
SCHWANGERSCHAFTS- GLÜCK

3 einfache Wege, um nach einer
Fehlgeburt Deine Ängste zu
überwinden und Deine
Schwangerschaft zu genießen.

JULIA SELLINAT

Kraft & Leichtigkeit
nach einer Fehlgeburt

Du darfst ...

- Dich um Dein Baby, seine Gesundheit und sein Wohlergehen sorgen.
- bei jedem Ziehen und Zwicken Angst vor einer erneuten Fehlgeburt haben.
- eine regelrechte Achterbahn der Gefühle erleben - von himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt; alle Gefühle haben ihre Berechtigung.
- Dich schwer damit tun – aus lauter Unsicherheit – bereits zu Beginn Deiner Schwangerschaft eine enge Bindung zu Deinem Baby aufzubauen.

Du darfst aber auch...

- eine unendliche Freude spüren über das kleine Wunder in Deinem Bauch.
 - Dich mit schönen Dingen von Deinen Sorgen und Ängsten ablenken.
 - schauen, was Dir guttut und Dir Freude macht.
 - Hilfe suchen und annehmen.
 - Familie und Freunde um Verständnis, ein offenes Ohr und eine starke Schulter bitten
-

1.

3 Strategien bei plötzlich auftretenden Ängsten

Konzentrier Dich auf Deine Atmung

Nutz Affirmationen

Lenk Dich ab

2.

5 Tipps für eine entspannte Schwangerschaft

Nimm Deine Ängste wahr und teile sie

Fokussier Dich auf das Schöne

Gönn Dir Me-Time

Nutz Ruhe und Schlaf als Deine Geheimwaffen

Plan Zeit für Bewegung und gesundes Essen ein

3.

Wie Dir der Job Kraft und Struktur gibt

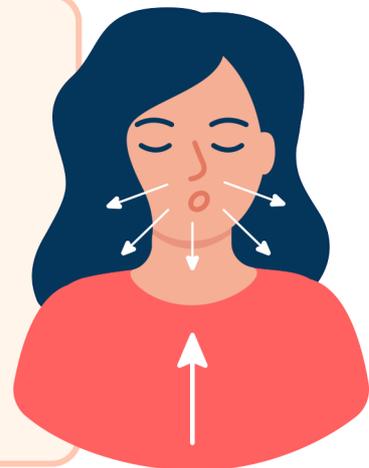
1. 3 Strategien bei plötzlich auftretenden Ängsten

Konzentrier Dich auf Deine Atmung

Die beste Möglichkeit, körperliche Symptome von plötzlich auftretenden Ängsten zu reduzieren, ist die Anwendung von bewussten Atem- und Entspannungstechniken. Konzentriere Dich auf Deine Atmung und versuche, Deine belastenden Gedanken loszulassen. Probiere die beiden nachfolgenden Atemübungen aus. Mit etwas Übung wirst Du die bewusste Atmung immer leichter und intuitiver anwenden können. Auch Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung oder Meditation können hilfreich sein.

4-7-8 Atmung

- Atme durch die Nase ein und halte den Atem an während Du bis 4 zählst.
- Atme dann durch den Mund aus und zähle bis 7.
- Halte den Atem an und zähle bis 8.
- Beginne dann wieder von vorne.
- Du kannst auch mit der 4-4-4 Atmung starten und mit etwas Übung zur 4-7-8 Atmung übergehen.



Bauchatmung

- Setze oder lege Dich in eine bequeme Position und lege eine Hand auf Deinen Bauch.
- Atme tief durch die Nase ein und spüre, wie sich Dein Bauch dabei ausdehnt wie ein Luftballon.
- Atme dann langsam durch den Mund aus und spüre, wie sich Dein Bauch wieder zusammenzieht.
- Wiederhole diese Atmung einige Male.

Nutz Affirmationen

Negative Gedanken und Selbstzweifel können Ängste verstärken. Eine effektive Strategie, um plötzlich auftretende Ängste zu überwinden, ist das Führen von positiven Selbstgesprächen - auch Affirmationen genannt. Sie helfen dabei, das Selbstvertrauen zu stärken und negative Gedanken zu vertreiben. Konzentriere Dich bewusst auf positive und beruhigende Gedanken. Notiere Dir Deine Lieblings-Affirmationen auf jeweils einen Post-it. Klebe sie gut sichtbar in Deiner Wohnung an Schränke, Spiegel oder Bilder und wiederhole sie regelmäßig. Mit der Zeit wirst Du sie so intensiv verinnerlicht haben, dass Du sie in angstvollen Momenten sofort abrufen kannst.

5 Affirmationen für Vertrauen und Selbstliebe

- Ich vertraue meinem Körper und seiner Fähigkeit, ein gesundes Baby zu tragen.
- Ich bin eine starke und liebevolle Mutter.
- Ich erlaube mir, meine Ängste loszulassen und mich auf das Wunder des Lebens zu freuen.
- Ich umgebe mich mit liebevollen und unterstützenden Menschen, die mich in meiner Schwangerschaft begleiten.
- Jeder Tag meiner Schwangerschaft ist ein Geschenk und ich bin dankbar dafür.

5 Affirmationen für Entspannung und Gelassenheit

- Ich erlaube mir, mich zu entspannen und die Schönheit meiner Schwangerschaft zu genießen.
- Ich vertraue darauf, dass mein Körper weiß, was er tun muss, um mein Baby zu schützen und zu nähren.
- Ich bin frei von Stress und Sorgen und gebe mich dem Wunder der Schwangerschaft hin.
- Jeder Tag bringt mir mehr Ruhe und Gelassenheit in meiner Schwangerschaft.
- Ich atme tief ein und lasse alle Sorgen los.

Lenk Dich ab

Wenn Du das Gefühl hast, dass Dich Deine plötzlich auftretenden Ängste komplett überwältigen, versuche, Dich bewusst abzulenken und Dir einen Moment der Ruhe zu schaffen. Gönn Dir eine Pause von Deinen belastenden Gedanken. Überlege Dir, was Dir Freude macht und was Du ohne großen Aufwand gleich umsetzen kannst.

Was macht Dir Spaß?
Was tut Dir gut?



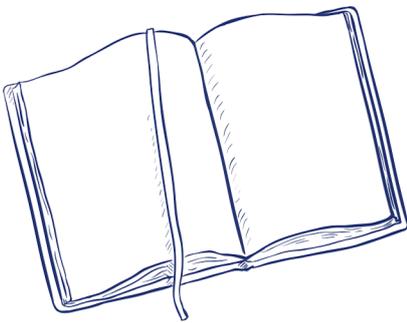
Mein Tipp:

Nutze Wenn-Dann-Pläne, um mithilfe der 3 Strategien - Atmung und Entspannung | Positive Selbstgespräche | Ablenkung - bestens gewappnet zu sein, sobald Dich wieder einmal die Angst packt. Wie funktioniert das?

1. Überlege Dir eine konkrete Angst-Situation, z.B Dein nächster Ultraschalltermin
 2. Überlege Dir, wie Du auf dem Untersuchungsstuhl sitzend am besten zur Ruhe kommen kannst, z.B. mit der 4-7-8 Atmung
 3. Formuliere Deinen Wenn-Dann-Plan, z.B. "Wenn ich mich beim Ultraschalltermin auf den Untersuchungsstuhl setze, führe ich als erstes die 4-7-8 Atmung durch."
- Notiere Dir für alle Dir bekannten Angst-Situationen einen solchen Wenn-Dann-Plan. Mit etwas Übung kannst Du auch mehrere Strategien miteinander verknüpfen, z.B. "Wenn ich beim Ultraschalltermin nächste Woche auf dem Untersuchungsstuhl Platz nehme, führe ich als erstes die 4-7-8 Atmung durch. Dann wiederhole ich in meinem Kopf die Affirmation "Ich vertraue meinem Körper und seiner Fähigkeit, ein gesundes Baby zu tragen."

2. 5 Tipps für eine entspannte Schwangerschaft

Nimm Deine Ängste wahr und teile sie



Werde Dir Deiner Ängste bewusst: In welchen Situationen treten sie auf und wie äußern sie sich? Notiere Deine Ängste, Emotionen und Erlebnisse - gerne in einem schön gestalteten Schwangerschaftstagebuch.

Teile Deine Gedanken und Erlebnisse mit Deinem/r Partner/in, Deiner Familie oder Deinen Freunden.



Sprich offen mit Deinem/r Gynäkologen/in darüber. Er/Sie kann Dir zusätzliche Unterstützung und Ratschläge geben und Dich während Deiner Schwangerschaft noch besser begleiten.



Tausch Dich mit anderen betroffenen Frauen aus. Durch das Gespräch kannst Du von ihren Erfahrungen und Ratschlägen in dieser besonderen Situation profitieren.

Meine Gedanken



- Welche Sorgen und Ängste habe ich?
- In welchen Situationen treten sie auf? Und wann sind sie besonders stark?
- Wie gehe ich mit ihnen um? Wie würde ich gerne mit ihnen umgehen?
- Was brauche ich dafür? Wer und was würde mir helfen?
- Mit wem würde ich sie gerne teilen?
 - Partner/in, Familie, Freunden?
 - Frauenarzt/-ärztin?
 - Außenstehende Person?

Fokussier Dich auf das Schöne

Neben den belastenden Emotionen und Ängsten, die Dich gerade beschäftigen, gibt es mit Sicherheit auch viele wunderbare, einzigartige und magische Momente, die Du erlebst.



Denk an das liebevolle Betrachten des Ultraschallfotos, das angespannte Lauschen des Herzschlags beim nächsten Ultraschalltermin oder das freudige Schwelgen in Zukunftsgedanken.

Das Stöbern nach süßen Babysöckchen und schmuseweichen Kuscheltieren oder das sanfte Streicheln über Deinen noch kleinen Babybauch.



Woche für Woche wächst die Verbindung zu Deinem Baby im Bauch und vielleicht führst Du bereits das ein oder andere Zwiegespräche mit ihm. Oder Du freust Dich darauf, Deiner Familie und Deinen Freunden von Deinem kleinen Wunder im Bauch zu erzählen.

Meine Gedanken



- Welche wunderschönen Momente habe ich in den letzten 7 Tagen erlebt? Welche allein heute?
- Wie fühlt es sich an, wenn ich sie mir in Erinnerung rufe?
- Wie könnte ich dafür sorgen, dass mir diese Momente in Erinnerung bleiben und sie mir Kraft für Momente der Sorge und Angst geben?

Gönn Dir Me-Time

Nimm Dir Zeit für Dich und Dein Wohlbefinden. Schenke Dir ganz besondere Momente, die Du für Dich gestaltest – kleine Auszeiten, die Dir Kraft schenken und Freude bereiten. Finde heraus, was Dir guttut und nimm Dir ganz bewusst Zeit dafür. Vielleicht helfen Dir die nachfolgenden Ideen:

Zeit in der Natur verbringen:

Bewegung oder Ruhe

Frische Luft tanken

Kopf freibekommen



Lesen oder Hobbys nachgehen:

Ein Buch lesen

Etwas Kreatives tun:

Malen, Nähen oder Musik machen

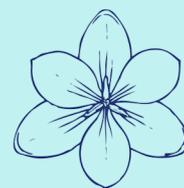


Soziale Kontakte pflegen:

Treffen mit Freunden oder Familie

Gemeinsame Aktivitäten:

Essen gehen, Kochen, Filmabende



Wellness-Behandlungen genießen:

Massagen, Maniküren oder Pediküren

* Behandlungen sollten für Schwangere geeignet sind und keine schädlichen Inhaltsstoffe enthalten.

Nutz Ruhe und Schlaf als Deine Geheimwaffen

Besonders zu Beginn der Schwangerschaft kann es sein, dass Du Dich oft müde, erschöpft und ausgelaugt fühlst. Dein Körper leistet gerade eine erstaunliche Arbeit, ein kleines Wunder. Deshalb ist es wichtig, dass Du Dir regelmäßig eine Auszeit von der Hektik und dem Stress des Alltags gönnst und aufmerksam auf die Bedürfnisse Deines Körpers und Deiner Seele achtest.

Meine Gedanken

- Wieviel Schlaf brauche ich gerade? Bekomme ich ihn?
- Falls nein, was hält mich davon ab, ihn mir zu gönnen?



Meine Gedanken

- Wie komme ich am besten zur Ruhe?
- Was stört meine Ruhe? Und wie kann ich dafür sorgen, dass meine Ruhe nicht gestört wird?



Meine Gedanken

- In welchen Situationen merke ich, dass ich eigentlich eine Pause bräuchte?
- Was hält mich häufig davon ab, mir die Pause zu nehmen? Und wie sieht meine perfekte Pause aus?



Plan Zeit für Bewegung und gesundes Essen ein

Achte auf eine bewusste Bewegung und gute, vollwertige Mahlzeiten, die Dir, Deinem Körper, Deiner Seele und Deinem Baby guttun.



Ein täglicher Spaziergang
in der Natur.

Eine moderate Jogging-
oder Walkingrunde im
Park.



Ein Yogakurs speziell
für Schwangere.



Eine Fahrradtour zum
nächsten See.



Ein paar Bahnen im
nächsten Schwimmbad.



Nimm Dir Zeit, um Deine Mahlzeiten frisch zuzubereiten: mit Gemüse, Salat, Eiern, Hülsenfrüchten, Vollkorn- und Milchprodukten, Fisch, Fleisch und hochwertigen pflanzlichen Ölen. Zum Naschen eignen sich Obst und Nüsse. Nimm Dir zu Beginn der Schwangerschaft die Zeit, nach leckeren und schnell zubereiteten Rezepten zu stöbern. Wenige dafür richtig gute Rezepte reichen schon aus. Hol Deine/n Partner/in mit ins Boot. Gemeinsam macht das Kochen und Essen einfach mehr Spaß.



3. Wie Dir der Job Kraft & Struktur gibt

Offene Kommunikation:

Wenn Du Dich bereit fühlst: Sprich mit Deinem/r Vorgesetzten/in und/oder Kollegen/in über Deine Schwangerschaft und Deine Bedürfnisse. Schau im gemeinsamen Gespräch, wie sich Deine Sorgen reduzieren lassen und Du mit Freude Deiner Arbeit nachgehen kannst.

Pausen:

Nutz Deine Pausen, um kurz zur Ruhe zu kommen und Dich zu entspannen. Mach zum Beispiel ein paar Dehn- und Atemübungen oder dreh eine kleine Runde an der frischen Luft. Vielleicht hilft Dir hier auch ein konkreter Wenn-Dann-Plan (siehe S. 3)

Rituale:

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.

Unterstützung:

Bitte um Hilfe, wenn Du diese benötigst. Möglicherweise bietet Dein Arbeitgeber Ressourcen oder Programme an, die Dir in Deiner aktuellen Situation helfen können.

Positive Umgebung:

Umgib Dich v.a. mit Kollegen/innen, die Dir guttun und die positiv gestimmt sind. Vermeide soweit möglich negative Gespräche oder Situationen, die Dich zusätzlich belasten.



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 Hoffnungs-
losigkeit hinter sich zu lassen und ihre Kraft und
Leichtigkeit zurückzugewinnen.

Auch und gerade auch bei einer Folgeschwanger-
schaft, 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
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.