oder am Bett. Diese kleinen Erinnerungen helfen deinem System, neue Gedankenmuster aufzubauen.

**Zur Verstärkung - Tipp:**

Suche dir eine Stelle am Körper (z.B. Daumen) und drücke diese Stelle für ein paar Sekunden, während du deine Sätze auf den Post-its durch gehst. Weshalb? Durch den Druck auf deinen Daumen (z.B.) findet hier eine "Verankerung" des Satzes statt. In schwierigen Situationen, in denen du vielleicht zweifelst, genügt dann ein Drücken am Daumen, um dir diesen Satz wieder in Erinnerung zu holen.

# Bonus:

## Energiewolke - ein kurzer Reset für deinen Kopf

Manchmal sind Gedanken so stark, dass sie sich kaum stoppen lassen. In solchen Momenten kann ein kurzer Reset unglaublich hilfreich sein. Deshalb habe ich dir eine kleine Übung vorbereitet, die ich Energiewolke nenne.

Suche dir dafür einen ruhigen Ort, an dem du für ein paar Minuten ungestört bist. Setze oder lege dich bequem hin, schließe deine Augen und folge einfach meiner Stimme.

Du musst nichts analysieren, nichts bewerten und auch nichts richtig machen.

Erlaube deinem Körper einfach, für ein paar Minuten loszulassen.

**Hier kannst du dir die Energieübung “Die Energiewolke” anhören:**

# Wenn das schon gut war, dann habe ich noch was für dich!

Wenn dir die kleine Energie-Übung mit der Energiewolke gerade gutgetan hat und du gemerkt hast, wie wohltuend es sein kann, deinem Kopf und deinem System bewusst eine Pause zu erlauben, dann kann es sein, dass dein System sich eigentlich nach noch mehr solcher Momente sehnt.

Viele Frauen im Kinderwunsch merken irgendwann, dass nicht nur einzelne Gedanken Stress auslösen, sondern dass ihr gesamtes System dauerhaft unter Spannung steht. Der Kopf ist ständig aktiv, Emotionen wechseln schnell, und selbst in Momenten, in denen eigentlich Ruhe sein könnte, fällt es schwer, wirklich abzuschalten.

Genau für solche Momente habe ich eine geführte Energieübung als Audio entwickelt - "Die Energiedusche".

Diese etwa 11-minütige Audio hilft dir dabei, **negative Gedanken aus deinem System zu lösen, dein Nervensystem wieder zu beruhigen und neue, kraftvolle Energie aufzubauen.**

Du kannst sie ganz einfach zwischendurch hören - zum Beispiel am Abend, wenn dein Kopf noch einmal besonders aktiv wird, oder immer dann, wenn du merkst, dass sich wieder Druck in deinem System aufbaut.

Du kannst dir die **Energiedusche hier für nur 17 Euro** sichern, downloaden und dann immer - auch von unterwegs - anhören. Für mehr Ruhe, Klarheit und Power!

[Hier gehts zur "Energiedusche"!](#)

# Zum Abschluss

Wie du siehst, bist du deinen Gedanken nicht hilflos ausgeliefert.

Gedanken sind Muster und Muster lassen sich verändern.

Schritt für Schritt.

Ich wünsche dir viel Spaß bei der Umsetzung!

Alles Liebe

Simone

