

Familienwunsch

Gerne nutze ich den Jahreswechsel, um auf Erlebtes und Erreichtes zurückzuschauen und meinen Blick nach vorne schweifen zu lassen.

Wie alles begann...

Im Frühling 2020 habe ich mein Herzensprojekt gestartet. Die Vorbereitungen liefen schon ein halbes Jahr im Voraus hinter den Kulissen auf Hochtouren. Ein Firmenname wurde sorgfältig ausgewählt, ein passendes Logo kreiert, eine Webseite gestaltet und Visitenkärtli gedruckt. Ich hatte die Ausbildung zur HypnoBirthing-Kursleiterin erfolgreich abgeschlossen und war bereit loszulegen. Der Zeitpunkt, in die Selbständigkeit zu starten, war eher ungünstig, da gleichzeitig der Lockdown kam und weder Beratungen noch Coachings oder Kurse stattfinden konnten.

Geburtsverarbeitung

So entschied ich mich im Herbst 2020 die Zeit zu nutzen, um mein Angebot auszubauen. Der Vorbereitung auf eine Geburt wohnt für mich ein Zauber inne. Im Austausch mit anderen Frauen höre ich aber immer wieder, dass nicht alle Geburten so verlaufen, wie sie sich das vorgestellt haben. Und manchmal tragen die Frauen noch jahrelang schwierige Erlebnisse mit sich herum, die ihr Leben, ihre Partnerschaft und auch die Beziehung zu ihrem Baby belasten können. So habe ich mich entschieden, eine Weiterbildung zur Geburtsverarbeitung zu machen. Dadurch habe ich die Möglichkeit, die Frauen nach der Geburt oder auch zu einem späteren Zeitpunkt bei der Verarbeitung schwieriger Erlebnisse und bei der Auflösung von Ängsten und Blockaden zu begleiten.

HypnoBirthing

Im November 2020 kam dann die langersehnte erste Anmeldung für einen Geburtsvorbereitungskurs. Und im März 2021 kam «mein» erstes HypnoBirthing-Baby auf die Welt, was mich sehr berührt hat. Seither durfte ich mich mit weiteren glücklichen Eltern im Mai, im Juli, im September und im Dezember 2021 über ein Baby freuen. Die Arbeit mit den Paaren ist sehr erfüllend, und es ist jedes Mal ein kleines Wunder, wenn ein Baby auf die Welt kommt.

Kinderwunsch-Coaching

Im Januar 2021 entschloss ich mich für eine weitere Ausbildung zum Kinderwunsch-Coach. Mit dem Gedanken hatte ich schon länger gespielt. Aber ich war mir nicht sicher, ob ich mich mit so schweren Themen auseinandersetzen will. Im Juni 2021 hatte ich eine erste Anmeldung. Und bereits beim ersten Gespräch konnte ich meine Bedenken beiseitelegen. Das Coaching ist so abwechslungsreich und interessant, und es gibt immer wieder leichte Momente, in denen wir gemeinsam lachen. Die positiven Rückmeldungen zeigen mir, wie wichtig es ist, dass ich in dieser herausfordernden Lebensphase Begleitung und Unterstützung anbieten kann.

Mentaltraining

Im Herbst 2021 habe ich die Ausbildung zur Mentaltrainerin abgeschlossen. Diese bot mir die Gelegenheit, bereits bekannte Methoden wieder aufzufrischen und neue Methoden kennen zu lernen, welche ich in allen Bereichen privat wie beruflich anwenden kann. Und ich hatte die Möglichkeit, mich mit noch mehr Fachpersonen zu vernetzen.

Erziehungsberatung

Im Dezember 2021 habe ich mich über die erste Anmeldung für eine Erziehungsberatung gefreut. Als Sozialarbeiterin seit 18 Jahren sind mir die Themen vertraut, und ich kann aus meinem Erfahrungsschatz schöpfen.

Fazit

Gestartet habe ich mit einer Idee, die in mir gewachsen ist. In der Zwischenzeit ist mein Angebot mit Kinderwunsch-Coaching, Geburtsvorbereitung, Geburtsverarbeitung und Erziehungsberatung umfassend.

Rückblickend kann ich sagen, dass ich in den vergangenen Monaten sehr viel Energie, Geld und Zeit in mein Herzensprojekt gesteckt habe. Unser Sohn ist dieses Jahr in den Kindergarten gestartet, unsere Tochter in die Spielgruppe. Die Selbständigkeit neben zwei kleinen Kindern und einer 40%-Stelle als Schulsozialarbeiterin fordert viel von mir. Aber ich sage immer: «Ich spüre ein Kribbeln in mir, mein Herzensprojekt zu verwirklichen, und ich habe so viel zu geben.» Meine bisherigen Begegnungen sind all das definitiv wert.

Perspektiven

Das Jahr 2022 ist noch ganz jung. Ich bin gespannt, was es für mich alles bereithält. Ich will mich aber nicht einfach überraschen lassen. Ich habe viele Ideen, auf deren Umsetzung ich mich freue.

Im April 2022 werde ich an der Zürcher Hochschule der Künste ein Referat zu den Themen Hypnose und Neurolinguistisches Programmieren halten.

Im Verlaufe des Jahres plane ich eine Vortragsreihe zu verschiedenen Themen. Ziel ist es, möglichst vielen interessierten Personen die Möglichkeit zu bieten, mich persönlich kennenzulernen, Einblick in meine Arbeitsweise zu bekommen, sich unverbindlich mit anderen Menschen in ähnlichen Lebenssituationen austauschen zu können und bereits erste konkrete, alltagspraktische Übungen für zu Hause mitzubekommen.

Nun bleibt mir nur noch, ein herzliches Dankeschön auszusprechen an alle, die mir vertrauen, ein Stück in ihrem Leben mit ihnen zu gehen, die mir die Möglichkeit bieten, mich weiterzuentwickeln, an meine Kooperationspartner und diejenigen, die meine Angebote in ihrem Umfeld bekannt machen und mich durch ihre Empfehlung unterstützen.

Ich freue mich auf viele weitere interessante, lehrreiche und wunderschöne Erlebnisse!

Andrea Graf

St. Gallen, Januar 2022