

Schnell wieder schwanger nach Fehlgeburt - aber bitte innerlich stabil

Wie du deine nächste Schwangerschaft mit neuem Vertrauen erleben kannst

So schön, dass du hier bist!

Du hast dein Baby verloren – vielleicht vor ein paar Tagen, vielleicht vor einigen Wochen oder Monaten. Und seitdem ist da dieser eine Gedanke, der lauter ist als alles andere:

Ich will wieder schwanger sein. Am liebsten sofort.

Diesen Gedanken kenne ich. Nach meinen beiden Fehlgeburten ging es mir genauso. Ich wollte nicht abwarten, nicht „erst mal zur Ruhe kommen". Ich wollte einfach nur wieder diesen zweiten Strich sehen. Und ich war jedes Mal schnell wieder schwanger.

Was ich damals noch nicht wusste: Der positive Test war erst der Anfang. Die Angst, die tief in mir steckte, ist einfach mit in die neue Schwangerschaft gekommen. Deshalb habe ich diesen Guide geschrieben. Hier erfährst du, was medizinisch gilt und wie du dich innerlich so stärkst, dass du dich auf deine nächste Schwangerschaft auch wirklich freuen kannst.

Das erwartet dich in diesem Guide:

- Meine Geschichte: Zwei Fehlgeburten, jedes Mal schnell wieder schwanger und was ich dabei gelernt habe
- Was die Medizin sagt: Wie lange du nach der Fehlgeburt mit einer neuen Schwangerschaft warten solltest
- Dein Selbstcheck: Finde heraus, wo du gerade stehst
- Fünf Übungen, die dir schon jetzt Halt geben und dir helfen, deine nächste Schwangerschaft voller Vertrauen und ohne Dauerangst zu erleben
- Deine ersten Wochen: Was dich nach dem positiven Test erwartet und wie du gut durch diese Zeit kommst

Du musst nicht alles auf einmal lesen. Fang dort an, wo es dich gerade am stärksten hinzieht.

Hallo, ich bin Julia.

Als Coach begleite ich Frauen nach einer Fehlgeburt und in ihrer Folgeschwangerschaft.



Nach meinen Fehlgeburten war ich jedes Mal schnell wieder schwanger.

Im Herbst 2019 habe ich genau das bekommen, was du dir gerade vermutlich am meisten wünschst: einen positiven Schwangerschaftstest. Nur wenige Monate nach meiner ersten Fehlgeburt.

Dabei hatten wir zwei Jahre auf unsere erste Schwangerschaft im Frühjahr 2019 gewartet. Monat für Monat war vergangen, ohne dass sich ein zweiter Strich gezeigt hat. Im Frühjahr 2019 habe ich dann endlich den kleinen Herzschlag auf dem Monitor meiner Gynäkologin gesehen – und bin sofort in einer rosaroten Babyblase geschwebt.

Nur wenige Tage später ist sie geplatzt.

Blutungen, Fehlgeburt. Und danach dieses Gefühl, das vielleicht auch du kennst: Ich wollte um mein Baby trauern, weinen, alles rauslassen. Und gleichzeitig wollte ich wieder die fröhliche Rheinländerin sein, als die mich alle kannten. Nach außen habe ich gelächelt und funktioniert. Innen war ich zerrissen.

Und dann also dieser Test im Herbst. Schnell wieder schwanger. Problem gelöst, oder? Leider nein. Ich habe wieder Blutungen bekommen. Eine Woche Bettruhe, hat meine Gynäkologin gesagt. Also habe ich gelegen und gehofft. Eine ganze Woche lang. Aber auch mein zweites Baby hat sich verabschiedet.

Drei Monate später: der nächste positive Test. Wieder schnell! Und diesmal habe ich etwas gemacht, das ich heute bei so vielen Frauen wiedererkenne. Um mich zu schützen, habe ich der Freude kaum Raum gegeben. Bloß nicht zu sehr hoffen, bloß nicht zu früh freuen. Dazu kamen Corona-Pandemie, Masken, Abstand und die Angst vor einer Infektion (als hätte die Angst vor einem dritten Verlust nicht schon gereicht).

Diese Schwangerschaft ist gut ausgegangen. Nach 40 Wochen habe ich meine erste Tochter im Arm gehalten, dieses kleine Schnauben gehört, den kleinen Körper gespürt, der sich bei jedem Atemzug hebt und senkt. Magie pur.

Aber die Monate davor? Die waren vor allem eins: sorgenvoll.

Schnell schwanger - aber innerlich nicht stabil

Nach den beiden Fehlgeburten hat mein Körper jedes Mal mitgespielt, meine Seele hing hinterher, und zwar ordentlich.

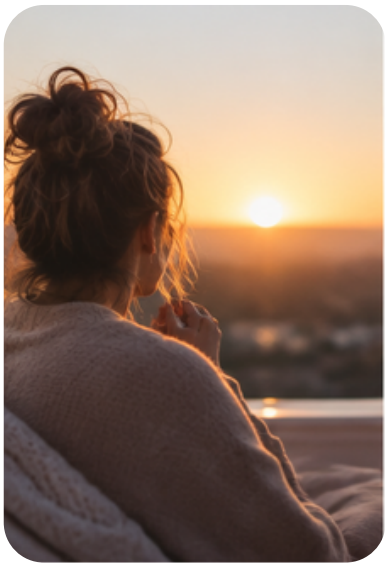
Die Trauer um meine ersten beiden Babys, die Schuldgefühle, die quälende Frage nach dem Warum: All das ist einfach mit in die neue Schwangerschaft eingezogen. Ein positiver Test räumt das nicht auf. Plötzlich sind Hoffnung und Trauer gleichzeitig da, und das fühlt sich ganz schön chaotisch an.

GANZ WICHTIG:

Die schnelle Schwangerschaft war nicht schuld an meiner zweiten Fehlgeburt. Und du musst jetzt auch nicht warten, bis alles verheilt ist. Was die Medizin dazu sagt, liest du auf der nächsten Seite.

Vielleicht geht es dir gerade ähnlich wie mir damals. Du googelst nachts „schnell wieder schwanger nach Fehlgeburt“, weil da, wo eben noch dein Baby war, plötzlich nur noch Leere ist und du dich so sehr nach einem Kind in deinem Arm sehnst.

Das ist völlig verständlich! Ich möchte nur, dass du es dabei leichter hast als ich. Deshalb geht es in diesem Guide um mehr als die Frage, wie schnell es klappt. Vor allem geht es um diese hier:



Wie werde ich innerlich stabil wieder schwanger?

Wie lange muss ich warten?

WAS DIE MEDIZIN SAGT

Vielleicht hat dir jemand im Krankenhaus gesagt, du sollst erst mal drei Zyklen abwarten. Eine Freundin hat von sechs Monaten gehört, und im Internet steht wieder etwas anderes. Kein Wunder, wenn dich das verunsichert, gerade wenn du dir nichts mehr wünschst als ein Baby.

Die gute Nachricht: Nach einer unkomplizierten Fehlgeburt im ersten Schwangerschaftsdrittel (bis Ende der 12. Woche) gibt es heute keinen medizinischen Grund, monatelang zu warten. Die alte Sechs-Monats-Regel stützt sich auf eine einzige Studie aus Lateinamerika. Neuere große Studien zeigen, dass Frauen, die früh wieder schwanger werden, kein höheres Risiko für eine weitere Fehlgeburt haben.

Entscheidend ist, dass die Fehlgeburt vollständig abgeschlossen und alles gut abgeheilt ist – ob sie von selbst, mit Tabletten oder mit einer Ausschabung zu Ende ging, ändert daran allein nichts. Auch die erste Periode musst du nicht abwarten. Sie macht nur das Ausrechnen der neuen Schwangerschaft leichter.

In ein paar Situationen gelten besondere Regeln, weil dein Körper noch heilen muss, ein Medikament nachwirkt oder eine Nachsorge abgeschlossen werden soll. Die wichtigsten findest du in der Übersicht auf der nächsten Seite.

Sprich mit deiner Frauenärztin darüber, was in deiner Situation gilt.

Du hattest zwei oder mehr Fehlgeburten?

Dann frag deine Frauenärztin, ob eine Abklärung der Ursachen sinnvoll ist, bevor ihr es wieder versucht. Nicht jede Ärztin spricht das von sich aus an. Und auch nach mehreren Fehlgeburten gehen die meisten folgenden Schwangerschaften gut aus.

Wann eine Pause sinnvoll ist

Situation	Wartezeit	Quelle
Fehlgeburt noch nicht abgeschlossen, Infektion oder starker Blutverlust	bis alles abgeheilt bzw. behandelt ist (Woran du das merkst: Die Blutung ist abgeklungen, du hast kein Fieber und keine stärkeren Schmerzen, und ein Schwangerschaftstest etwa drei Wochen nach der Fehlgeburt ist negativ. Ist er noch positiv, lass es ärztlich abklären.)	NICE NG126 (2023); AWMF-Leitlinie 015/076 (2025)
Späte Fehlgeburt zwischen der 14. und 19. SSW	mindestens 3 Monate	Roberts et al., Human Reproduction 2016
Fehlgeburt ab der 20. SSW oder stille Geburt	keine feste Wartezeit; Wochenbett und Befunde zur Ursache abwarten	Regan et al., The Lancet 2019
Eileiterschwangerschaft mit Methotrexat behandelt	ca. 3 Monate, mit Folsäure (Vorsichtsregel)	Prescrire 2018
Eileiterschwangerschaft ohne Methotrexat	keine Pause nötig, sobald das hCG negativ ist; in der nächsten Schwangerschaft früh Ultraschall	Dooley et al., Ultrasound Obstet Gynecol 2025
Blasenmole	bis die hCG-Nachsorge abgeschlossen ist (bei kompletter Blasenmole mindestens 6 Monate)	AWMF-Leitlinie 032/049 (2026)
Kaiserschnitt, z. B. bei später Fehlgeburt oder stiller Geburt	meist rund 12 Monate	Stamilio et al. 2007; familienplanung.de (BIÖG)

DEIN MEDIZINISCHER CHECK

Bevor du es wieder versuchst, schau einmal, was schon passt:

- [ ] Die Blutung ist abgeklungen, ich habe kein Fieber und keine stärkeren Schmerzen.
- [ ] Mein Schwangerschaftstest etwa drei Wochen nach der Fehlgeburt war negativ, oder meine Frauenärztin hat bestätigt, dass die Fehlgeburt abgeschlossen ist.
- [ ] Falls es Komplikationen gab, sind sie behandelt.
- [ ] Falls für mich eine besondere Regel gilt (z. B. nach Methotrexat, Blasenmole oder später Fehlgeburt), ist diese Zeit vorbei.
- [ ] Ich nehme täglich 400 µg Folsäure oder fange jetzt damit an.
- [ ] Nach zwei oder mehr Fehlgeburten: Ich habe mit meiner Frauenärztin besprochen, ob eine Abklärung der Ursachen sinnvoll ist.

WICHTIG:

Wann es für dich körperlich passt, besprichst du mit deiner Frauenärztin. Dieser Guide ersetzt keine ärztliche Beratung.



UND JETZT DIE EIGENTLICHE FRAGE

Ob du körperlich wieder schwanger werden darfst und ob du dich schon bereit fühlst, sind zwei verschiedene Fragen. Die erste kann dir deine Frauenärztin beantworten, die zweite nur du.

Manche Frauen wollen so schnell wie möglich wieder schwanger werden, andere brauchen erst Zeit für ihre Trauer. Beides ist in Ordnung, und du musst dich für keinen der beiden Wege rechtfertigen. Trauer und Kinderwunsch, Angst und Hoffnung dürfen gleichzeitig da sein.

Wie du eine neue Schwangerschaft erlebst, hat viel damit zu tun, wie es dir gerade innerlich geht. Und daran kannst du schon jetzt etwas tun.

Stell dir einmal vor, du hältst nächsten Monat einen positiven Test in der Hand. Was spürst du als Erstes?

Was dir wirklich hilft

Nach dem schmerzhaften Verlust eines Babys gibt es keinen festen Zeitpunkt, an dem du bereit für eine neue Schwangerschaft sein musst. Niemand verlangt von dir, dass deine Trauer abgeschlossen ist, bevor du es wieder versuchen darfst.

„Innerlich stabil“ heißt für mich: Deine Trauer und dein Schmerz bekommen ihren Platz – bevor du dich auf eine neue Schwangerschaft einlässt oder auch dann, wenn der Wunsch danach schon wieder stärker wird. Wie lange das dauert, ist bei jeder Frau anders.

Was dir dabei helfen kann? Ich erzähle dir, was mir geholfen hat. Mein Weg dahin hatte mehrere Etappen.

In meiner dritten Schwangerschaft, der ersten mit Happy End, war die Angst noch mein ständiger Begleiter. Geholfen haben mir Gespräche mit meiner Familie und meinen Freundinnen und Freunden, Kurse zur Schwangerschafts- und Geburtsvorbereitung und viel Bewegung und Ruhe in der Natur. So habe ich nach und nach gelernt, wieder auf mich und meinen Körper zu vertrauen.



In meiner vierten Schwangerschaft bin ich einen Schritt weiter gegangen und habe Techniken aus meiner Coaching-Ausbildung für mich angepasst. Es war eine gute und starke Schwangerschaft. Und meine fünfte? Die habe ich voller Freude, Vertrauen und Leichtigkeit erlebt. Meine großen Töchter haben schon Pläne geschmiedet, wo das Baby schlafen und wer sich um frische Windeln kümmern würde. Ihre sprudelnde Vorfreude hat mich regelrecht angesteckt! Von sorgenvoll über stark bis federleicht: Auf diesem Weg haben sich immer wieder dieselben fünf Bereiche als entscheidend gezeigt.

Diese 5 Bereiche zählen

1 **Trauer und Schmerz**
Deinem Baby und deinem Verlust einen Platz geben.

2 **Identität und Ressourcen**
Wieder spüren, was dich trägt.

3 **Körpervertrauen**
Deinem Körper wieder etwas zutrauen.

4 **Umgang mit Angst**
Wissen, was du tun kannst, wenn sie kommt.

5 **Umfeld, Partnerschaft und Job**
Die Menschen um dich herum gut einbinden.



Dein Selbstcheck: Wo stehst du gerade?

Nimm dir einen Stift und zehn ruhige Minuten. Kreuz bei jeder Aussage an, was gerade für dich stimmt.

	trifft zu	teils	noch nicht

1 | Trauer und Schmerz

	trifft zu	teils	noch nicht
Ich habe mir erlaubt, um mein Baby zu trauern – auch vor anderen.	☐	☐	☐
Ich kann an meine Fehlgeburt denken, ohne dass es mir jedes Mal den Boden wegzieht.	☐	☐	☐
Ich gebe mir nicht die Schuld an dem, was passiert ist.	☐	☐	☐

2 | Werte und Ressourcen

	trifft zu	teils	noch nicht
Ich weiß, was mir in schweren Zeiten guttut – und ich mache es auch.	☐	☐	☐
Ich weiß, was mir in meinem Leben neben dem Kinderwunsch wichtig ist.	☐	☐	☐
Es gibt wieder Momente, in denen ich mich froh und lebendig fühle.	☐	☐	☐

3 | Körpervertrauen

	trifft zu	teils	noch nicht
Ich bin mit meinem Körper im Frieden, auch wenn er mich enttäuscht hat.	☐	☐	☐
Ich kann Signale meines Körpers wahrnehmen, ohne gleich das Schlimmste anzunehmen.	☐	☐	☐
Ich traue meinem Körper eine neue Schwangerschaft zu.	☐	☐	☐

4 | Umgang mit Angst	trifft zu	teils	noch nicht
Ich kann mir eine neue Schwangerschaft vorstellen, ohne dass mir der Atem stockt.	☐	☐	☐
Ich weiß, was ich tun kann, wenn die Angst kommt.	☐	☐	☐
Ich würde mir erlauben, mich über einen positiven Test zu freuen.	☐	☐	☐

5 | Umfeld, Partnerschaft und Job	trifft zu	teils	noch nicht
Mit meinem Partner oder einem vertrauten Menschen kann ich offen darüber sprechen, wie es mir geht.	☐	☐	☐
Ich weiß, wem ich von einer neuen Schwangerschaft erzählen möchte – und wann.	☐	☐	☐
Ich habe eine Idee, wie ich mit Fragen und Sprüchen umgehe, ob im Job, in der Familie oder im Freundeskreis.	☐	☐	☐

SO WERTEST DU AUS:

Zähl, wie oft du „noch nicht“ angekreuzt hast. Fang mit den Übungen in dem Bereich an, in dem du die meisten „noch nicht“ hast. Haben zwei Bereiche gleich viele, nimm den, der dich beim Lesen mehr berührt hat.

0 bis 3 Mal „noch nicht“: Du bist schon gut aufgestellt! Nutz die Übungen zum Feinschliff und lies besonders den Plan für deine ersten Wochen nach dem positiven Test.

4 bis 8 Mal „noch nicht“: Du bist mitten auf dem Weg. In manchen Bereichen fühlst du dich schon sicherer, in anderen noch nicht. Das ist ganz normal. Nimm dir die Bereiche nacheinander vor.

9 Mal oder öfter „noch nicht“: Gerade ist noch viel in Bewegung, und das ist nach dem, was du erlebt hast, völlig verständlich. Du darfst trotzdem schwanger werden. Niemand verlangt, dass du erst überall ein Häkchen setzt.

Ganz egal, wo du gerade stehst: Du musst diese Zeit nicht allein durchstehen. Hol dir Unterstützung, sei es bei deiner Hebamme, in einer Selbsthilfegruppe oder bei mir. Und wenn Traurigkeit oder Angst deinen Alltag über Wochen stark belasten, sprich bitte mit deiner Frauenärztin oder einer Psychotherapeutin.

Fünf Übungen für mehr Halt

Jetzt wird es praktisch! Ich habe all diese Übungen selbst genutzt, nach meinen Fehlgeburten und in meinen Folgeschwangerschaften. Du musst nicht alle auf einmal machen. Fang mit der an, die zu deinem Selbstcheck passt, probier sie ein paar Tage lang aus und schau, was sich verändert.

1 **Ein Brief an dein Sternenkind**
Damit deine Trauer einen festen Ort bekommt.

2 **Die Ressourcen-Fragen**
Damit du wiederfindest, was dir schon einmal geholfen hat.

3 **Der tägliche Körper-Check-in**
Damit du wieder mit deinem Körper in Kontakt kommst.

4 **Deine Notfall-Übungen für Angstmomente**
Damit du wieder Boden unter die Füße bekommst.

5 **Gespräche, die dich stärken**
Damit du dich mit Partner, Familie und Kolleginnen gut verstanden fühlst.

1 Ein Brief an dein Sternenkind

WARUM ES HILFT

Trauer braucht einen Ort. Bekommt sie keinen, sucht sie sich selbst einen, und zwar oft dann, wenn du gar nicht damit rechnest. Ein Brief gibt allem, was du nie sagen konntest, endlich einen Platz.

SO KANNST DU ES UMSETZEN

1. Such dir einen ruhigen Moment, in dem dich niemand stört. Nimm Papier und Stift statt Handy.

2. Schreib einfach los. Wenn du nicht weißt, wie du anfangen sollst, helfen dir diese Satzanfänge:
   - Als ich von dir erfahren habe, …
   - Ich hätte dir so gern …
   - Was ich dir noch sagen möchte, …
   - Was ich von dir in mein Leben mitnehme, …
   - Wenn du ein Geschwisterchen bekommst, …

3. Tränen dürfen sein. Sie gehören dazu.



MEIN TIPP FÜR DICH:

Entscheide danach ganz bewusst, was mit dem Brief passiert. Du kannst ihn aufbewahren, vorlesen oder an einen Ort bringen, der dir etwas bedeutet. Und wenn dir später noch etwas einfällt, schreib einfach weiter.

PLATZ FÜR DEINEN BRIEF

2 Die Ressourcen-Fragen

WARUM ES HILFT

Du hast in deinem Leben schon schwere Zeiten überstanden. Was dir damals geholfen hat, steckt noch in dir, du hast es nur aus dem Blick verloren. Diese Ressourcen-Fragen holen es zurück.

SO KANNST DU ES UMSETZEN

1. Denk an eine schwierige Phase in deinem Leben, die du gemeistert hast.

2. Frag dich:
   - Was hat mir damals geholfen?
   - Wer war für mich da?
   - Was habe ich getan, das mir gutgetan hat?

3. Schreib mindestens fünf Dinge auf. Auch kleine zählen!

4. Markier zwei davon, die du diese Woche ganz bewusst einplanst.

MEIN TIPP FÜR DICH:

Bei mir waren es zum Beispiel Gespräche mit meiner Familie, mit Freundinnen und Freunden und viel Zeit in der Natur. Häng deine Liste dorthin, wo du sie jeden Tag siehst.



PLATZ FÜR DEINE RESSOURCEN

3 Der tägliche Körper-Check-in

WARUM ES HILFT

Nach einer Fehlgeburt fühlt sich der eigene Körper oft an wie ein Verräter. Und wer wieder schwanger werden will, horcht ständig in sich hinein: Zieht da was? Ist das normal? Der Check-in dreht das um. Du suchst nach dem, was sich gut anfühlt. Drei Minuten am Tag reichen.

SO KANNST DU ES UMSETZEN

1. Mach es dir im Sitzen oder Liegen bequem und leg eine Hand auf deinen Bauch.

2. Atme dreimal tief ein und aus.

3. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit langsam vom Kopf bis zu den Füßen. Such dir drei Stellen, die sich gerade angenehm anfühlen: warm, locker, entspannt.

4. Frag deinen Körper: Was brauchst du heute von mir?
   Vielleicht Ruhe, Bewegung, Wärme oder ein Glas Wasser.

5. Bedank dich bei einer Stelle deines Körpers für etwas, das sie heute für dich getan hat.



MEIN TIPP FÜR DICH:

Verknüpf den Check-in mit etwas, das du ohnehin jeden Tag machst, zum Beispiel direkt nach dem Aufwachen. Und wichtig: Der Check-in ersetzt keine ärztliche Abklärung. Wenn dir etwas Sorgen macht, lass es untersuchen.

PLATZ FÜR DEINE BEOBACHTUNGEN

Welche Stelle hat sich heute gut angefühlt?

Was hat mein Körper heute gebraucht?

4 Deine Notfall-Übungen für Angstmomente

WARUM ES HILFT

Ein Ziehen im Bauch, ein Blick aufs Toilettenpapier, der Tag vor dem Ultraschall: Die Angst kommt oft ganz plötzlich. Und je mehr du versuchst, sie wegzuschieben, desto stärker wird sie meistens. Was du aber lernen kannst, ist, in solchen Momenten wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Diese zwei Übungen kannst du überall machen, auch im Wartezimmer.

DIE ATEMÜBUNG: LÄNGER AUS ALS EIN

Wenn du länger ausatmest als einatmest, signalisierst du deinem Körper:
Alles in Ordnung, du kannst runterfahren!

1. Atme durch die Nase ein und zähl dabei bis 4.
2. Halte den Atem an und zähl bis 7.
3. Atme dann durch den Mund hörbar aus und zähl bis 8.
4. Vier Durchgänge reichen. (Wenn dir schwindelig wird, atme einfach normal weiter.)

DIE 5-4-3-2-1-ÜBUNG

Sie holt dich aus dem Gedankenkarussell zurück ins Hier und Jetzt.
Zähl in Gedanken oder leise auf:

DEINE NOTFALLKARTE

5 Dinge, die du gerade siehst
4 Dinge, die du gerade hörst
3 Dinge, die du gerade spürst
2 Dinge, die du gerade riechst
1 Ding, das du gerade schmeckst

Danach: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen. 4 Durchgänge.

Mach ein Foto von dieser Karte und speicher es in deinen Favoriten.
So hast du sie im Wartezimmer oder nachts griffbereit.

PLATZ FÜR DEINE BEOBACHTUNGEN

In welchem Moment habe ich die Übung genutzt?

Wie ging es mir vorher, wie danach?

Welche der beiden Übungen hilft mir mehr?

5 Gespräche, die dich stärken

WARUM ES HILFT

Vielleicht erlebst du, dass dein Partner anders mit dem Verlust umgeht als du. Das heißt nicht, dass er weniger traurig ist. Und auch Familie, Freunde und Kolleginnen sagen manchmal Dinge, die gut gemeint sind und trotzdem wehtun. Wenn du dir vorher ein paar Antworten zurechtlegst, fühlst du dich in solchen Momenten sicherer.

DREI FRAGEN FÜR DICH UND DEINEN PARTNER

Plant euch einen ruhigen Abend ein. Jeder beantwortet jede Frage, der andere hört nur zu, ohne zu unterbrechen.

- Was vermisst du gerade am meisten?
- Wovor hast du Angst, wenn wir an eine neue Schwangerschaft denken?
- Was brauchst du in den nächsten Wochen von mir?

ANTWORTSÄTZE FÜR SPRÜCHE, DIE WEHTUN

Wenn jemand sagt …	… kannst du sagen
„Ihr könnt es doch gleich wieder versuchen.“	„Danke, das ist lieb gemeint. Gerade brauche ich Zeit, um mich von meinem Baby zu verabschieden und mit meinem Schmerz zurechtzukommen.“
„Wenigstens war es noch früh.“	„Für uns war es schon unser Baby.“
Kollegin im Job: „Was war denn los?“	„Mir ging es nicht gut, jetzt bin ich wieder da. Danke, dass ihr mich vertreten habt.“
„Wann ist es denn bei euch so weit?“	„Darüber möchte ich gerade nicht sprechen.“

MEIN TIPP FÜR DICH:

Nicht jedes Gespräch läuft so, wie du es dir wünschst. Wenn dich ein Satz verletzt hat, darfst du später noch einmal darauf zurückkommen, manchmal fällt dir die passende Antwort nämlich erst hinterher ein. Du kannst sagen: „Was du neulich gesagt hast, hat mir wehgetan. Ich weiß, du hast es gut gemeint. Aber mir hilft es am meisten, wenn du mir einfach zuhörst.“

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Mit wem möchte ich als Nächstes sprechen?

Welcher Satz hat mich zuletzt getroffen, und was würde ich heute darauf antworten?

Was wünsche ich mir von meinem Partner?

Ein Blick nach vorn: Wenn der Test positiv ist



Die Übungen begleiten dich durch die Zeit bis zum nächsten positiven Test. Und vielleicht ist er schon bald da, der Moment, auf den du so hoffst: der zweite Strich!

Was viele Frauen überrascht: Die Freude ist oft nicht so unbeschwert wie erhofft. Neben dem Glück schleichen sich Zweifel und Sorgen ein. Darauf hat mich damals niemand vorbereitet. Ich hätte mir gewünscht, dass es mir jemand sagt. Einfach, damit ich mich darauf einstellen kann und weiß: Damit bin ich nicht allein.

Warum ist das so? Nach einer Fehlgeburt hast du erlebt, wie schnell sich Glück in Schmerz verwandeln kann. Dein Körper und deine Seele erinnern sich daran. Deshalb bist du jetzt besonders wachsam und achtest auf jedes kleine Zeichen. Das ist eine ganz normale Reaktion auf das, was du erlebt hast.

WAS DICH ERWARTEN KANN

Jede Frau erlebt ihre neue Schwangerschaft anders. Diese Punkte sollen dir helfen, dich auf das einzustellen, was vielleicht kommt.

Freude und Sorge gleichzeitig.
Beides darf da sein. Die Sorge bedeutet nicht, dass du dich nicht freust.

Genauer hinschauen. Vielleicht schaust du beim Toilettengang genauer hin als sonst. Auch das ist nach einer Fehlgeburt verständlich. Was hilft: Atme danach bewusst länger aus als ein.

Die Woche, in der es damals passiert ist. Wenn sie näher rückt, wirst du vielleicht etwas unruhiger. Viele Frauen atmen auf, wenn sie diese Woche hinter sich haben. Was hilft: Plan für diese Tage etwas, das dir guttut.

Arzttermine. Vielleicht sind die Tage davor etwas angespannter als sonst. Was hilft: Du musst da nicht allein hin. Nimm deinen Partner, deine Mama oder deine beste Freundin mit.

Der Impuls, dich nicht zu früh zu freuen. Ich kenne ihn gut. In meiner dritten Schwangerschaft habe ich mir die Freude kaum erlaubt. Das hat sich nach Schutz angefühlt, hat mir aber vor allem schöne Momente genommen. Was hilft: Zurückhaltung schützt dich nicht vor einem Verlust. Freude aber schenkt dir Erinnerungen, die dir niemand nehmen kann.

Dein Plan für die ersten Wochen

- [ ] Vereinbare früh einen Termin bei deiner Frauenärztin. Erzähl ihr von deinen Fehlgeburten und frag, ob frühere oder engere Kontrollen für dich möglich sind. Auch eine Hebamme kann dich schon ab dem positiven Test begleiten.

- [ ] Markier dir die schweren Tage. Trag die Woche, in der du dein Baby damals verloren hast, und die Tage vor Arztterminen in deinen Kalender ein. Plan für genau diese Tage etwas, das dir guttut.

- [ ] Leg deine Notfallkarte griffbereit. Atemübung und 5-4-3-2-1 helfen besonders nachts und im Wartezimmer.

- [ ] Erlaube dir jeden Tag einen Moment Vorfreude. Ein Satz am Morgen kann helfen: „Heute bin ich schwanger, und heute darf ich mich darüber freuen."

- [ ] Denk in kleinen Etappen. Von Termin zu Termin, von Woche zu Woche. Du musst nicht die ganzen neun Monate auf einmal tragen.

- [ ] Entscheide, wem du es erzählst. Du musst niemandem etwas sagen, bevor du dich bereit fühlst. Und du darfst es auch früher erzählen, wenn dir vertraute Menschen an deiner Seite guttun.

- [ ] Kenne die Warnzeichen und leg sie dann zur Seite. Bei starken Blutungen, starken Schmerzen oder Fieber meldest du dich bei deiner Ärztin. Alles andere musst du nicht ständig kontrollieren.

PLATZ FÜR DEINEN PLAN

Welcher Punkt aus „Ein Blick nach vorn“ berührt mich gerade am meisten?

Meine schweren Tage:

Was ich mir für diese Tage vornehme:

Wer mich zu den Terminen begleitet:

Wem ich es erzähle und wann:

Mein Satz für den Morgen:

Bist du bereit für den nächsten Schritt?

Die Übungen aus diesem Guide sind ein Anfang. Und vielleicht hast du beim Selbstcheck gemerkt: Da ist noch einiges, das du gern sortieren würdest, bevor oder während du wieder schwanger wirst.

Genau dafür habe ich mein Onlineprogramm **„Kinderwunsch nach Fehlgeburt“** entwickelt. Darin begleite ich dich durch genau die Bereiche, die du gerade angeschaut hast – Schritt für Schritt und deutlich tiefer:

- **Trauer** Frieden schließen mit deiner Fehlgeburt
- **Identität** Wieder spüren, wer du bist
- **Körper** Deinem Körper wieder vertrauen
- **Angst** Stärker sein als die Angst
- **Zukunft** Vertrauensvoll in eine neue Schwangerschaft
- **Umfeld** Rückhalt in Partnerschaft, Familie und Job BONUS

Vieles davon hast du in diesem Guide schon kennengelernt. Im Programm gehen wir jeden Bereich gemeinsam und in der Tiefe an.

Du arbeitest in deinem eigenen Tempo, mit Videos, Audios, Übungsblättern und einer Community. Dazu kommen alle 14 Tage Live-Gruppencalls mit neuen Impulsen und Raum für deine Fragen.

Und wenn du während des Programms schwanger wirst? Dann umso besser! Du kannst alle Inhalte genauso für deine neue Schwangerschaft nutzen.

Ja, ich will innerlich stabil in meine nächste Schwangerschaft!
https://juliasellinat.de/kinderwunsch-nach-fehlgeburt

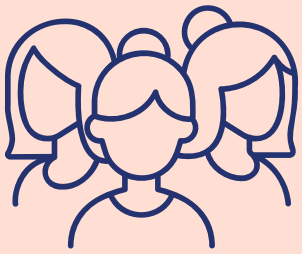


Zwei Fehlgeburten, drei Schwangerschaften mit Happy End: Ich weiß, wie sich diese Zeit anfühlt, und auch, wie es sich anfühlt, wieder voller Vorfreude schwanger zu sein. Diesen Weg möchte ich gemeinsam mit dir gehen!

Deine Julia

BLEIB IN VERBINDUNG

Auf Instagram teile ich Impulse für die Zeit nach einer Fehlgeburt, für deinen Kinderwunsch und die Zeit deiner neuen Schwangerschaft. Ich freue mich, wenn du mir folgst: @juliasellinat



Und kennst du eine Frau, der dieser Guide guttun würde? Schick ihr gern den Link:
https://juliasellinat.de/guide

WICHTIG:

Dieser Guide ist als Begleitung gedacht und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Bitte sei aufmerksam mit dir selbst und achte auf deine Signale. Hol dir professionelle Unterstützung, wenn du merkst, dass du sie brauchst.

©COPYRIGHT 2026 ALL RIGHTS RESERVED

Alle Bilder und Texte unterliegen dem urheberrechtlichen 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 frag mich, falls du Inhalte aus diesem Dokument veröffentlichen möchtest.
Impressum, Datenschutz und AGB findest du auf www.juliasellinat.de.