

---

# KRAFT-SET

**5 liebevolle Rituale und Ideen,  
um nach einer Fehlgeburt  
Deine Kraft und innere Stärke  
wiederzuerlangen.**

JULIA SELLINAT

---

Kraft & Leichtigkeit  
nach einer Fehlgeburt

---

## Du darfst ...

- traurig sein.
- um Dein Baby weinen, so lange wie es sich für Dich richtig anfühlt.
- wütend sein auf die Welt und das Schicksal, das Dir das Erlebte widerfahren ist.
- Dein Umfeld verteufeln, dafür, dass es Dich nicht richtig versteht und Sätze sagt, die schmerzen, wie "Es war doch noch so klein, kein richtiges Baby."
- Neid empfinden beim Anblick hochschwangerer Frauen und Mütter mit Kindern an der Hand.

## Du darfst aber auch...

- zur Ruhe kommen.
  - Hilfe suchen und annehmen.
  - Dich mit schönen Dingen von Deiner Traurigkeit ablenken.
  - schauen, was Dir guttut und Freude macht.
  - Familie und Freunde um Verständnis, ein offenes Ohr und eine starke Schulter bitten.
  - wissen, dass Du keine Schuld trägst und...
  - ... dass Du nicht allein bist.
-

1.

## **Abschied nehmen**

5 Rituale, um Dich von Deinem Baby zu verabschieden

2.

## **Erinnerung bewahren**

5 Symbole, um Deinem Baby einen besonderen Platz in Deinem Leben zu geben

3.

## **Privat und beruflich Kraft tanken**

Zeit für Dich

Stärke durch Nähe

Unterstützung von lieben Menschen

Job-Power

# 1. Kraftvolle Abschiedsrituale

## Finde Trost nach Deiner Fehlgeburt



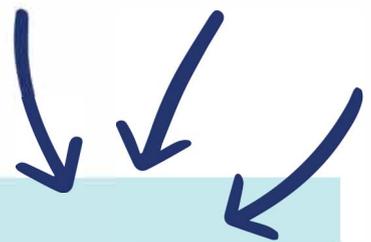
Du empfindest tiefe Trauer.

- Trauer um Dein Baby.
- Trauer um Eure gemeinsame Zukunft.
- Trauer um all die vielen schönen Dinge, die Du Dir so farbenfroh ausgemalt hast.

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, so verabschieden wir uns von ihm – auf welche Weise auch immer. Der Abschied hilft uns in unserer Trauer. Und er kann auch Dir helfen, den Verlust Deines Babys zu verarbeiten. Eine Möglichkeit, um nach einer Fehlgeburt Kraft und innere Stärke wieder-zuerlangen, ist die Durchführung von einem Abschiedsritual. Ein solches Ritual kann Dir dabei helfen, den Verlust zu akzeptieren und Abschied von Deinem Baby zu nehmen.

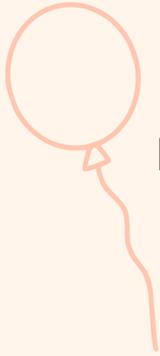
### Meine Gedanken

- Welches Abschiedsritual gefällt mir am besten?



## 5 Rituale, um Dich von Deinem Baby zu verabschieden

---



Lass einen wunderschönen bunten Luftballon für Dein Baby steigen.

Pflanze einen kleinen Lebensbaum für Dein Baby.



Feier mit Deiner Familie und Deinen Freunden ein kleines Abschiedsfest für Dein Baby.



Schreibe Deinem Baby einen Brief und schicke ihn mit einer Flaschenpost auf die Reise.

Falte ein kleines Papierschliffchen und lass es für Dein Baby fahren.



Gestalte Dein eigenes kleines Ritual, um Dich von Deinem Baby zu verabschieden.



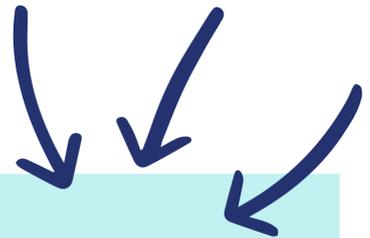
## 2. Erinnerung bewahren

### Finde ein schönes Symbol für Dein Baby

Neben einem Abschiedsritual kann Dir ein schönes Symbol dabei helfen, Dein Baby in liebevoller Erinnerung zu behalten und Dir im Alltag Trost und Unterstützung zu geben. Mit einem solchen Symbol schenkst Du Deinem Baby einen ganz besonderen Platz in Deinem Herzen.

#### Meine Gedanken

- Welches Symbol könnte gut zu mir und meinem Baby passen?
- Was ist mir in Bezug auf das Symbol wichtig? Möchte ich es an einem bestimmten Ort platzieren oder mir tragen, wohin ich auch gehe?



## 5 Symbole für Dein Baby

---

Eine schöne Kerze, die Du selber gestaltest und die Dir Licht und Wärme schenkt.



Ein Schmuckstück (z.B. ein Armband oder eine Kette), das Du immer bei Dir tragen kannst.

Ein eingerahmtes Ultraschallbild von Deinem Baby, das Du an einem besonderen Ort aufstellst.



Ein Schatzkistchen für besondere Erinnerungsstücke an Dein Baby.



Ein bemalter Stein, den Du bei Dir tragen kannst, wohin Du auch gehst.

# 3. Privat und beruflich Kraft tanken

## Zeit für Dich: Tu Dir etwas Gutes

Neben Deiner Traurigkeit darf es auch immer wieder Momente der Freude und des Glücks geben. Du selbst bist wichtig. Und es ist in Ordnung, wenn Du Dich jetzt ausschließlich um Dich kümmerst. Denn Selbstfürsorge und Selbstliebe sind entscheidend, damit Du Deine Kraft und innere Stärke zurückgewinnst.

Schenke Dir ganz besondere Momente – kleine Auszeiten, die Dir Kraft für die nächsten Tage und Wochen geben.

### Mein Tipp:

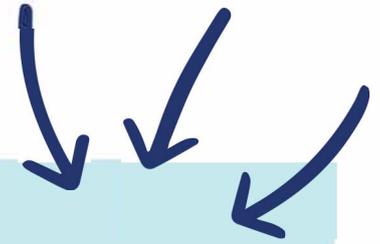
Mach von Deinem Recht Gebrauch, einen Rückbildungskurs zu besuchen. Auf diese Weise hilft Du sowohl Deinem Körper, indem er seine gesunde Körperspannung wiederfindet, als auch Deiner Seele, indem Du Dir Zeit für Dich nimmst. Falls Du speziell einen Rückbildungskurs für Frauen nach einer Fehlgeburt besuchst, kann der Austausch mit ebenfalls Betroffenen ein weiterer wichtiger Vorteil für Dich sein.

### Meine Gedanken

- Was würde mir jetzt guttun?



## Meine Gedanken



- Welche 3 Dinge haben mir vor der Fehlgeburt immer besonders viel Spaß gemacht?
- Was davon könnte mir auch jetzt in meiner aktuellen Situation guttun?
- Was hält mich davon ab, genau das jetzt zu tun?

## Stärke durch Nähe: Du und Dein/e Partner/in

Nach dem Verlust Eures Babys wird jeder von Euch auf seine eigene Art und Weise trauern. Vielleicht habt Ihr das Bedürfnis, viel miteinander zu reden und Eure Gefühle zu teilen.

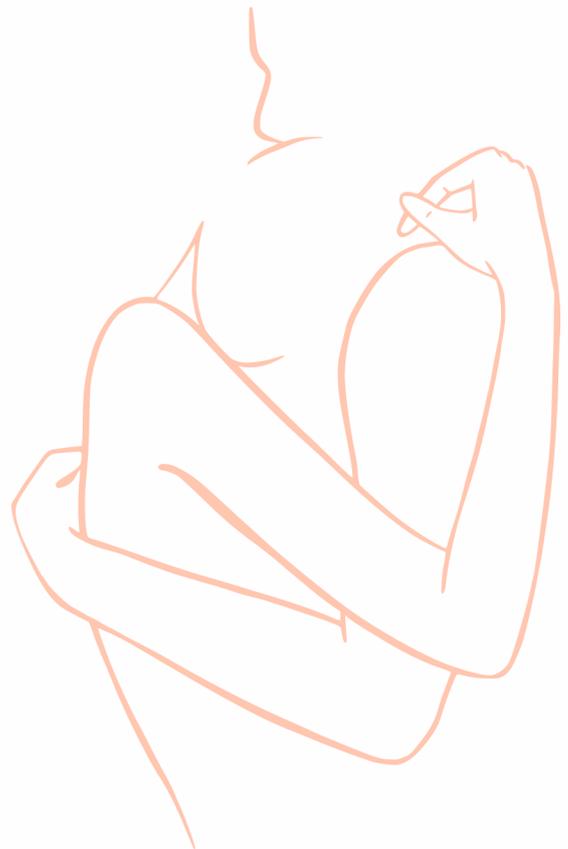
Redet offen miteinander über all das, was Euch aktuell bewegt, ängstigt und beschäftigt. Verbringt gemeinsam Zeit, unterstützt und tröstet Euch gegenseitig.

Gebt einander gleichzeitig auch den Raum, den jeder von Euch für sich allein braucht. Dies bedeutet nicht, dass Ihr Euch nicht unterstützt, sondern dass Ihr die individuellen Bedürfnisse des anderen respektiert.

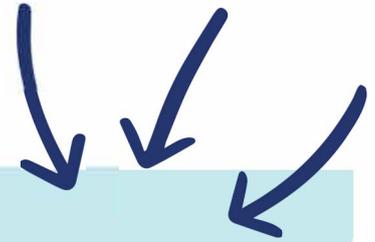
Es kann auch hilfreich sein, gemeinsame Aktivitäten zu unternehmen, die Euch Freude bereiten und Euch von Eurem Schmerz ablenken.

Dies kann ein Spaziergang in der Natur sein, ein gemeinsames Hobby oder einfach nur gemeinsame Zeit, ohne über den Verlust Eures Babys zu sprechen.

Findet gemeinsam das richtige Maß zwischen Nähe und Distanz. Und seid füreinander da.



## Meine Gedanken



- Wieviel Zeit möchte ich in den nächsten Tagen ausschließlich mit meinem/r Partner/in verbringen?
- Was würde ich am liebsten mit ihm/ihr in den nächsten 7 Tagen unternehmen?
- Was davon könnten wir recht einfach verwirklichen?
- Was hält mich davon ab, ihm/ihr noch heute von meinem Wunsch zu erzählen und gemeinsam festzulegen, wann wir ihn verwirklichen wollen?

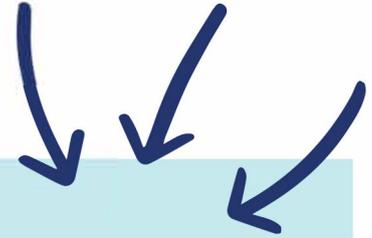
## Unterstützung von lieben Menschen: Hol sie Dir

In Zeiten der Trauer und des Verlustes tut es gut, zu wissen, dass es liebe Menschen um Dich herum gibt, die Dir in dieser besonderen Situation eine wichtige Stütze sein können. Wenn Dir danach ist, vertraue Dich anderen an, frage nach Unterstützung und nimm sie an. Erzähle von Deinen Gefühlen und Ängsten. Lass Dich in den Arm nehmen, Dich trösten, Dich ablenken, Dir gut zureden, Dich bekochen und verwöhnen.



Auch der Austausch mit Frauen, die ebenfalls ihr ungeborenes Baby verloren haben, kann tröstend und ermutigend sein. Im gemeinsamen Austausch erkennst Du, dass Du nicht allein bist und viele Frauen sich mit genau den gleichen Gefühlen tragen wie Du. Darüber hinaus können andere Betroffene wertvolle Ratschläge und Unterstützung bieten. Sie können mit Dir ihre eigenen Erfahrungen teilen und Wege aufzeigen, wie sie mit dem Verlust umgegangen sind. Dies kann Dir dabei helfen, neue Perspektiven zu gewinnen und möglicherweise neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

## Meine Gedanken



- Wer könnte mich gerade am besten verstehen oder sich in meine Situation hineinversetzen?
- Wer in meinem Umfeld hat eine ähnliche Situation erlebt?
- Wen dieser Personen könnte ich recht einfach und unkompliziert in den nächsten 7 Tagen auf einen Kaffee, Tee oder Kakao treffen?
- Was hält mich davon ab, diese Person noch heute anzurufen und mit ihr ein Treffen zu vereinbaren?

## Job-Power: Gestalte Deinen Job

Nach einem so einschneidenden Erlebnis wie einer Fehlgeburt mag Dir der tägliche Gang zur Arbeit fast unmöglich erscheinen. Dies kann v.a. bei einer Fehlgeburt in der Frühschwangerschaft der Fall sein, wenn die Kolleginnen und Vorgesetzten nicht von der vorherigen Schwangerschaft wussten. Das „Verstecken“ der wahren Emotionen und das Gefühl, weiter funktionieren zu müssen, um nicht aufzufallen, können sehr belastend sein. Was kannst Du in dieser Situation aktiv tun?

### **Vertrau Dich einem/r Kollegen/in oder Vorgesetzten an.**

Es kann eine große Erleichterung sein, bei der Arbeit jemanden zu haben, der Dich versteht und unterstützt.

### **Konzentrier Dich bestmöglich auf Deine Arbeit.**

Betrachte Deine Aufgaben als willkommene Ablenkung und schätze sie als Pause von Deinen Schmerzen und Sorgen.

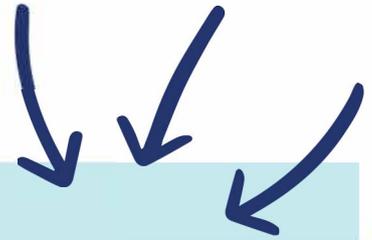
### **Bau kleine Rituale in Deinen Arbeitsalltag ein:**

- Deine Lieblingsmusik auf dem Weg zur Arbeit,
- ein wohltuender Spaziergang in der Mittagspause,
- das Gespräch mit einem/r Kollegen/in auf dem Heimweg.

### **Frag nach Hilfe.**

Du musst nicht perfekt sein und alles alleine bewältigen. Möglicherweise bietet Dein Arbeitgeber Ressourcen oder Programme an, die Dir in Deiner aktuellen Situation helfen können.

## Meine Gedanken



- Wissen meine Kollegen/innen, in welcher Situation ich mich gerade befinde?
- An wen könnte ich mich wenden? Wer könnte mich verstehen und ein offenes Ohr für mich haben?
- Was brauche ich gerade, um – trotz allem – meiner Arbeit nachgehen zu können?
- Inwieweit könnte mir meine Arbeit helfen, wieder mehr Leichtigkeit in meinem Leben zu spüren?



Das Kraft-Set hat Dir  
wertvolle Gedankenanstregungen  
und AHA-Momente geschenkt?



Dann melde Dich gerne bei mir.

Lass uns gemeinsam schauen,  
wie ich Dich in Deiner Situation  
am besten unterstützen kann.



# ICH BIN JULIA.

## Mama, Personalerin und Coach

Ich unterstütze Frauen, die eine schmerzhaft  
Fehlgeburt erlitten haben, dabei, ihren Weg der  
Trauer zu finden, die düsteren und negativen  
Gedanken voller Selbstvorwürfe und  
Hoffnungslosigkeit hinter sich zu lassen und ihre  
Kraft und Leichtigkeit zurückzugewinnen.

Auch und gerade auch bei einer  
Folgeschwangerschaft, damit sie diese voller  
Zuversicht und Vorfreude genießen können.

Herzliche Grüße

*Julia*

## Lass uns sprechen.

- [Sende mir das Kontaktformular](#)  
auf meiner Website zu.
- Ich melde mich innerhalb von  
48h bei Dir.
- Wir vereinbaren ein gemeinsames  
unverbindliches Kennenlerngespräch.

## JULIA SELLINAT

Kraft & Leichtigkeit  
nach einer Fehlgeburt

[mail@juliasellinat.de](mailto:mail@juliasellinat.de)  
[www.juliasellinat.de](http://www.juliasellinat.de)



© C O P Y R I G H T 2 0 2 4  
A l l R i g h t s R e s e r v e d

Alle Bilder und Texte unterliegen urheberrechtlichem Schutz. Du darfst das Dokument für Dich persönlich nutzen, aber nicht veröffentlichen oder an Dritte weitergeben. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Julia Sellinat. Bitte frage mich, falls Du die Inhalte dieses Dokuments veröffentlichen möchtest.