

SELBSTREFLEKTION

Kreuze schnell an ohne nachzudenken.

Beantworte folgende Fragen mit einer Skalierung von 1 bis 10, wobei 1 schlecht/niedrig und 10 hoch/sehr gut bedeutet.



Wie fühlst du dich aktuell bezüglich deines Kinderwunsches?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie schätzt du deine Fähigkeit ein ein Kind zu empfangen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie stark ist dein Vertrauen zu deinem Körper?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie stark ist dein Gefühl, dass dich noch etwas blockiert?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie fühlst du dich mit dem Gedanken schwanger zu sein?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie fühlst du dich mit dem Gedanken Mutter zu sein?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie wohl fühlst du dich mit deiner Wohnsituation und dem Gedanken an ein Baby?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie wohl fühlst du dich mit deiner finanziellen Situation und dem Gedanken an ein Baby?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie wohl fühlst du dich mit deinem sozialen Umfeld?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie wohl fühlst du dich mit deiner medizinischen Betreuung?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie gesund fühlst du dich gerade?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie intensiv lebst du deine Weiblichkeit aus?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie zufrieden bist du aktuell mit dir selbst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie ausgeglichen schätzt du deine Work-Life-Balance ein?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn du eine Seele wärst, die ihren Platz auf der Erde finden möchte, würdest du dich wählen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

BESTANDSAUFNAHME

Überlege dir in welchen Lebensbereichen (Finanzen, Beruf, Freundschaft, Abenteuer,...) dich dein Kinderwunsch beeinflusst. Zu wieviel Prozent beeinflusst er dich? Bist du zufrieden mit dem Ausmaß der Beeinflussung und dem aktuellen Stand des Bereiches? Wenn Nein, was kannst du ändern?

In welchen Bereichen deines Lebens beeinflusst dich dein Kinderwunsch?	Zu wie viel Prozent?	Bist du zufrieden?	Was kannst du anders machen?
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Erkenne dich nun einmal für all das an womit du zufrieden bist und notiere einmal was du hierfür getan hast. Dies ist deine Erfolgsstrategie. Du weißt, es hat schon einmal funktioniert. Wenn du willst, kannst du alles schaffen!
