

# Jahresbericht 2022

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

## Einleitung

Vor zweieinhalb Jahren habe ich mit meinem Herzensprojekt gestartet. Immer wieder gelange ich an den Punkt, an dem ich auf mein Herz höre, das mir sagt, dass ich so gerne mehr Beratungen, Coachings, Kurse und Workshops machen würde. Gleichzeitig flüstert mir die Stimme meiner Vernunft zu, dass ich neben meiner Rolle als Mami, Ehefrau, Freundin, Hausfrau, Schulsozialarbeiterin und Freelancerin gar nicht mehr Ressourcen zur Verfügung habe. Und so beruhigt sich mein innerer Dialog wieder. Es ist gut, wie es ist.

## Kinderwunsch-Coaching



Auch in diesem Jahr durfte ich wieder Frauen in ihrer Kinderwunschzeit begleiten. Wir haben über sehr persönliche Themen geredet, Tränen fließen lassen, gemeinsam Ziele formuliert, Positives verstärkt und den Blick auf neue Perspektiven gerichtet, sodass die Frauen gestärkt in den Alltag zurückgehen konnten.

Es ist ein sehr schönes Gefühl für mich, so viel Vertrauen geschenkt zu bekommen, zu begleiten und mitzutragen und etwas bewirken zu können. Und so schaue ich dankbar auf die emotionalen, interessanten und schönen Begegnungen zurück.

"Als ich zu Andrea kam, ging es mir ziemlich schlecht. Nach so vielen Jahren unerfülltem Kinderwunsch und jenen Besuchen bei Ärzten wurde mir der Druck, Beruf und Kinderwunsch unter einen Hut zu bringen, zu viel.

Durch Andrea habe ich wieder gelernt, das Positive herauszufiltern und mit verschiedenen Methoden aus dieser Negativ-Spirale hinauszukommen!

Ich lernte durch ihre empathische Art und guten Tipps, meinem Körper wieder zu vertrauen.

Dank Andrea konnte ich endlich einen positiven Schwangerschaftstest in den Händen halten! Ich kann sie nur weiterempfehlen!

Vielen Dank für alles, Andrea, es ist schön zu wissen, dass es Menschen wie dich gibt, welche anderen zu ihrem Glück verhelfen!" C. S.

## HypnoBirthing



Der Moment, wenn ich die langersehnte Nachricht bekomme, dass ein Baby gesund auf diese Welt gekommen ist, ist unbeschreiblich schön. Gerade eben war das Baby noch unter dem Herzen im kugelrunden Bauch seiner Mama, als diese mir gegenüber sass und sich mit Informationen zum Geburtsprozess und mit Atem- und Entspannungsübungen auf die Geburt vorbereitet hat und von ihrem Partner massiert wurde.

Die HypnoBirthing Geburtsvorbereitungskurse sind für mich etwas ganz Besonderes. Der Schwangerschaft liegt ein Zauber inne und jede Geburt ist ein Wunder. Das nächste Wunder kommt im Februar 2023 auf die Welt.

"Der Kurs stimmt einen als Paar zusammen auf die Geburt ein. Es werden Wege gezeigt, wie man den Geburtsprozess gemeinsam gestalten kann. Man erfährt viel über die natürlichen Vorgänge bei Schwangerschaft und Geburt und wird sich bewusst, welche verschiedenen Vorstellungen man(n) bisher hatte und woher diese kommen. Insgesamt eine tolle Erfahrung, sympathisch und fundiert von Andrea vermittelt." Mario, erstes Kind

## Geburtsverarbeitung



Immer wieder höre ich Geburtsgeschichten, die negative Gefühle wie Angst, Trauer oder Wut hinterlassen haben. Manchmal erzählen frischgebackene Mamis und manchmal liegt die Geburt schon Jahre zurück. Manchmal beeinflussen die Erlebnisse den Alltag sehr intensiv und manchmal tauchen einfach zwischendurch Eindrücke auf.

Bis jetzt hatte ich leider noch keine Möglichkeit, eine Frau mit Gesprächen und Übungen dabei zu unterstützen, diese negativen Gefühle aufzulösen. Ich bin gespannt, ob ich im nächsten Jahr Erfahrungen sammeln darf.

## Erziehungsberatung



Unsere Kinder bringen unsere Augen zum Leuchten, zaubern uns ein Lächeln aufs Gesicht und erwärmen unser Herz. Meistens. Manchmal aber bringen sie uns an unsere Grenzen und zeigen uns, wo unsere wunden Punkte sind.

Das ist die Gelegenheit, sich mit seinen eigenen Verhaltensmustern auseinander zu setzen. Beratungen zu verschiedenen Erziehungsthemen sind auch für mich immer wieder sehr interessant. Wir haben gemeinsam Ziele formuliert, Glaubenssätze und Muster aufgedeckt und mit vielen verschiedenen Methoden verändert, die einfach in den Alltag integriert werden konnten. So erreichten wir schon nach wenigen Gesprächen mehr Humor, Leichtigkeit, Kreativität und neue Perspektiven für den Familienalltag.

## Zürcher Hochschule der Künste



Im April 2022 organisierten die Master-Studierenden der Zürcher Hochschule der Künste für die Bachelor-Studierenden eine Woche mit verschiedenen Workshops zum Thema «Verlernen lernen». So wurde ich angefragt, einen Hypnose-Workshop anzubieten.

Herausfordernd war für mich, dass ganz viele unbekannte Faktoren mitspielten. Ich kannte weder die Lokalität, noch konnte ich den neu konzipierten Workshop zeitlich einschätzen und mit der Berufsgruppe hatte ich noch gar nie Kontakt.

Der Workshop sollte sich aber als sehr gute Erfahrung herausstellen. Wir hatten einen grossen Raum zur Verfügung und die angehenden Schauspielerinnen und Schauspieler liessen sich ganz unbefangen auf alle Übungen ein, die wir gemeinsam machten. Und die Rückmeldungen waren durchwegs positiv.

## Ideenbörse



Im Juni 2022 fand die Ideenbörse der Elternbildung des Kantons St. Gallen statt. Ich wurde angefragt, mich und meine Angebote interessierten Personen vorzustellen und ihnen ein kleines «Amuse Bouche» aus einem meiner Workshops anzubieten. Ich habe mich für die «kreative Konfliktlösung» entschieden.

Für mich war es bereichernd, den anderen fünf Referierenden zuzuhören, und eine grosse Chance, mein Herzensprojekt bekannter zu machen. Es haben sich mehrere Elternforen anschliessend bei mir gemeldet, um einen meiner Workshops für das Jahr 2023 zu buchen.

«Es war spannend, die Referierenden direkt zu erleben. So kann ich mir ein besseres Bild von einem künftigen Anlass machen.»

«Ich habe viele neue Ideen für Angebote erhalten»

«Es war ein spannender, ideenreicher Anlass. Danke!»

«Angebotsvielfalt für jede Altersstufe»

«Die Inputs waren kurz und knackig»

Quelle: <https://www.sg.ch/bildung-sport/volksschule/inhalte-fuer-eltern/elternbildung.html>

## Flyer und Webseite



Im Frühling 2022, zwei Jahre nach dem Start mit meinem Herzensprojekt, habe ich erneut eine «Werbekampagne» bei Fachpersonen wie Gynäkologinnen und Gynäkologen und Kinderwunsch-Zentren gemacht.

Im Juli 2022 habe ich bei «Any Working Mom» einen Wettbewerb gewonnen und eine Logogestaltung von Simone Brand geschenkt bekommen. Mein neues Logo ist wunderschön geworden und versinnbildlicht die Angebote meines Herzensprojekts wunderbar. Simone hat dann gleich noch meine Webseite aufgefrischt, sodass sie sich noch ansprechender und professioneller präsentiert.

Im Oktober 2022 war ich mit meiner Familie in der Türkei in den Ferien. Eines Morgens machten wir uns der Palmallee entlang auf den Weg zum Meer, spazierten über den von der Sonne gewärmten, weichen Sand und tauchten ins angenehm kühle Meer. Als wir ins Meer gingen, spürten wir den Widerstand der Wellen an unserem Körper. Kaum waren wir im Wasser, trugen uns die Wellen und schaukelten uns sanft auf und ab.

In diesem Moment musste ich an meine HypnoBirthing-Paare denken. Genau das versuche ich, in meinen Kursen zu vermitteln. Die Natur hat eine gewaltige Kraft, die uns Energie raubt, wenn wir gegen sie ankämpfen. Sobald wir aber mit ihr mitgehen, wird sie ganz sanft und trägt uns. Und so kam ich auf die Idee, einen Artikel zu diesem Thema zu schreiben. Den Artikel findest du auf meiner Webseite. Viel Spass beim Lesen.

## Weiterbildungen



Im September 2022 habe ich eine Weiterbildung zum Thema «Ernährung in der Schwangerschaft» bei der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH und dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz macht.

Im Oktober 2022 habe ich eine Weiterbildung zum Thema «Traumabarbeitung und Traumatherapie» bei Luise Reddemann absolviert.

Im November 2022 habe ich eine Weiterbildung zur «Schema-Arbeit» bei Felizitas Ambauen angefangen, die ich nächstes Jahr abschliessen werde.

## Perspektiven



Im Frühling 2023 werde ich meine Weiterbildung zur «Schema-Arbeit» abschliessen.

Im Mai 2023 findet ein Workshop zum Thema «Medienkompetenz» in Vaduz statt.

Im Juni 2023 biete ich zwei Workshops zum Thema «kreative Konfliktlösung» in Vaduz an. Einmal ist die Zielgruppe Eltern von Kindern im Vorschulalter und einmal ist die Zielgruppe Eltern von Kindern im Primarschulalter.

Im September 2023 ist ein Workshop zum Thema «Erziehen mit Beziehung» in Wattwil geplant.

Im November 2023 mache ich einen Workshop zum Thema «Selbstvertrauensstärkung» in Altstätten.

Ich plane, weitere Artikel auf meiner Webseite zu veröffentlichen. Und ich hoffe, auch im nächsten Jahr, Frauen und Paare bei ihrem noch unerfüllten Kinderwunsch, bei der Geburtsvorbereitung, bei der Geburtsverarbeitung und bei der Erziehungsberatung begleiten zu dürfen.

Ich freue mich auf viele weitere bereichernde, interessante, lehrreiche und wunderschöne Erlebnisse mit bereits bekannten und mit vielen neuen Gesichtern!

Andrea Graf

St. Gallen, Januar 2023