

## Selbstwert, wenn das Wunschkind ausbleibt

### Ursachen für unerfüllten Kinderwunsch sind vielfältig, eine ist die Endometriose

Endometriose ist die zweit häufigste gynäkologische Erkrankung bei Frauen im gebärfähigen Alter. Das heißt, jede 10. Frau ist mehr oder weniger stark betroffen. Bei der Endometriose pflanzt sich Gebärmutter Schleimhaut ähnliches Gewebe aus noch nicht vollständig geklärten Gründen außerhalb der Gebärmutter fort.

Typische Beschwerden bei Endometriose sind:

- Schwere bis unerträgliche Regelschmerzen
- Störungen der Menstruationsblutung
- Chronische Unterleibsschmerzen
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Schmerzen beim Stuhlgang oder beim Wasserlassen (besonders während der Regelblutung)
- Ungewollte Kinderlosigkeit

Eine Menstruation, die zu heftigsten Unterbauchschmerzen mit Bettlägerigkeit, Krankheitsgefühl oder übermäßiger Medikamenteneinnahme führt, ist nicht normal.

Wo finde ich weitere Informationen?

ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG DEUTSCHLAND e.V. (<http://www.endometriose-vereinigung.de>)

STIFTUNG ENDOMETRIOSE-FORSCHUNG ([www.endometriose-sef.de](http://www.endometriose-sef.de))

### Was soll mir das geben?

Du kannst dir gern einmal in Ruhe die Frage stellen **Was soll mir das geben? Was soll mir das geben ein Kind zu bekommen? Was soll mir das geben, eine eigene kleine Familie zu haben?**

Vielleicht soll es dir eine **Möglichkeit geben, deine Liebe weiterzugeben** und dann kannst du gern einmal weiter fragen **Was soll mir das geben?** und dann kommt vielleicht **gebraucht zu werden** und du fragst dich weiter, bis du an die Essenz für deinen Kinderwunsch gekommen bist. Und so kannst du überlegen, ob du dir dieses Bedürfnis auch anders erfüllen kannst, zum Beispiel indem du deine Partnerschaft neu ausrichtest, die Beziehung zu deinen eigenen Eltern verändern oder dir auch selbst noch mehr Liebe und Wertschätzung schenken.

Auch deinem eigenen inneren Kind darfst du gerade während des Kinderwunsches eine besondere Beachtung schenken. Welche Muster und Glaubenssätze könnten in deiner eigenen Kindheit vielleicht entstanden sein? Welche Emotionen hast du vielleicht verdrängt?

### Stärke deine Weiblichkeit

Weißt du eigentlich, was eine Frau ausmacht? Kennst du die weiblichen Attribute? Das sind zum Beispiel: Loslassen, sich hingeben, fühlen, vertrauen, intuitiv sein, annehmen, integrieren, vergeben, schwach sein, bewahren, geschehen lassen, geduldig sein und ins Innen gehen

**Weißt du eigentlich, dass man auch sagt, dass die Augen der Schlüssel zu deiner Seele sind? –  
Die Spiegelübung**

Stelle dich vor deinen Spiegel und betrachte dich. Mach dir bewusst, dass dich gerade der wichtigste Mensch in deinem Leben anschaut, nämlich DU selbst. Lächle dich vielleicht einmal an und nimm dich ganz bewusst wahr. In diesem Moment öffne einmal ganz bewusst dein Herz für dich und nimm an, was sich gerade zeigt.

Schau dir wirklich einmal ganz bewusst in die Augen und sprich die folgenden Sätze und ergänze Sie mit dem, was dir gerade als erstes einfällt:

Name,      *ich bin stolz auf dich, dass ... .*

Name,      *ich vergebe dir, dass ... .*

Name,      *ich liebe dich .*

Ich freue mich, dass du dir meinen Beitrag angeschaut hast.

Liebe Grüße,  
Deine Silvia

Hast du Fragen, möchtest du dich mit mir austauschen oder hast du Lust auf ein Coaching bekommen? Dann melde dich sehr gern bei mir:

Silvia Richter  
12249 Berlin

Email: [Richter-Coaching@gmx.de](mailto:Richter-Coaching@gmx.de)

Facebook: [silvia richter coaching \(m.me/542873632788831\)](https://m.me/542873632788831)