



# *Body & Mind bei Kinderwunsch*

Wie du deinem Wunschbaby  
gezielt in großen Schritten näher  
kommst

*Expect miracles*

BERNADETTE THAMER

*Hallo liebe Kinderwunsch-Frau!*

Ich heiße Bernadette Thamer und Yoga begleitet mich inzwischen schon fast drei Jahrzehnte.

Ich liebe es nach einer anstrengenden

Yogastellung zu entspannen, in einer Meditation zu versinken oder auch - ja, ich gebe es zu - mal Yoga nebenbei zu machen, bevor ich gar nicht dazu komme. Yoga soll Freude bereiten. Nur so kann es auch seine positive Wirkung entfalten.

Als Yogalehrerin mit fundierten Zusatzausbildungen im Bereich **Yoga für Frauen bzw. Yoga bei Kinderwunsch sowie als Expertin für ganzheitliche Frauengesundheit** macht es mir besonders Freude dir mein jahrelang gesammeltes Wissen - unter anderem auch durch meine persönliche Kinderwunschgeschichte - inzwischen habe ich 4 Kinder!! - weitergeben zu können.

*Bernadette*

PS: Bei Fragen kannst du dich gerne jederzeit per Mail an mich wenden:  
bernadette@thamer.at



*Alles Liebe & ganz viel Zuversicht auf deinem ganz persönlichen Weg zum deinem Wunschkind!*

# Inhalt

---

## Warum Yoga bei Kinderwunsch? 03

Erfahre mehr über die positiven Auswirkungen dieses Yogastils, was beim Kinderwunsch Yoga wichtig ist und was du sonst noch zu Bewegung bei Kinderwunsch wissen solltest

## Dein Zyklus & Yoga 07

Warum es bei Kinderwunsch wichtig ist, dass du deinen weiblichen Zyklus kennst, wie du das machst & wie dich Kinderwunsch Yoga in den einzelnen Zyklusphasen unterstützen kann

## Ernährung bei Kinderwunsch 13

Meine ganz speziellen Ernährungstipps für dich inklusive einem Rezept für einen Fruchtbarkeitstee.

## Dein Mindset bei Kinderwunsch 18

Hilfreiche Mindset Tipps für deinen Kinderwunsch wie Journaling und positive Affirmationen. Lass dich nicht unterkriegen!

## Buchtipps & Podcasts 22

Zum Weiterlesen und -hören, wenn du auch so eine Leserratte bist wie ich...

## Journaling & Zyklustracking 23

Hier erkläre ich dir, wie du ein Dankbarkeitstagebuch bzw. Journal führst und deine Zyklusbeobachtungen notieren kannst



# 01 Warum Yoga bei Kinderwunsch?

**Regelmäßige Bewegung** - optimaler Weise an der frischen Luft - **fördert** nicht nur dein Wohlbefinden sondern auch **deine Fruchtbarkeit**. Intensive Sporteinheiten - sei es Power Yoga, schnelles Radfahren, Laufen etc. - können jedoch vom Körper als **zusätzlicher Stress interpretiert** werden und sind somit nicht förderlich für eine Schwangerschaft.

Deshalb hat Kinderwunsch Yoga nicht als Ziel deinen Körper auszupowern und möglichst fit zu machen, sondern dein **Nervensystem zu beruhigen und einen Körper zu nähren**, um optimale Bedingungen für eine Schwangerschaft zu schaffen. Aus diesem Grund üben wir bei Yoga für Kinderwunsch Yoga sanft und integrieren auch Meditationen und Atemübungen.



## Wie wirkt Kinderwunsch-Yoga?

Yoga bei Kinderwunsch ist eine **sanfte Übungsmethode**, die dich auf deinem Weg zum Wunschbaby begleiten kann. Es gibt keine Garantie, dass du durch Kinderwunsch Yoga sofort schwanger wirst, gleichzeitig gibt es Studien, die tolle Ergebnisse = eine signifikant höhere Schwangerschaftsrate, bestätigen.

Im Yoga gehen wir von einer **Einheit von Körper, Geist und Seele** aus. Auf das setzt Kinderwunsch Yoga mit **Körperübungen**, die den Blutfluss in den Fortpflanzungsorganen anregen, **Meditationen und Visualisierungen**, die dir helfen wieder ins Vertrauen zu kommen und **Atemübungen**, die Stress reduzieren.

### Kinderwunsch Yoga hat folgende positiven Effekte:

- 1** Deine Beckenorgane werden besser durchblutet - wir bringen die Energie bewusst wieder in deinen Beckenraum. Die Übungen stimulieren den Blut- und Sauerstofffluss im Becken.
- 2** Stresshormone werden reduziert (Stress beeinflusst das Hormonsystem und kann zu Unfruchtbarkeit führen) und du lernst besser mit Stressfaktoren umzugehen und mehr und mehr Ruhe in deinem Alltag zu integrieren.
- 3** Kinderwunsch Yoga kann dein Hormonsystem regulieren und in seiner normalen Funktion unterstützen z.B. PMS mildern oder ganz verschwinden lassen.



# WICHTIGE TIPPS FÜR DAS ÜBEN

## Arbeite MIT und nicht gegen deinen Körper

Im Kinderwunsch Yoga übst du sanft. Es geht nicht darum, dass du extravagante Yogaposen kannst oder besonders dehnbar bist, sondern wieder zu deinem Körper hin zu spüren, dich mit ihm zu verbinden, die Durchblutung zu fühlen und zur Ruhe zu kommen. Das Wunder, das dein Körper ist, wieder bewusst wahr zu nehmen.



## Positives Visualisieren

Durch positives Visualisieren - dein Körper arbeitet für und nicht gegen dich - werden deine Ängste gemildert und so dein Vertrauen wieder gestärkt. Spüre wieder zur Kraft und Weisheit deines Körpers hin.

## Freude beim Üben

Du kennst deinen Körper am besten. Spür gut hin. Mach nur die Bewegungen, die dir auch gut tun. Achte gut auf deine Energie. Und ganz wichtig: Freude beim Üben, denn nur wenn dir regelmäßiges Yoga Spaß macht, dann wird es auch Positives in deinem Körper bewirken. Und nur dann bleibst du auch dran.



- *Achte beim Üben auf deine Zyklusphasen - Infos dazu auf Seite 7*
- *Lass deinen Bauch und dein Kiefer bewusst weich bzw. locker und entspannt während du übst*
- *Übe ca. 3 x pro Woche 20 - 30 Minuten*
- *Probier es gleich mal aus mit meinem YouTube Video [Kinderwunsch Yoga Morgenroutine](#)*

## TIPPS FÜR DAS ÜBEN & VOR ALLEM DRANBLEIBEN



### Gestalte dir einen schönen Platz für das Üben

Am besten übst du in einem gut gelüfteten Raum mit ausreichend Platz für die Bewegungen. Du benötigst einen Yogamatte, eventuell Polster und eine Decke. Gerne kannst du natürlich auch in der Natur üben. Einigen der Übungen vor allem die im Stehen sind dafür besonders gut geeignet.

### Bequeme Kleidung, leerer Magen & warmer Tee

Achte auf bequeme Kleidung. Nichts soll einengen - du sollst dich angenehm in alle Richtungen bewegen können. Mit leerem Magen übt es sich besser. Die letzte Mahlzeit sollte 2-3 Stunden zurückliegen. Gerne kannst du vor der Yogaheit aber warmes Wasser oder ein paar Schlucke warmen Tee trinken. Nach dem Üben empfiehlt es sich warmen Tee zu trinken, um die wärmenden Eigenschaften der Übungen zu verstärken.

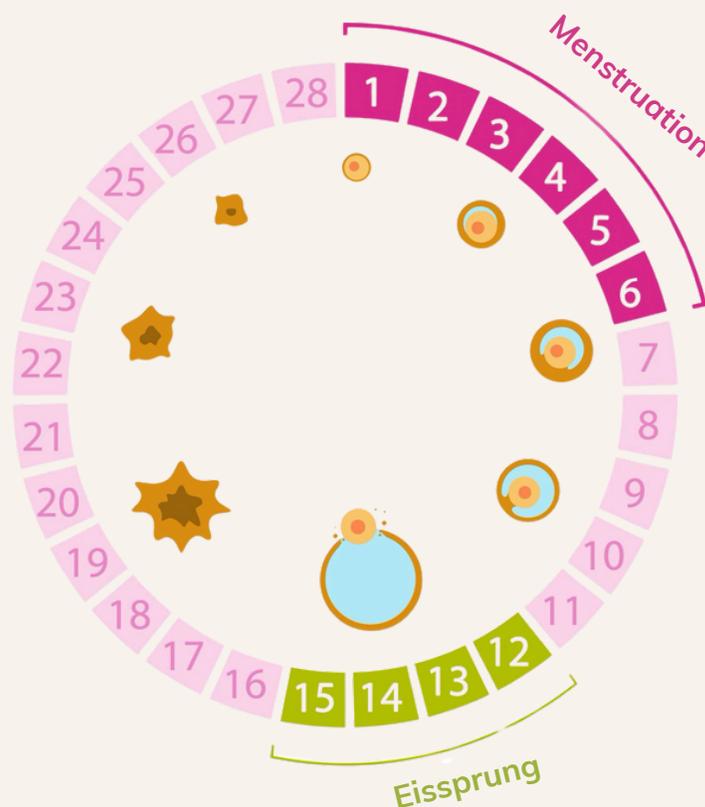
### Plane fixe Zeiten für deine Yogaübungen ein

Ob du mit meinen Videos arbeitest oder lieber eigene Übungen machst - reserviere dir dafür einen fixen Zeitpunkt zu dem du mindesten 20 Minuten ungestört bist. Diese Zeit braucht das Nervensystem um auf Entspannung umzuschalten.

- *Wichtig: Dein Warum. Nur wenn du dein Warum kennst, bleibst du auch dran. Lass dich davon überzeugen, dass Kinderwunsch Yoga wirkt, spüre wie dir die Praxis gut tut und komme ins regelmässige Üben. Auch wenn es nur eine Übung pro Tag ist, verändert das in Summe viel. Also roll die Matte aus und los!*

# 02

## Dein weiblicher Zyklus



### Erste Zyklusphase

Die Zeit deiner Periode. Sie steht für den Winter im weiblichen Zyklus. Der gesamte Hormonspiegel ist niedrig. Gönn dir viel Ruhe.

### Zweite Zyklusphase

Die Follikelphase, der Frühling. Das Follikelstimulierende Hormon lässt die Follikel (darin befinden sich die Eizellen) wachsen und durch diese steigt dein Östrogenspiegel langsam aber stetig. Du fühlst dich energiegeladener und voller Schaffenskraft.

### Dritte Zyklusphase

Der Eisprung, der Sommer. Das Östrogen steigt weiter und gleichzeitig das Luteinisierende Hormon. Ist dieses am höchsten, dann wird der Eisprung ausgelöst. In dieser Phase bist du am fruchtbarsten und hast Lust auf Sex. Du fühlst dich besonders weiblich und attraktiv.

### Vierte Zyklusphase

Die Lutealphase = Herbst. In dieser Phase produziert der Gelbkörper Progesteron und Östrogen. Möglicherweise leidest du unter PMS. Deine Energie lässt nach.

# Deine fruchtbaren Tage



## VIELE FRAUEN BESTIMMEN IHREN EISPRUNG FALSCH!

Du bist allerdings **nur wenige Tage in deinem Zyklus fruchtbar** (bis zu 6 Tage) und solltest wissen, wann dein Eisprung stattfindet, wenn du schwanger werden willst. Achtung: Er findet bei den meisten Frauen NICHT am 14. Zyklustag statt!

**TIPP: Bestimme deinen Eisprung** und habe am besten **bereits 1-2 Tage vor diesem Sex**. Die Eizelle ist maximal 24 Stunden nach dem Eisprung befruchtbar!

## SO BESTIMMST DU IHN RICHTIG:

- Beginne damit aufzuschreiben **wie es dir während deines Zyklus geht** z.B. viel Energie, wenig Energie, Mensziehen, Mittelschmerz, Brustspannen etc.
- Miss deine **basale Körpertemperatur vor dem Aufstehen**
- Beobachte deinen **Zervixschleim**. Dieser ist um deinen Eisprung dünnflüssig und spinnbar und auch deine **Lust auf Sex** ist dann stärker als gewöhnlich.

*Sieh deinen weiblichen Zyklus als Geschenk.  
Nur durch ihn kannst du überhaupt  
schwanger werden.*

# Exkurs: Medizinische Abklärung bei Kinderwunsch

Es gibt verschiedene Ansätze ab **wann du bei einem nicht erfüllten Kinderwunsch zum Arzt gehen** solltest - meistens wird empfohlen nach 1 Jahr. Ab 35 solltest du rascher zu deiner **Frauenärztin**, um die Punkte unterhalb abklären zu lassen. Sei beruhigt, wenn alles passt und falls nicht, hast du keine wertvolle Zeit "verschwendet".



**Und mein Tipp:** Suche dir auch alternativmedizinische Unterstützung wie z.B. eine gute TCM Medizinerin. Akupunktur hat Studien zufolge gute Erfolge bei unerfülltem Kinderwunsch.

Folgendes solltest du bei einer guten Frauenärztin abklären:

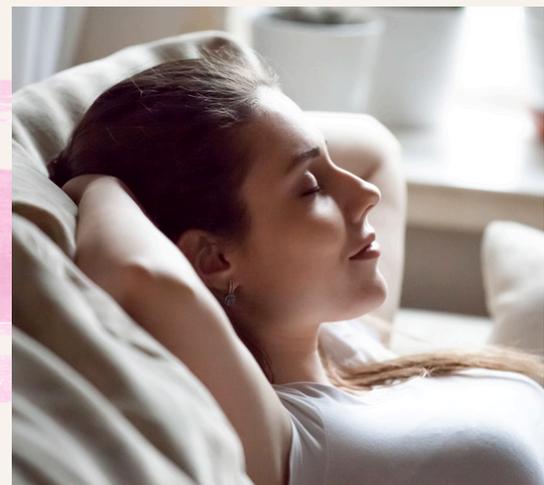
- ✓ Lass deine **Gebärmutter und Eierstöcke per Ultraschall** untersuchen - es kann so die Follikelreifung überprüft und festgestellt werden, ob ein Eisprung stattfindet
- ✓ Kläre mit deiner Ärztin, ob eine **Eileiterdurchgängigkeitsprüfung** sinnvoll ist
- ✓ Lass die **wichtigsten Hormone** für deinen Zyklus überprüfen (FSH, Östrogen, LH und Progesteron - Achtung: Natürlich eine Momentaufnahme) und auch deine Schilddrüse (TSH, T3 und T4)
- ✓ Und bitte lass auch deinen Partner untersuchen: er sollte unbedingt ein **Spermiogramm** machen lassen. Normalerweise geht man davon aus, dass bei unerfülltem Kinderwunsch 40% an der Frau, 40% am Mann liegen (20% ungeklärt). Kinderwunsch Institute sprechen inzwischen jedoch schon von einem höheren Prozentsatz bei den Männern.

# Yoga während der Periode

In dieser Phase sind deine **Hormone auf einem Tiefpunkt**. Kurz vor der Periode sind wir häufig emotional. Während der Periode verbraucht der Körper viel Energie, weshalb du dir **besonders Ruhe** gönnen solltest. Du profitierst während deines ganzen folgenden Zyklus von der Energie, die du jetzt sammelst.

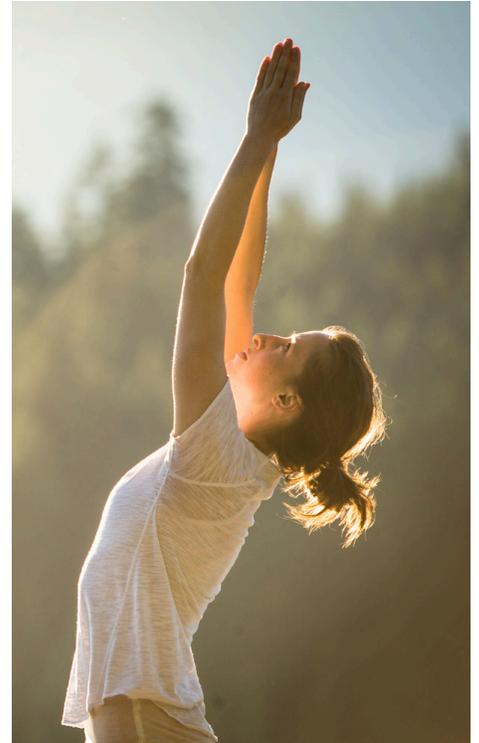
- **Übe langsam und sanft** (auch mal 1-2 Tage gar keine Körperübungen und stattdessen eine Meditation, ein Yoga Nidra oder eine Atemübung). Genieße Zeit in der Natur.
- Achte darauf, dass dein **Bauch weich und warm bleibt**. Vermeide wenn möglich lange Arbeitstage. Trinke weniger Kaffee.
- Jetzt ist es **Zeit auszuruhen und dich zu erholen** und dir auch eventuell Raum für Trauer zu geben, dass es nicht geklappt hat.
- **Yoga**: Vermeide geschlossene Drehungen, Übungen, die deinen Bauch einengen, Umkehrhaltungen und fordernde Yogaübungen

*Jede Periode bedeutet auch einen neuen Anfang, eine neue Chance auf dein Baby.*



# Yoga von der Periode bis um den Eisprung herum

- Durch den **Östrogenanstieg steigt deine Energie stetig** und du fühlst dich leichter und wie erneuert. Um den Eisprung herum fühlst du dich dann besonders weiblich und hast Lust auf Sex und Liebe.
- In dieser Phase kannst du auch **körperlich anstrengendere Yogastunden** oder Workouts in den Alltag integrieren.
- Eine Mischung aus **kraftvollen Workouts und einer beruhigenden Praxis** sind ideal.



- Übe jetzt mehr **stimulierende Yogapositionen**, die deine Eierstöcke unterstützen und die Beckenorgane durchbluten wie z.B. Rückbeugen und kreisende Bewegungen. So wird der Blutkreislauf noch einmal angekurbelt und der Eisprung unterstützt.

# Yoga nach dem Eisprung oder Transfer



## Übe wie wenn du schwanger wärst

- Durch das Hormon Progesteron lässt deine Energie nach. **Intention: Übe sanft und nährend, spüre zu dir und zu deinem Körper hin** und ehre diese Phase trotz PMS. Nutze deine Kreativität.
- Lass deinen Bauch weich sein und spüre zum Becken hin = schaffe damit **Platz im Bauchraum, um empfangen zu können** und damit die Energie frei fließen kann.
- Mache in der “Warteschleife” **Entspannungs- und positive Visualisierungs-Übungen**, um deinen Geist zu beruhigen.
- **Yogaübungen: Umkehrhaltungen** (das Becken ist höher als das Herz) sind jetzt ideal und gleichen Hormone aus. **Vermeide:** Tiefe Drehungen, starke Kontraktionen des Bauches, Druck auf den Bauchraum, Übungen, die dich auslaugen, ermüden oder zu sehr erhitzen. Vermeide in dieser Phase auch Wärmekissen oder Saunagänge.
- **Warte nach der Eizellentnahme oder dem Transfer** 48 Stunden bis du Yoga übst und natürlich immer nur in Absprache mit deinem Arzt.



# 03

## Ernährung bei Kinderwunsch

“

*Gesundes Essen tut dir, deinen Eizellen  
& deinem zukünftigem Baby gut*

# Essen für die Fruchtbarkeit

Unsere Ernährung ist auch der **Grundstein für unsere Hormone**, z.B. schützen Antioxidantien unsere Eizellen und auch die Spermien vor freien Radikalen.

## Die ideale Fruchtbarkeitsernährung sieht wie folgt aus:

- Trinke ausreichend **Wasser und ungesüsste Tees**
- Iss so wie sich **deine Uroma ernährt hätte** und lass Zusatzstoffe etc. weg. So natürlich und "clean" wie möglich und **koche so oft es geht selbst** (siehe auch Büchertipps für Ernährung bei Kinderwunsch auf Seite 18)
- Setze auf eine hohe Aufnahme **ballaststoffreicher Nahrungsmittel** und weniger einfache Kohlehydrate mit hohem glykämischen Index (wie z.B. Zucker, Weißmehl) um
  - deinen **Blutzucker stabil** zu halten z.B. besonders wichtig bei PCOS
  - für einen gesunden Darm
  - sie sind vor allem in **Gemüse, dunklem Blattgrün, Obst, Vollkornprodukten (Vollkornbrot, Quinoa, brauner Reis, Hirse...) und Hülsenfrüchten** enthalten. Vermeide Weißbrot, weißen Reis und überhaupt Mehl.

Es gilt die **80/20 Regel** - nicht die eine Schokotorte am Wochenende ist "böse", sondern das, was du regelmässig isst macht es aus.



*Achte darauf, dass du UND dein Partner gut mit Nährstoffen versorgt seid*

- Bevorzuge **einfach ungesättigte Fette** (z.B. in Nüssen und pflanzlichen Ölen) und nimm nur minimale Transfette (z.B. in frittiertem Essen oder Chips) zu dir. **Gesunde Fette** sind z.B. in kaltgepresstem Olivenöl, Kokosöl, Nüssen und Leinöl.
- Nimm ausreichend Eiweiß (ca. 1,0 g/kg Körpergewicht pro Tag) zu dir. Am besten zu jeder Hauptmahlzeit und setze dabei **zu 2/3 auf pflanzliches Eiweiß** und 1/3 auf tierisches Protein. Wenn du Fisch oder Fleisch isst, dann in Bioqualität.
- Iss regelmässige **fermentierte Nahrungsmittel** wie Sauerkraut, Kimchi und Naturjoghurt, die sich positiv auf dein Darmmikrobiom auswirken.
- **Iss Gemüse, Gemüse, Gemüse** in allen Farben des Regenbogens - die Basis für eine gute Vitaminversorgung und der Versorgung mit sekundären Pflanzenstoffen, die als Antioxidantien wirken. Nicht nur einen Salat als Beilage, sondern so viel wie möglich und das bio und regional (Tipp: Dirty Dozen).
- Reduziere den **Konsum unfermentierter Kuhmilch**. Weniger Milch als Getränk. Ok in Joghurt und Käse. Und wenn Milch, dann die mit vollem Fett.

## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Mach ein **großes Blutbild** beim Arzt deines Vertrauens und **supplementiere dann gezielt**. Wichtig: Ein gutes allgemeines Vitaminpräparat bei Kinderwunsch - auch für deinen Mann!, Magnesium und extra Vitamin D+K2.

Für genauere und spezifische Infos je nachdem wie alt du bist, ob du deine Eizellen unterstützen oder das Spermogramm verbessern möchtest, kann ich dir Kareen Danhauers Buch **“Schwanger werden“** und **“Der Weg zum Wunder: Wissen, das ich gerne früher gehabt hätte!“** von Katharina Jozefak empfehlen.



# Essen für die Fruchtbarkeit

**ENTGIFTUNG** ist auch ein großes Thema im Bereich Fruchtbarkeit. Wenn du deine Leber unterstützt, kann diese besser nicht mehr benötigte Hormone ab bzw. neue wieder aufbauen. Mein Tipp: Der Nestreinigungstees, Löwenzahnsalat, Leberwickel bzw. Bitterliebe-Tropfen.

Achte auch auf deinen **Histaminkosum** und vermeide stark histaminhaltige Lebensmittel, um Entzündungsreaktionen im Körper zu reduzieren.

## VERMEIDE FOLGENDE LEBENSMITTEL:

- Zucker
- Weißes Mehl - auch das Brötchen vom Bäcker in der Mittagspause
- Unfermentierte Milchprodukte
- Softdrinks und Fruchtsäfte
- Fertigprodukte
- Stark histaminhaltige Nahrungsmittel
- Verzichte ganz auf Nikotin, Alkohol selten und nicht nach dem Eisprung
- Kaffee max. 2 Tassen/Tag

## QUELLEN & BUCHTIPPS ZUM THEMA ERNÄHRUNG FÜR DIE FRUCHTBARKEIT:

- Dunja Petersen: *Iss dich schwanger: Basis-Wissen und Rezepte für mehr Fruchtbarkeit von Frau und Mann*
- Budnowski, Feichtinger, Koller, Kreuter-Müller: *Ernährung bei Kinderwunsch*
- Anna Wegener: *Über die richtige Ernährung zum Wunschkind*



# Tees für deine Fruchtbarkeit

Neben **Himbeerblätterttee** in der ersten Zyklushälfte und **Frauenmanteltee** in der zweiten Zyklushälfte ist mein Lieblingstee (siehe auch *Das alternative Kinderwunschbuch* von Margret Madejsky) folgender:

## NESTREINIGUNGSTEE

20 g Brennesselblätter

30 g Frauenmantelkraut

20 g Goldrutenkraut

40 g Gundelrebe

20 g Schafgarbe mit Blüten

20 g Stiefmütterchenkraut

20 g Storchenschnabelkraut

30 g Taubnesselblüten

2 gut gehäufte TL der Mischung mit 200 ml kochendem Wasser überbrühen, 5 bis 8 Minuten ziehen lassen, abseihen.

Etwa 6 Wochen lang täglich 3-4 Tassen trinken.

Lass ihn dir in einer gut sortierten Apotheke bzw. einer Drogerie zusammenmischen. In Wien kann ich da z.B. sehr die Kräuterdrogerie empfehlen.

**Frauenmantel** kannst du auch in Form von Tropfen zu dir nehmen. Besonders empfehlenswert die **Ceres Alchemilla Urtinktur**. Lass 2 x täglich 6 bis 7 Tropfen im Mund zergehen oder nimm sie mit etwas Wasser ein. Für alle Frauen zur Empfängnisförderung geeignet und auch in den ersten Wochen der Schwangerschaft empfehlenswert.



*Gönne dir nach einer Kinderwunsch Yoga Einheit eine warme Tasse Tee und verstärke so die wärmende Wirkung.*



# 04

## Dein Mindset im --- Kinderwunsch

“

*Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.*

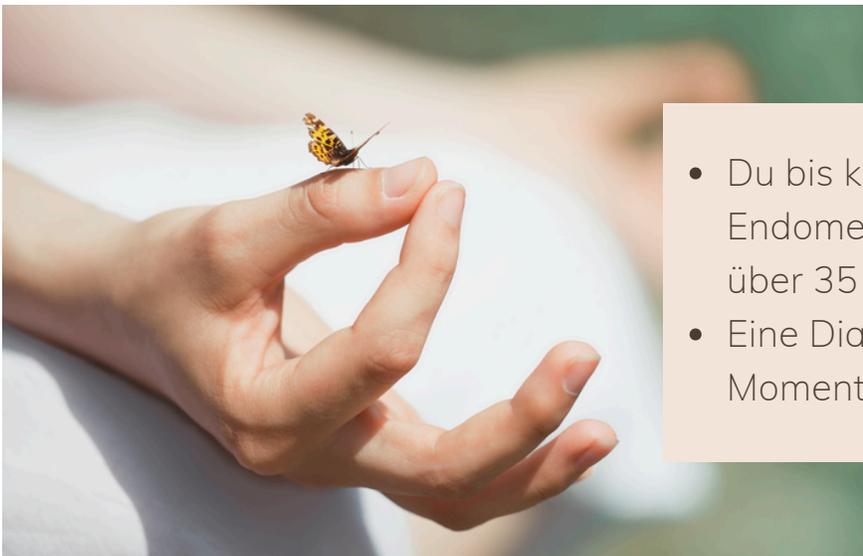
*ARISTOTELES*

# Mindset

## RICHTE DEINEN FOKUS NEU AUS

Egal wo und wie lange du bereits auf deiner Kinderwunschkreise bist. Indem du deinen inneren Fokus änderst, ändert sich auch die äußere Welt.

- Visualisiere hin zu **„Ich werde schwanger werden“** und **„Ich werde bald ein gesundes Baby in den Armen halten“**. Arbeite mit diesen oder einer anderen für dich passenden positiven Affirmationen - siehe weitere Vorschläge auf der nächsten Seite - und sage sie dir immer wieder vor, fühle dabei hinein und speichere sie dir z.B. als Bildschirm-Hintergrund auf dein Handy.
- Erstelle ein **Visionboard** mit dir als Schwangere oder mit Baby im Arm. Wie fühlst du dich mit Babybauch? Wie mit Baby im Arm, wenn dein Herzenswunsch in Erfüllung gegangen ist?



- Du bist keine Statistik egal ob du Endometriose oder PCOS hast, über 35 bist etc.
- Eine Diagnose ist lediglich eine Momentaufnahme.

# Positive Affirmationen bei Kinderwunsch

Drehe deine negativen Glaubenssätze **in positive** um. Von "Ich werde nie schwanger werden" zu "**Ich werde schwanger**". Nutze diese als Mantra und sage sie dir täglich vor. Oder höre meine Meditation mit den positiven Affirmationen täglich. So kommen dein Glaube und deine Zuversicht wieder zurück.



Ich bin fruchtbar.

Unser Baby kommt zur richtigen Zeit.

Ich bin bereit neues Leben zu empfangen.

Meine Gebärmutter ist stark und gesund.

Es fühlt sich gut an schwanger zu sein.

Ich lasse Freude und Vertrauen in mein Leben fließen.

Ich nutze die Zeit bis mein Baby da ist für mich.

# Denkanstöße zum Thema Mindset

Die Frage warum du noch nicht schwanger bist, bringt dich nicht weiter. Und auch Babies sind nicht ungerecht verteilt - es gibt auch für dich eines ;-). Überlege lieber, was du tun kannst, damit es dir besser geht. Damit du wieder in die **Fülle und Leichtigkeit** kommst.

- Schreibe jeden Abend **5 Dinge auf für die du dankbar bist** und die du gut gemacht hast - siehe nächsten Tipp Journaling.
- **Gefühle gehören zu unserem Leben** und machen es bunt. Bei negativen Gefühlen versuche diese nicht zu verdrängen, mache stattdessen z.B. einen Waldspaziergang oder probiere die EFT-Klopfmethode.
- Sage bewusst **Stopp zu negativen Gedanken** und atme stattdessen zehn Atemzüge tief ein und aus und mache eine meiner Atemübungen.
- Lege beide **Hände auf dein Herz**, schließe für einen Moment die Augen und verbinde dich mit diesem starken Energiezentrum. Fokussiere dann auf das Hier und Jetzt.

*Nicht die Glücklichen sind dankbar.  
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.*  
George H. Morrison



# Buchtipps & Podcasts



## Bücher

Margret Madejsky: Das alternative Kinderwunschbuch: Die besten Naturheilkonzepte für die Fruchtbarkeit

Birgit Zart: Die Fruchtbarkeitsmassage. Der sanfte Weg zur Empfängnis und Gelassen durch die Kinderwunschzeit

Heidi Gößlinghoff: Leichter schwanger werden

## Podcasts

- *Love grows inside you* von Sandy Urban
- *Hebammensalon* von Kareen Dannhauer
- *Babywunder - der Kinderwunschpodcast fürs Herz* von Monika Sagender

## DISCLAIMER:

Die Inhalte dieses Booklets dienen ausschließlich der neutralen Information. Sie ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker. Unklare Beschwerden und ernsthafte Erkrankungen sollten immer von einem Arzt abgeklärt werden. Jegliche Anwendung der Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

# Journaling & Dankbarkeits-Tagebuch



Journaling ist eine besondere Form der **Achtsamkeitsübung**. Es stellt eine tolle Möglichkeit dar, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen, dich von innen heraus zu stärken und voller Zuversicht auf deinem Weg zu bleiben.

## Durch das Journaling

- kannst du dein Leben reflektieren und wieder Vertrauen in dich selbst finden
- bekommst du mehr Klarheit und persönliches Wachstum wird gefördert
- wachsen dein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- steigt deine Lebensfreude
- triffst du leichter Entscheidungen und deine Fortschritte werden sichtbar
- erkennst du Gefühle leichter und es hilft dir diese zu verarbeiten

Du kannst entweder ein leeres Notizbuch oder die Seiten im Anhang ab Seite 26 verwenden. Starte bereits mit einem **positiven Mindset** in den Tag und beende diesen mit Reflexionsfragen. Für das Ausfüllen der Journalingseiten benötigst du nicht mehr als 5 Minuten. Probiere das Journaling einmal für 28 Tage aus und lass dich überraschen, was sich dadurch verändert. Tipp: Der *6-Minuten-Podcast* von Dominik Spent.

# Mein Journal

Datum: \_\_\_\_\_

Zyklustag: \_\_\_\_\_

Wie geht es mir?



SEHR TRAUIG ← → SEHR GLÜCKLICH

Ich bin dankbar für:

Diese Intention setze ich mir für meinen heutigen Tag:

Zyklusbeobachtung (Stimmung, Energie, Körpersymptome usw.):

Darauf bin ich heute besonders stolz:

Mit der **Kinderwunsch Yoga**  
**Body & Mind 1:1 Begleitung** setzt du  
gezielte Schritte auf dem Weg zu deinem  
Wunschbaby. Mach dir am besten gleich ein  
kostenloses Erstgespräch aus!



BERNADETTE THAMER

Diese Unterlagen dienen lediglich dem Informationszweck und spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungswerte der Autorin wider. Die Verantwortung obliegt der Anwenderin. Für Schäden jeglicher Art kann daher keine Haftung übernommen werden.

Nahrungsergänzungsmittel sollten immer in Rücksprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker eingenommen werden. Insbesondere in Schwangerschaft und Stillzeit und bei bestehenden Erkrankungen wie Autoimmunerkrankungen, Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen, sowie wenn Medikamente jeglicher Art eingenommen werden.

Medizinische Fachkräfte können dich über die Einnahmedauer oder Gegenanzeigen zur Einnahme bestimmter Nahrungsergänzungsmittel informieren bzw. Wechselwirkungen mit Medikamenten ausschließen.

Copyright © Bernadette Thamer 2024

**E-Mail: [bernadette@thamer.at](mailto:bernadette@thamer.at)**

**Website: [www.bernadettethamer.at](http://www.bernadettethamer.at)**

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten, einschließlich der Vervielfältigung, Übersetzung, Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



**BERNADETTE THAMER**