

Baby- Fieber

Durch Hypnose
zum Wunschkind?

LAUT STATISTIK SIND 10 BIS 15 PROZENT ALLER PAARE IN ÖSTERREICH UNGEWOLLT KINDERLOS, TENDENZ: STEIGEND. DIE GRÜNDE DAFÜR SIND SO UNTERSCHIEDLICH UND VIELFÄLTIG WIE DIE BETROFFENEN SELBST. AUF IHNEN LASTET ENORMER DRUCK, DENN UNFRUCHTBARKEIT IST IMMER NOCH EIN GESELLSCHAFTLICHES TABU. DAMIT DAS THEMA BABYWUNSCH POSITIV BESETZT BLEIBT, HILFT DIE ARBEIT MIT DEM UNTERBEWUSSTSEIN.

Autorin: Claudia Schwinghammer

Wenn sich eine so wichtige Sache wie der Kinderwunsch nicht zu verwirklichen scheint, tendieren Paare dazu, einen Experten nach dem anderen abzuklappern. Wird keine körperliche Ursache gefunden, nimmt die Ratlosigkeit häufig noch zu ... und der Druck auf die Eltern in spe steigt weiter. Dabei versuchen sie oftmals, Antworten von außen zu bekommen, die eigentlich in ihnen selbst liegen.

In der Aufarbeitung psychisch belastender Situationen stellt Hypnose ein sehr wirkungsvolles Tool dar. Eine besondere Rolle nimmt dabei RTT® (Rapid Transformational Therapy) ein, die Probleme an der Wurzel anpackt und sehr wirkungsvoll zeitnahe Erfolge bringen kann.

HYPNOSE:

DAS GEGENTEIL VON KONTROLLVERLUST

Auch wenn ihre Wirksamkeit wissenschaftlich längst bestätigt ist und die Vorzüge und Durchbrüche beeindruckend, kämpft Hypnose immer noch mit einem ungerechtfertigten Imageproblem: Viele Menschen denken dabei an spektakuläre Bühnen-

Nicole Kidman und Halle Berry wurden mit 41 zum ersten Mal Mutter. Alter und Diagnose spielen natürlich eine Rolle, aber alles ist möglich!

shows, bei denen Personen in Trance gesetzt werden und scheinbar willenlos sind. In Wirklichkeit ist Hypnose nicht, wie oft befürchtet, gleichbedeutend mit dem Verlust über die Kontrolle des eigenen Handelns. Vielmehr geschieht genau das Gegenteil – man findet durch sie wieder zur eigenen Kraft zurück, indem in die Irre leitende unterbewusste Muster enttarnt und aufgelöst werden. Gerade beim Thema unerfüllter Kinderwunsch ist es hilfreich, Antworten auf das Warum zu bekommen und entsprechend zu bearbeiten.

„ENDLICH VERSTANDEN, WAS DA MIT MIR LOS IST“

Die 29-jährige Lisa hat erst kürzlich eine RTT-Session zum Thema Babywunsch erlebt: „Ich hatte keine Vorstellung, was mich da erwartet, hab mich aber auf den Versuch eingelassen, da mein Partner und ich mittlerweile ratlos waren und unter enormem Druck standen. Mich hat das Thema bereits so belastet, dass ich bei jedem Kinderwagen, der an mir vorbeifuhr, Tränen in den Augen hatte. Nach der Session habe ich mich viel positiver und leichter gefühlt. Ich habe viele Muster erkannt und kann jetzt bewusst gegensteuern. Die persönliche Audioaufnahme, die ich bekommen habe, hilft mir, die Dinge der Hypnose nochmal zu verankern. Wir sind zwar noch nicht schwanger, aber dennoch bin ich optimistisch, dass es in den nächsten Wochen und Monaten klappen wird.“

Generell gilt: Suggestieren Sie Ihrem Unterbewusstsein alles, was es braucht, um den persönlichen Babywunsch zu realisieren.

„You won't believe
it when you see it.
You will see it when
you believe it.
What we see and
believe, we become.“

Marisa Peer

TIPPS & TRICKS ZUM ERFÜLLTEN KINDERWUNSCH

Babytalk: Die Art und Weise, wie wir über die Themen Baby, Schwangerschaft und Geburt sprechen, sendet unbewusst Signale an unser Gehirn. Ihre Gedanken beeinflussen Ihren Körper. Sie haben die Power, entsprechend zu lenken und zu steuern. Ersetzen Sie negative Aussagen wie z. B. „Ich kann nicht schwanger werden“ durch positive: „Schwangerschaft und Kinderglück stehen mir absolut zur Verfügung!“

Baby Rules: Stellen Sie sich vor, Sie kaufen eine technisch einwandfreie Waschmaschine, finden aber keine Bedienungsanleitung. Genauso ist das mit unseren Gedanken. Nutzen Sie die Gesetzmäßigkeiten unseres Unterbewusstseins zu Ihrem Vorteil. So führt etwa jeder Gedanke zu einer körperlichen Reaktion. Unser Unterbewusstsein reagiert auf die Bilder und Worte, unabhängig davon, ob sie schon Realität sind oder nicht. Suggestieren Sie deshalb Ihrem Unterbewusstsein, was Sie wollen und brauchen, damit es mit dem Kinderwunsch klappt. Und lassen Sie bitte keinen Interpretationsspielraum – denn widersprüchliche Gedanken (z. B. „Ich liebe Schokolade und möchte schlank sein wie damals ...“) heben sich gegenseitig auf.

Visualisieren geht über Studieren: Nutzen Sie die Kraft der Bilder, suggestieren Sie Ihrem Unterbewusstsein, wie es sich anfühlt, schwanger zu sein bzw. Ihr Baby im Arm zu halten. Das Unterbewusstsein macht keinen Unterschied, ob das heute schon Realität ist oder nicht. Aber es stellt sich voll und ganz auf Baby ein – auch körperlich! ☺

WIE FUNKTIONIERT RTT®?

RTT® steht für Rapid Transformational Therapy. Von Marisa Peer entwickelt, findet diese preisgekrönte und innovative Form der Therapie Stück für Stück Einzug im deutschsprachigen Raum. Sie ist eine ausgezeichnete Alternative, die beim Babywunsch (egal ob natürliche oder künstliche Befruchtung), bei der entspannten Schwangerschaft oder auch bei einer sanften Geburt unterstützen kann. RTT® konzentriert sich hauptsächlich auf die unbewussten Aspekte des unerfüllten Babywunsches und arbeitet mit Glaubenssätzen, die für uns irgendwann mal in der Kindheit oder in der Jugend Sinn gemacht haben. Idee dieser innovativen Form der Therapie ist es, diese Glaubenssätze herauszufiltern, dann innerhalb einer oder mehrerer Sessions umzuwandeln und in stärkende, positive Gedanken zu transformieren. Dabei arbeitet der Therapeut auch sehr stark nach den (Spiel-)Regeln des Geistes. Das klingt etwas mystisch und ist doch absolut praxisnah. So lautet eine Regel, dass unser Geist immer versucht, uns weg vom Schmerz hin zur Freude zu bewegen. Wenn also unterbewusst mit Schwangerschaft etwas Schmerzvolles, Trauriges verknüpft ist, gilt es, diesen Knoten aufzulösen.



FOTO: Panthermedia/IgorVetushko

Die Autorin CLAUDIA SCHWINGHAMMER ist Wirtschaftspsychologin, RTT® Practitioner, systemische Familientherapeutin in Ausbildung unter Supervision und Coach. www.mental-health.wien

Gemeinsam für die Impfung.



Jazz
Gitti



Elisabeth
Gürtler

Immer mehr Menschen sind bereits geimpft und fühlen sich nun sicher.

Für Fragen zur Wirksamkeit und Sicherheit der Impfstoffe wurde eine Impf-Hotline unter der Telefonnummer **0800 555 621** eingerichtet, die sieben Tage in der Woche rund um die Uhr zur Verfügung steht.

Melden auch Sie sich jetzt an unter
[Österreich-impft.at/impfanmeldung](https://oesterreich-impft.at/impfanmeldung)

 Initiative
**Österreich
impft.**