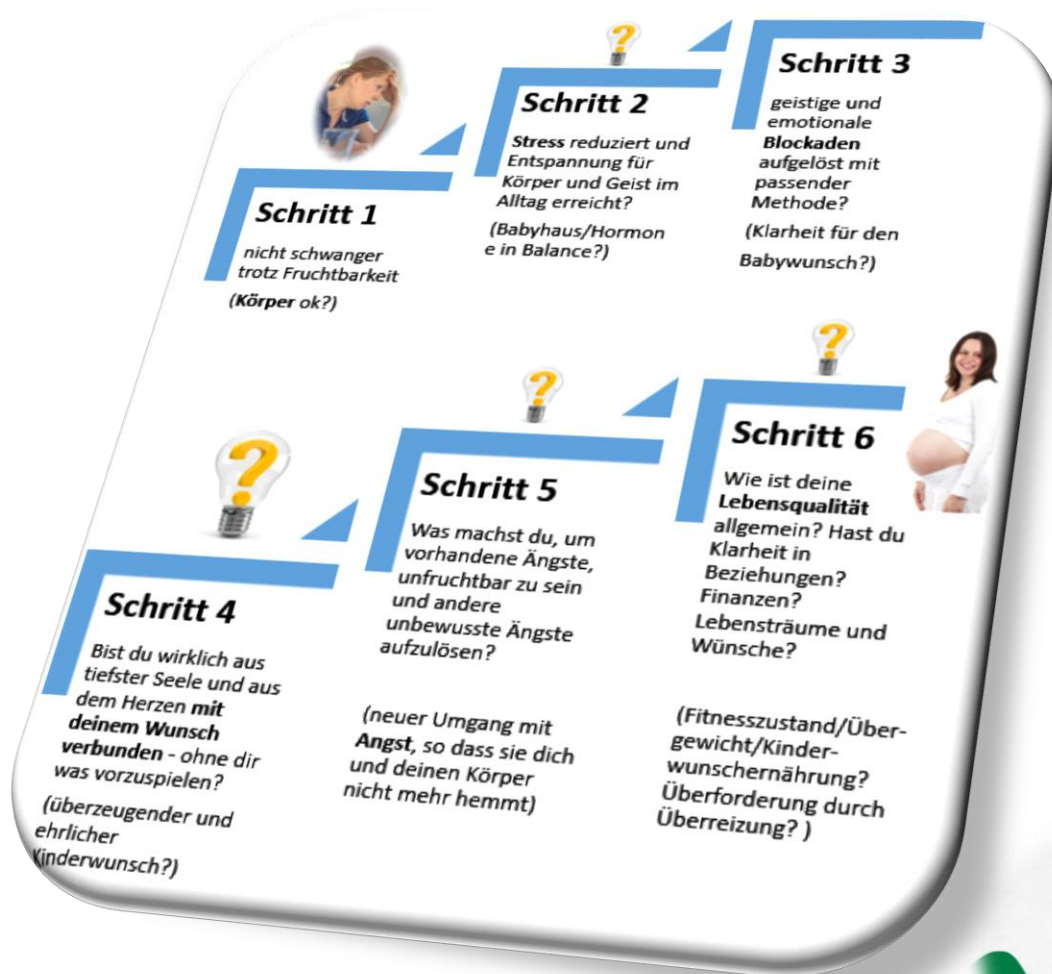


# Die 6-Schritte-Checkliste zum Wunschkind und sofort mehr Lebensqualität



## Copyright 2018

Michèle und Christian Taverner (Verfasser)

Kontakt: <http://www.happy-family-wunschkind.de/kontakt-aufnehmen/>

Dieses ebook darf kopiert werden.

**Weitergabe an Dritte ist erlaubt und erwünscht.**

**Teile folgenden Link auf Social Media, um möglichst vielen einen natürlichen Kinderwunsch zu ermöglichen:**

<http://www.happy-family-wunschkind.de/was-kann-ich-machen-um-schwanger-zu-werden/>

### **Haftungsausschluss:**

Bei den vorgestellten Methoden und Beispielen handelt es sich ausschliesslich um Hinweise zur Lehre.

Die Anwendung der im Buch vorgestellten Techniken, Beispiele und Methoden

geschieht auf eigene Verantwortung.

Vorgeschlagene Produkte sind nicht für die Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung einer Krankheit gedacht.

Die Informationen auf meiner Website oder in diesem ebook, dienen ausschliesslich Informationszwecken und ersetzen nicht medizinische Beratung oder Betreuung.

Es ist in jedem Falle ratsam, sich vor Anwendung eines Heilmittels über die Risiken und Nebenwirkungen zu informieren oder einen Arzt zu konsultieren.

Die Inhalte dieses Buches wurden fachlich sorgfältig recherchiert.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschliesslich deren Betreiber verantwortlich.

Trotzdem übernehmen wir keine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden oder andere Schäden jeglicher Art, die sich aus dem Inhalt oder Gebrauch des Buches ergeben.

Inhalt: Hier die Highlights in der Übersicht – einfach darauf klicken und auf den Inhalt springen – viel Spass☺

- [S. 4 über uns](#)
- [S. 5 unbedingt lesen](#)
- [S. 6 Warum Kinderwunsch Coaching?](#)
- [S. 7 Schritt 1 der Checkliste](#)
- [S. 9 Schritt 2 der Checkliste](#)
- [S. 13 Schritt 3 der Checkliste](#)
- [S. 16 Schritt 4 der Checkliste](#)
- [S. 18 Schritt 5 der Checkliste](#)
- [S. 21 Schritt 6 der Checkliste](#)
- [S. 22 Checkliste für Kinderwunschnahrung](#)
- [S. 24 Erfolgsgeschichte trotz Unfruchtbarkeit](#)
- [S. 25 \*\*Gutscheine\*\* für Kinderwunsch ebook & Coaching](#)
- [S. 26 Kinderwunsch Coaching ebook inkl. feedbacks](#)
- [S. 30 Bist du geeignet für ein Online Coaching?](#)
- [S. 31 Kinderwunsch Online Coaching Umfrage und Angebot](#)



**Michèle** (Mental Coach, Kinesiologin i.A/ 3-fache Mamma- Therapeutin mit Fingerspitzengefühl) & **Christian** (Lehrer und Kinderwunsch Coach/4-facher Papa- komplexes Wissen in einfache Handlungen mit Resultat-Umwandler:)

Danke und schön, dass du da bist. Wir kennen deine Situation aus eigener Erfahrung und wissen, dass du keine Zeit verlieren willst mit unnützen Informationen und Werbung etc.

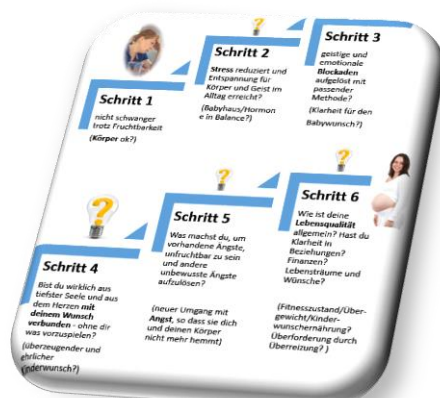
Deshalb begleiten, unterstützen und inspirieren wir seit über 7 Jahren Kinderwunschaare zu ihrem Babyglück und geben ihnen wie Dir hier **sofortige Hilfestellung wie diese 6-Schritte-Checkliste** zum Wunschkind, deren Inhalte Dir für deine weiteren Schritte sehr nützlich sein können. Viel Erfolg!



Das Resultat nach beharrlicher Auseinandersetzung mit uns selbst und unsern Blockaden, Ängsten und Wünschen

Übrigens nur kurz: Nach 1.5 Jahren des Nicht schwanger werdens haben vor allem 3 Dinge bei mir genützt, so dass **ich innerhalb von nur 3 Wochen schwanger** war: **1.** Wissen über einen gesunden Körper **2.** Eine wichtig aufgelöste Angst und **3.** Absolute Überzeugung und Glaube an den Wunsch (Schritte 1,4 und 5)

## WICHTIG- unbedingt lesen:



Diese Kurz-Checkliste soll dir helfen, wichtige Entscheidungen zu treffen und herauszufinden, welche Schritte du als nächstes gehen möchtest.

Sie dient nur dazu, herauszufinden, wo du momentan stehst und was tu vielleicht noch vertiefend bearbeiten solltest.

Geh die Schritte 1-6 in Ruhe (am besten zu zweit) durch und finde für dich heraus, wo du Hilfe, Begleitung und weitere Informationen brauchst.

Diese Checkliste erhebt keinen Anspruch zur Vollständigkeit und ersetzt nicht ein begleitendes Kinderwunsch Coaching, bei dem individuell an gewissen Schritten gearbeitet wird. (siehe ganz unten)

Zur Vertiefung der hier vorgestellten Schritte 1-6 nutze das ebook Coaching Vollpaket



«Das 6-Schritte-System: In 60 Tagen empfängnisbereit für dein Baby, auch wenn du schon nicht mehr daran glaubst» hier klicken

Oder melde dich an für das

Online Video Coaching (auf 15 Teilnehmer limitiert) – hier klicken



## Warum Kinderwunsch Coaching?

DR. BIRGIT LÜHR, KINDERWUNSCH-ÄRZTIN  
KINDERWUNSCHZENTRUM, HAGEN:

*In meiner Praxis treffe ich täglich Paare und sehe wie sie leiden. Sie haben zwar **alles getan, um medizinisch, körperlich bereit für ihr Wunschkind zu sein**, doch sie fühlen sich gerade **emotional in dieser schwierigen Zeit allein gelassen**. Klar wollen viele nicht zu einem Psychologen, da sie ja nicht „krank“ sind und trotzdem brauchen sie **Unterstützung, um das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern**. Dafür ist das **Kinderwunsch Coaching ideal** (Quelle: kinderwunsch-coaching.ch)*

Katti Hö gefällt Happy Family Wunschkinder.



**Kari Rifya**



**Bianca Roumiea**

Arbeitet bei Magnum Spielcasino



**Ina Pech**

Hauswirtschaftsh bei Bruni Polke Zeitarbeit



**David Smith**

Frankfurt am Main



**Soleil Rouge**



**Ela Ela**

happy-family-wunschkind auch auf facebook

## Checkliste

### 1. Schritt: Ist dein Körper medizinisch ok für die Empfängnis?



Falls Du nach der unten angegebenen Zeit ungeschützten Geschlechtsverkehrs nicht schwanger bist, lasst Euch (wenn möglich Mann und Frau) von einem Arzt **durchchecken:**

- Nach 18 Monaten, wenn du jünger als 28 Jahre bist
- Nach 12 Monaten, wenn du zwischen 28 und 32 Jahre alt bist
- Nach 6 Monaten, wenn du älter als 33 Jahre bist

- Hat Dein Partner ein Spermogramm gemacht? Wurde er auch untersucht?
- Hat man Deinen **Eisprung** mit Hormonuntersuchungen festgestellt?
- Hat Dein Arzt festgestellt, ob Du einen **regelmäßigen Eisprung** hast?

Schon gemacht. Alles klar.

Das muss ich jetzt sofort noch abklären, bis am (Datum)

Bei Fragen: <http://www.happy-family-wunschkind.de/kontakt-aufnehmen/>

Falls du noch ergänzende Informationen für die Fruchtbarkeitsuntersuchungen (**ganze Checkliste** „Die 5 wichtigsten Fruchtbarkeitsuntersuchungen für Sie und Ihn“) möchtest, [lade Dir das ebook Vollpaket](#)



[«Das 6-Schritte-System- In 60 Tagen empfängnisbereit für dein Baby, auch wenn du schon nicht mehr daran glaubst» hier klicken - herunter.](#)

Die Fruchtbarkeitsuntersuchungen werden Euch helfen, **Vertrauen zu bekommen** und gewisse Einstellungen zum Kinderwunsch einfach **loszulassen**, damit es klappt.

[Hier klicken und das ebook Coaching mit 50% Rabatt für 47 Euro statt 97 downloaden](#) und die 6 wichtigsten Schritte genau, vertieft und begleitet durchgehen, damit es schon bald klappt.



Fragen? [kontakt aufnehmen](#)



## 2. Schritt: Was machst du, um im natürlich entspannten Schwanger-werden-Zustand zu sein?



Verhindere Stress, um schwanger zu werden (**Stress ist der Kinderwunschkiller Nr.1** laut der aktuellsten Wissenschaft-auch da spielen sich viele was vor, wenn sie sagen, sie sind entspannt)

- Neuste Studien zeigen, dass Stress dazu führt, dass du länger auf eine natürliche Schwangerschaft wartest.
- Die Wissenschaftler empfehlen: Paare mit Kinderwunsch sollten Entspannungstechniken praktizieren.

Wir haben dir hier eine Sofort-Schnell-Lösung, die du jetzt gerade machen kannst:

### **Übung „Instant Impact“ – 10 Sekunden**

Sie sollten Instant Impact jedes Mal praktizieren, wenn Sie ein energetisches Tief spüren oder gestresst sind. Die Übung wird die Stressantwort unterbinden, sodass Ihr Körper den Stress nicht abspeichern, sondern sich seiner entledigen kann und Sie im inneren Gleichgewicht bleiben.

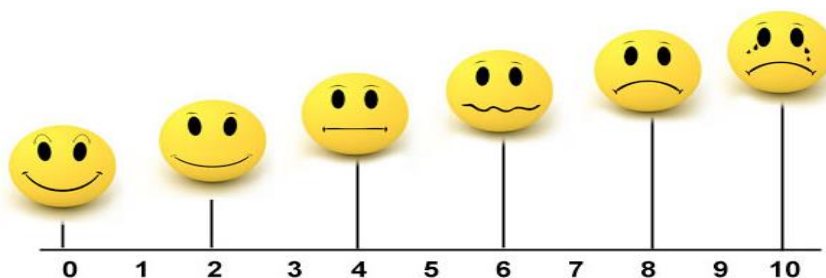


Instant Impact ist so angelegt, dass Du nur zehn Sekunden dafür brauchst, Du kannst dir natürlich aber auch mehr Zeit lassen. Die meisten Menschen spüren schon nach zehn Sekunden einen Erfolg. Wir empfehlen dir, die Übung immer dann zu machen, wenn du es brauchst, mindestens aber dreimal am Tag.

**Hier die einzelnen Schritte:** Fragen oder Hilfe? [kontakt aufnehmen](#)

1. Nehmen Sie eine Einschätzung Ihres aktuellen Stresslevels vor. Konzentrieren Sie sich darauf, wie gestresst Sie sich im Moment fühlen. Wie intensiv ist Ihr Stressempfinden? Wie sehr beeinträchtigt der Stress Ihr Wohlbefinden? Ihren Kinderwunsch? Können Sie ihn irgendwo in Ihrem Körper lokalisieren?

Stufen Sie Ihr Stressniveau auf einer Skala von 0 bis 10 ein, wobei 10 eine unerträgliche Stressbelastung bedeutet. Wenn Sie diese Einschätzung vor und nach der Übung vornehmen, können Sie den Erfolg der Stressreduktion besser bemessen.



So wissen Sie, ob Sie die Übung wiederholen sollen, um noch mehr Stress abzubauen. Nach einer Weile wissen Sie auch, wann Ihr allgemeiner Stresslevel zu sinken beginnt.

2. Legen Sie die Handflächen so aneinander, dass es angenehm für Sie ist. Sie können die Hände wie zum Beten falten, aber auch jede andere Position wählen — solange die Handflächen aneinanderliegen. Am besten Sie legen Sie auf den Bauch.
3. Konzentrieren Sie sich auf den körperlichen, emotionalen oder seelischen Stress, von dem Sie Ihren Körper und ihre Seele befreien wollen.
4. Power Breathing: Atmen Sie zehn Sekunden lang ganz bewusst in der tiefen Bauchatmung.

Atmen Sie schnell und tief in Ihren Bauch ein und wieder aus. Saugen Sie dabei die Luft kraftvoll durch den Mund ein und stoßen Sie sie ebenso kraftvoll wieder aus. Setzen Sie das Zwerchfell ein, **sodass sich Ihre Bauchdecke hebt**, wenn Sie einatmen.



Falls Ihnen schwindelig dabei wird, atmen Sie so weiter, aber etwas weniger kraftvoll.

Während dieses «Power Breathing» sollten Sie an etwas **Positives denken**. Etwa daran, dass der Stress Ihren Körper verlässt, oder an eine friedliche Szene oder was auch immer Sie sich anstelle des Stresses wünschen. Wenn Sie zum Beispiel wütend sind, könnten Sie sich «Geduld» vorstellen oder im Stillen vorsagen. Oder «Ruhe». Dies ist der **meditative Anteil** der Übung.

Wir empfehlen, Instant Impact dreimal täglich zu üben. Selbst wenn Sie nur **einmal üben, werden sich Erfolge einstellen**. Dennoch raten wir Ihnen dringend dazu, drei- oder viermal oder noch öfter am Tag zu üben, wenn Sie den aktuellen Stress loswerden und Ihren allgemeinen Stresslevel reduzieren wollen. Es dauert ja nur ein paar Sekunden!



Diese Übung kann schon vieles bewirken, doch ist es wichtig deinen **Alltag, deine Gedanken um den Kinderwunsch und andere Stressfaktoren wie Ernährung und Atmung neu zu**

**regulieren und so zu integrieren**, dass du für den Kinderwunsch einen langfristigen Effekt hast.

Ich bin entspannt und mache dafür schon regelmässig.....

Ich möchte passende Übungen in meinen Alltag integrieren und für mich passende Entspannungstechniken haben

---

(Dazu bekommst du im **ebook** ([hier klicken](#)) und vor allem im **Coaching** viele weitere praktische Übungen – vor allem auch, um den Kopf frei zu bekommen)

### 3. Schritt: Sind deine Gedanken und Gefühle von Blockaden und negativen Glaubenssätzen befreit?

Übung, um allgemeine Blockaden zu lösen ([weitere im ebook...](#))

Es kann sein, dass du dich unbewusst wehrst, überhaupt loszulassen. Diese Übung kann dir diesen Widerstand lösen.

Lass den Widerstand vor dem Loslassen los:

- Setz Dich entspannt in einem ruhigen Raum hin und löse Dich von allen Störfaktoren (Telefon ausschalten, Fenster schliessen etc.).
- Konzentrier Dich für eine Minute auf Deine Atmung, beachte dabei das Einatmen und dann das Ausatmen.
- Alle Gedanken, die kommen, sind normal. Lass sie einfach kommen und gehen. Das ist gut so. Akzeptiere sie, sie gehören ganz einfach zu Dir. Spüre die Unterlage, auf der Du sitzt und konzentriere Dich weiter auf das Ein- und Ausatmen.

**Inneres Bild** (bei Fragen: [kontakt aufnehmen](#))

Stell Dir vor: Du hast eine schwere Bergwanderung hinter Dir und befindest Dich jetzt vor der letzten steilen Wand zum Gipfel. Du hältst Dich an einem Fels fest. Um Dich herum sind viele Luftballons, auf denen all Deine Glaubenssätze und Überzeugungen weiss auf rot stehen.



- Halte Deinen Gegenstand (z.B. einen Ball oder ein zerknülltes Papier mit der Aufschrift „Widerstand“) ganz fest (so fest wie den Fels, der Dich vor dem Abstürzen rettet), am besten richtig verkrampft halten.
- Frage: Kann ich mir erlauben, das Loslassen willkommen zu heißen gegen meine Widerstände?
- Fühl jetzt diese Erschöpfung, diesen Kampf kurz vor dem Gipfelaufstieg, fühle diese Anspannung in Deinen Adern. Fühl Dich 20 Sekunden da rein.
- Fühl es jetzt noch intensivere 20 Sekunden.



Stell Dir die Fragen laut: Kann ich mir erlauben, meinen Widerstand gegen das Loslassen auch loszulassen?

Ja oder Nein. Antworte.

- Stell Dir die Frage laut: Wann erlaube ich mir, meinen Widerstand gegen das Loslassen loszulassen?
- Antworte mit JETZT und lass dabei den verkrampft gehaltenen Gegenstand los oder lass alle Deine Luftballone, die Dich umgeben platzen.
- Die ganze Luft ist JETZT raus. Fühl Deine Erleichterung und atme Alles RAUS.

Mach diese Übung jetzt noch 2 MAL, damit Du wirklich Deinen innern Widerstand losgelassen hast.

Ich habe mich mit.....von negativen Glaubenssätzen befreit und habe keine Blockaden mehr

Ich möchte Hilfe, um meine negativen Glaubenssätze entdecken und dann auflösen zu können.

(Dazu bekommst du im [ebook S.123](#) und vor allem im [Coaching Modul 3](#) viele weitere praktische Übungen – vor allem auch, um den Kopf frei zu bekommen)



[«Das 6-Schritte-System: In 60 Tagen empfängnisbereit für dein Baby, auch wenn du schon nicht mehr daran glaubst» hier klicken](#)

#### 4. Schritt: Sagt deine Seele wirklich aus tiefstem Herzen ja und hast du deinen Wunschtraum verinnerlicht? (nicht zu verwechseln, was du dir vielleicht im Geiste vorspielst)

Wunschtraum verinnerlichen mit dem Prinzip „Drehbuch schreiben“

Es ist, wie wenn Du einen wunderschönen kleinen Tagtraum ausdenkst und Dich emotional damit verbindest.

Du baust Dir eine Geschichte zusammen aus all den Dingen, die Du Dir jetzt wünschst. Diese Geschichte kannst Du zuerst aufschreiben, aber sprich sie danach laut aus, so als ob Du sie einem Freund erzählen würdest.



- Deine Geschichte handelt von dem, was jetzt in diesem Augenblick Wirklichkeit wird und nicht von dem was irgendwann mal sein könnte.
- Deine Beschreibung muss so real für Dich sein, dass Du die Aufregung ganz intensiv spüren und den Ausgang förmlich mit Händen greifen kannst.
- Indem Du diese kleine Geschichte erzählst, beginnst Du zu visualisieren und zu fühlen – und das immer wieder. Genau darum geht es nämlich, das intensiv zu fühlen, was sich in Deiner Vorstellung abspielt.





**Kein Gefühl – kein Erfolg!** Denn kein Gefühl bedeutet keine Veränderung der Schwingung. Deine Geschichte kann völlig frei erfunden sein oder der Wahrheit entsprechen.

Wichtig ist allein die Freude, die in Deinen Worten mitschwingt und so die nötige positive Energie produziert, damit sich alles realisieren kann.

Du kannst z.B. so beginnen:

Endlich, mein Herzenswunsch ist erfüllt: Ich bin schwanger...(wenn das für dich noch nicht stimmig ist, kannst du z.B. auch sagen „**Ich bin auf dem besten Weg schwanger zu werden, darauf freue ich mich so sehr, weil...**)

Ich habe meinen Wunschtraum verinnerlicht mit.....

Ich möchte wirklich aus tiefstem Herzen und aus der Seele ja sagen können. Dafür Räume ich alle Zweifel und verborgenen Widerstände auf die Seite und werde mir klar, ob ich mein Baby wirklich will

---

(Dazu bekommst du im **ebook** und vor allem im **Coaching** eine speziell [verrückte Übung, die dich mit Fragen konfrontiert, die du so bestimmt noch nie beantworten musstest](#) – aber total befreiend wirken)

## 5. Schritt: Was machst du, um vorhandene Ängste, unfruchtbar zu sein und andere unbewusste Ängste aufzulösen?

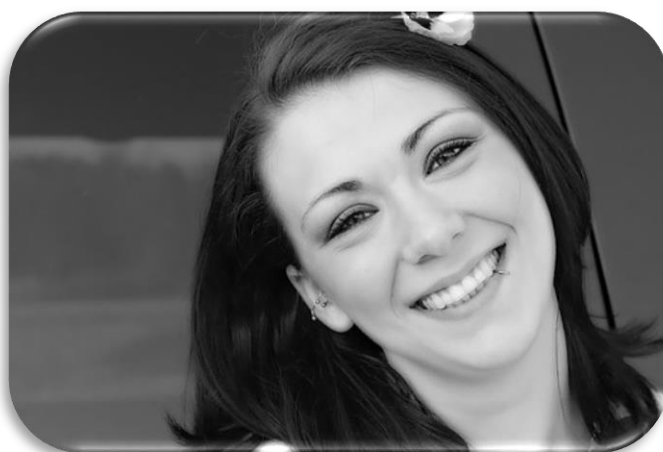
### Übung: Angst und lächelnde Augen

Angst und lächelnde Augen gehen nicht zusammen!



Du folgst der Angst mit Deinem Lächeln, statt von ihr davon zu rennen

Du gibst ihr 1 Mal am Tag – z.B. wie jetzt hier: Aufmerksamkeit. Damit bist Du sie den Rest des Tages los.



### Anleitung:

- Hände auf den Oberschenkeln ruhend geöffnet
- Augen schliessen

- Einatmen-Seufzer als Anspannung – Ausatmen-Seufzer als Entspannung (z.B nach einer Lebens-Prüfung/schwierigen Situation )
- erstbeste Situation, die Dir Angst gemacht hat vorstellen

Wo im Körper ist die Angst – lass sie rein – und gib ihr volle Aufmerksamkeit im Körper

**Halte der Angst stand bis sich etwas in dir öffnet**



Heisse dieses Gefühl willkommen – vielleicht ist der Brustraum weiter..

Lasse wieder bewusst mit dem Ausatmen alles los, was du nicht mehr brauchst und atme ein, was dir jetzt wichtig ist

Stelle dir vor, wie der freie Raum, der sich gebildet hat mit neuer Energie gefüllt wird – und strecke dich allmählich bei geschlossenen Augen

Wir lassen dich nicht allein: Frage uns einfach: [kontakt aufnehmen](#)

Öffne wieder die Augen

Und?

Es kann sein, dass die Angst noch nicht gekommen ist, aber du hast ihr Raum und Zeit gegeben... es braucht Geduld..

Ich mache regelmässig Übungen, um mich von den Ängsten zu befreien.....

Ich brauche Begleitung, um mich von meinen Ängsten beginnen zu befreien.

---

(Angst ist wirklich ein grosser Stressfaktor, an negative Glaubensmuster gekoppelt und somit ein grosser Spielverderber: Wenn du die Schritte 2-4 jedoch [mit Hilfe des ebook Coachings](#) oder [Online Video Coachings](#) vertieft und bearbeitet hast, sollte es jetzt **viel einfacher sein** – Bearbeite deine Angst Jetzt (hier klicken)



6. Schritt: Wie ist deine Lebensqualität allgemein?  
Hast du Klarheit in Beziehungen?  
Finanzen? Lebensträume und Wünsche?  
Fitnesszustand, Übergewicht,  
Kinderwunschernährung?

Bist du überreizt  
durch zu viele  
Informationen,  
Ratschläge etc.

Wie kannst du all  
das Wissen so in  
den Alltag  
integrieren, dass du  
wirklich ein neues  
Leben erlebst und  
im wahrsten Sinne  
des Wortes er-  
zeugst und empfängst?



All diese oben genannten Bereiche haben einen grossen Einfluss darauf, wie leicht du schwanger wirst. **Wir werden im [Coaching](#) auf viele dieser Bereiche vertieft eingehen.**

Hier konzentrieren wir uns auf einen leicht umsetzbaren Bereich: Die Ernährung (obwohl auch nicht immer sehr leicht...damit es aber doch einfacher für dich ist, haben wir dir im ebook Coaching schon einmal eine [Kinderwunsch-Einkaufsliste mitgepackt](#)😊 [hier herunterladen](#).

## Checkliste für eine ausgewogene Ernährung bei Kinderwunsch

- ✓ Ich esse möglichst **täglich frisches Obst und Gemüse** der Saison und kaufe möglichst viele Bio-Produkte (bekommt man z.B. auf dem Markt kurz vor Marktschluss preiswert)
- ✓ Ich konsumiere regelmäßig **eiweißhaltige** Produkte, vor allem pflanzliche
- ✓ Ich esse häufig **ungesättigte Fettsäuren** (Nüsse, Pflanzenöl, Leinsamen Meeresfisch, und meide zu viel gesättigte Fettsäuren (Pommes, tierische Fette wie Käse, Wurstwaren etc.)
- ✓ Ich nehme ausreichend **Ballaststoffe** zu mir
- ✓ Ich esse mässig Kohlenhydrate ( Getreideprodukte, Pasta, Brot, Müsli, Kartoffeln), um mein gesundes **Körpergewicht** zu halten/ zu erreichen
- ✓ Ich esse **weniger Weizenprodukte** – eher Dinkelprodukte – glutenfreie Produkte
- ✓ Ich befreie mich möglichst von Kaffee, **Zucker und Alkohol**
- ✓ Ich trinke täglich etwa 2 Liter Mineralwasser (ohne Kohlensäure)

### Wichtig:

Ist Dein Körper nicht genug mit Nährstoffen versorgt, so stellt er die **Fortpflanzungsfähigkeit** ein.

Der Grund ist ganz einfach: Dein Körper belastet sich in einer solchen Situation nicht noch mit einer Schwangerschaft.



## Dein hormonelles Gleichgewicht ist abhängig von Deiner gesunden Ernährung.

Eine vollwertige Ernährung kann daher Deine Erfolgschancen für eine Schwangerschaft erheblich erhöhen.



Dafür benötigst Du vor allem pflanzliche, frische **Lebensmittel** („Lebensmittel erzeugen Leben“).

Was welcher Nährstoff in der Ernährung in deinem Körper bewirkt und wie du mit einer einfachen Einkaufsliste erfolgreich zu deiner „Babyhaus-Ernährung“ kommst, zeigt dir [Kapitel 3](#) im ebook

Ich habe eine hohe Lebensqualität, meine Wünsche sind erfüllt, ich fühle mich in meinem Körper fit und wohl, habe schöne Beziehungen, genug Geld... (das ist doch das Ziel, oder??)

Ich brauche Begleitung, um meine gesamte Lebensqualität zu verbessern. (Glaube mir, wir haben selbst verschiedene Mentoren und Coaching-Partner, um möglichst eine hohe Lebensqualität zu erreichen – ohne geht es praktisch nicht mehr 😊)

-----

## Gibt es Kinderwünschende, die trotz der Diagnose „unfruchtbar“ schwanger geworden sind?

### Erfolgsgeschichte von Kinderwunschpaar:

Hallo,

*ich möchte allen mal Mut machen, die schon länger auf ein Baby warten. Uns wurde letztes Jahr im Sommer von den Ärzten gesagt, wir können auf normalem Wege kein Baby zeugen, da mein Mann schlechtes Sperma hat und ich zu wenig Östrogene und somit keinen Eisprung...*

*Ich war länger in Behandlung beim FA, mit Clomifen usw. Hat nichts gebracht. Ab Ende September waren wir dann in einem Kiwu-Zentrum, um eine künstliche Befruchtung durchführen zu lassen. Der Termin für die Behandlung wäre vermutlich im April gewesen.*

*Was passierte im Oktober 2015...? Ich wurde tatsächlich schwanger. Ohne Hormone... ohne alles!*

*Da ich natürlich niemals gedacht hätte, dass sowas passieren kann, habe ich es erst vor 2 Wochen bemerkt, als der Bauch immer größer wurde. Bin nun schon in der 22. SSW :-))*

*Ich möchte allen hier mal ein wenig Mut machen, dass man die Hoffnung nicht aufgeben darf, egal was auch die Ärzte sagen!!!*

*Nach 3 erfolglosen IVF's, zwei Fehlgeburten und einer Eileiterschwangerschaft habe ich abgeschlossen und meinen Körper einfach mal machen lassen. Es stellte sich heraus, dass ich doch Eisprünge habe, nur eben einen langen Zyklus und dass mein Hormonhaushalt sich zunehmend besserte, **sobald ich mich psychisch besser gefühlt habe. Und siehe da – ohne dass wir es geahnt oder geplant hätten, bin ich nun schwanger geworden und hoffe, dass es auch bleibt und gesund ist.***

[«Das 6-Schritte-System: In 60 Tagen empfängnisbereit für dein Baby, auch wenn du schon nicht mehr daran glaubst» hier klicken](#)



## Gutschein

Hier ist dein Gutschein für die 2 Kinderwunschprogramme. [Das 6-Schritte-System](#) gibt dir die Möglichkeit einige Schritte zu vertiefen oder einmal so richtig anzugehen und [das Online Video Coaching bietet max. 15 Teilnehmenden](#) die Gelegenheit sich Online und Live mit verschiedenen Bereichen und Schritten in der Gruppe auseinanderzusetzen und Fragen zu stellen. Jetzt ist es an dir dieses limitierte Angebot zu testen:



- [Mit diesem Link kommst du direkt auf das preiswerte ebook-Vollpaket Angebot „Das 6-Schritte-System](#)
- [Der Rabatt-Code für das Online Video Coaching lautet: schwanger](#)
- **Lies unten noch, was genau du bekommst!**

## Das Kinderwunsch Coaching Handbuch – zur Vertiefung und Klarheit



[«Das 6-Schritte-System: In 60 Tagen empfängnisbereit für dein Baby, auch wenn du schon nicht mehr daran glaubst» JETZT für 47 statt 97 Euro hier klicken](#)

### Aus dem Inhalt:

- ✓ «Die 5 wichtigsten Fruchtbarkeits – Untersuchungen (für Sie und Ihn)»
- ✓ «Fruchtbarkeits-Booster: Die Checkliste zur Kinderwunsch-Ernährung»
- ✓ Ratgeber «Was ist Akupunktur und was nützt es mir für den Kinderwunsch»
- ✓ 30 Coaching-Sequenzen, die sofort befreiend und inspirierend wirken
- ✓ Über 50 Tipps, Übungen und Techniken auf mehr als 200 Seiten, bebildert



wir**eltern**

DIE  WELT

- ✓ Die von vielen wissenschaftlichen Studien und Publikationen wie wir<sup>eltern</sup>, etc. bewiesenen und empfohlenen einfachen Methoden zur Entspannung und Stressreduktion, die deine Chance für eine Empfängnis verbessern

## Lerne im ebook Coaching wie..

die 5 wichtigsten Tipps für Sie schnell wirken – und Sie schneller schwanger sind.

- ✓ Sie 2 Techniken, mit denen erwiesene **82% der Frauen schneller** schwanger werden, nutzen
- ✓ die **3 Irrtümer über Unfruchtbarkeit** Sie nicht daran hindern, Ihren Kinderwunsch zu verwirklichen
- ✓ Die grössten **Lügen übers schnell schwanger werden** endlich aus Ihrem Kopf verbannt werden
- ✓ welche **7 Tricks** des Kinderwunschexperten Ihre und die Fruchtbarkeit Ihres Partners schlagartig steigern lassen.

***Feedback:** Ja ich bin mittlerweile schon schwanger gewesen und habe eine gesunde Tochter zur Welt gebracht. Ich musste den Kopf frei bekommen um schwanger zu werden. Ich habe mich zu sehr darauf konzentriert. Als mein und ich uns einen Haus gewidmet haben und wir all unsere Energie da rein gesteckt haben, wurde ich schwanger. Der Zeitpunkt war ungünstig aber eigentlich perfekt. Ich hatte eben einfach andere Dinge im Kopf und es hat geklappt.*

*Doreen K.*

***Übungen, um den Kopf frei zu bekommen findest du im ebook***

*Hallo,*

*Mein Sohn ist mittlerweile 2 Jahre alt ;-)*

*Ich habe das Kinderwunschcoaching gemacht und parallel war ich bei der Heilpraktikerin Birgit Zart.*

*Liebe Grüße Juliana*

### 3 Workshops und über 30 Kinderwunsch Coaching Sequenzen

- ✓ Über 80 Kinderwunschbilder, um Ihr persönliches Kinderwunschmagnet aufzuladen.

### Die 3-Schritt-Methode mit dem Kinderwunsch Erfolgsgeheimnis

- ✓ Über 30 POWER-Übungen, um den Schnell-Schwanger-Werden Energiefluss aufzubauen
- ✓ CoachingSequenz 03: Das wahre Erfolgsgeheimnis: In 3 Wochen schwanger (S.155-165)

### Erfahren Sie warum Nichtwissen Schwanger macht – Die persönliche Power-Tabelle (S.89)

- ✓ Wie die 80:20-Regel das Schwanger werden um über 200% beschleunigt. (S. 148-154)

**Feedback:** *Sehr geehrte Damen und Herren,  
Wir haben im April unseren Wunschbaby bereits bekommen.  
Es hat auf ganz natürlichen Weg im entspannten Urlaub geklappt.  
Mit freundlichen Grüßen  
Lena A.*



**Crocetta Rizzo**  
Arbeitet bei Eiscafé Lounge Bellini



**Megana Foxab**



**Monika Duda**  
Martin Luther King Gesamtschule Ratingen



**Katti Hö**



**Anika Volkmann**

*Hallo Happy-Family-Wunschkinderteam,*

*wir bekamen am 1.10.2014 eine Tochter und im Anschluss wurde ich wieder ungeplant Schwanger und wir wurden noch ein 2. mal mit einem Wunder als Tochter beschenkt am 4.6.2016. Beides auf natürlichem Wege. Es geschah nach dem ich **15 kg abnahm, weil zuvor eine Fehlgeburt hatte und danach Hormonstörungen, Gewichtszunahme hatte.** Nachdem abnehmen und ich war noch dabei, weil mein Ziel noch*

*3 Kilo waren und ich **einfach nicht intensiv ans Schwanger werden in dieser Zeit dachte**, würde ich eben schwanger.*

*Aysun A.*

**Wir werden im Coaching eine Übung machen, die dich in Urlaubsstimmung und weg vom ans Schwanger werden Denken bringt**

### Warum kann Kinderlosigkeit psychisch bedingt sein? (S.19)

- ✓ Welche Kraft dieses Selbstversprechen entfalten kann, um schnell schwanger zu sein (S.33)
- ✓ **Wie erkennen Sie die Angst und inneren Widerstände, um Kinderwunschblockaden aufzulösen? (S. 70-79)**
- ✓ Wie Sie Kinderwunsch Glaubenssätze finden und nachhaltig auflösen: Das Sprungbrett zur schnellen Kinderwunschverwirklichung (S.110-129)

### Wie die Methode A-R-N beim Erfüllen des Kinderwunsches hilft (S. 22)

- ✓ Wie der Kinderwunsch-Test Ihnen zu einer klaren Entscheidung verhilft (S.29)

### Wie 100 Methoden für das Ziel Kinderwunsch helfen können (S.36)

- ✓ Wie setzen Sie die Macht Ihres Unterbewusstseins für „schnell schwanger werden“ ein? (S. 44-62)
- ✓ Die Intuition während der Kinderwunsch-Zeit: Ein Glücksbringer (S.41)
- ✓ **Wie setzen Sie Ihr Kinderwunsch-GPS richtig ein? (S. 90-94)**
- ✓ Warum Wertschätzung und Vertrauen die Kinderwunsch Erfolgchancen um 400% erhöhen (S. 95-103)

### Die Los-Lass-Strategie zum Babyerfolg (S. 109)

- ✓ Sich von der Nichtschwanger-Fessel befreien (S. 140)

[«Das 6-Schritte-System: In 60 Tagen empfängnisbereit für dein Baby, auch wenn du schon nicht mehr daran glaubst» JETZT für 47 statt 97 Euro hier klicken](#)

Vielleicht möchtest Du von Anfang an begleitet werden und die Unterstützung in der Gruppe und im Live Video Coaching erleben.

Dann informiere dich unten, ob du geeignet dafür bist und was da alles dazugehört:

Du bist geeignet für ein Online Coaching, wenn du mehr als **3 Fragen mit Ja** beantwortest:

1. Möchtest du in naher Zukunft schwanger werden oder dich darauf ideal vorbereiten?
2. Versuchst du seit einiger Zeit schwanger zu werden, aber es klappt einfach nicht?
3. Möchtest du keine Zeit mehr verlieren?
4. Willst du die nächsten Schritte kennen und vertiefen, um einfacher und ohne Stress schwanger zu werden?
5. Fühlst du dich zunehmend unter Druck und möchtest diesen loswerden?

## Das Kinderwunsch Online Video Coaching

«Schwanger an Weihnachten trotz grossen Zweifeln und Angst, dass es nicht klappt»

*für eine exklusive Begleitung und Unterstützung alleine oder in der Gruppe, damit dem Schwanger werden nichts mehr im Weg steht- Achtung: nur 15 Plätze frei*



### Das bekommst du während des Online Coachings

- ✓ Du bist **entspannter während der Kinderwunschzeit** und lernst dich besser zu fühlen in deinem jetzigen Leben
- ✓ Du kannst dich **besser abgrenzen** gegenüber negativen Menschen im Umfeld und lernst dich wichtig zu nehmen in dieser sensiblen Zeit
- ✓ Du **erhöchst deine Fruchtbarkeit** durch direkten Stressabbau und Entspannung
- ✓ Du verlierst **negative Glaubens-** und Gedankenmuster
- ✓ Du weisst genau, was du dir für deine gesunde Zukunft und dein Leben wünschst und siehst einen **Weg, dieses Ziel zu erreichen**
- ✓ 8 Wochen lang **Begleitung**
- ✓ zeit- und ortsunabhängig auf Handy, Tablet und PC

- ✓ **4 Module mit 8 Live-Wunschkind-Videocoachings** (Live-Online-Seminare = Webinar)
- ✓ **Aufzeichnung** der Videocoachings (um jederzeit zu wiederholen und verpasste Termine nachzuholen)
- ✓ jederzeit **persönliche Betreuung über e-mail**
- ✓ Kinderwunsch **Coaching ebook** «Entspannt und gelassen durch die Kinderwunschzeit»
- ✓ ebook-Ratgeber «**Die 5 wichtigsten Fruchtbarkeits-Untersuchungen** (für Sie und Ihn)»
- ✓ ebook-Ratgeber «Fruchtbarkeits-Booster: Die Checkliste zur **Kinderwunsch-Ernährung**»
- ✓ ebook-Ratgeber «Was ist **Akupunktur** und was nützt es mir»
- ✓ Kinderwunsch-**Audio** (mp3)
- ✓ Subliminal-CD's (mp3): «Loslassen», «Selbstbewusstsein stärken», «Ziele und Wünsche erreichen»
- ✓ **Entschlackungs-Entgiftungs-Bauchfett-weg-Paket** (bestehend aus 3 nützlichen ebook-Ratgebern)
- ✓ interner **Mitgliederbereich** und Austausch mit Gleichgesinnten
- ✓ laufend weitere Inhalte für Mitglieder
- ✓ Traumplaner erstellen
- ✓ Ernährung- Entgiftung und Kinderwunsch
- ✓ Selbstverantwortung für den Kinderwunsch übernehmen mit Hilfe des Polaritäts- und des Resonanzgesetzes
- ✓ **Die Kraft der Dankbarkeit für den Kinderwunsch nutzen**
- ✓ Übungen zum inneren Lächeln
- ✓ **Entschleunigung und sofortiger Stress-Abbau**
- ✓ Unterbewusstsein (Schatten) und Ich = Selbst stärken
- ✓ 4-Seiten-Betrachtung der Situation „Kinderwunsch“
- ✓ Umgang mit Angst und schwierigen Situationen in der Kinderwunschzeit
- ✓ **Glaubenssätze (Prägungen) zum schwanger werden finden – loslassen der hemmenden Gedanken und umwandeln – NEUE Gedankenmuster verankern**



Melde dich für das

[Online Video Coaching \(auf 15 Teilnehmer limitiert\) – jetzt für 129 statt 258 Euro hier klicken](#)

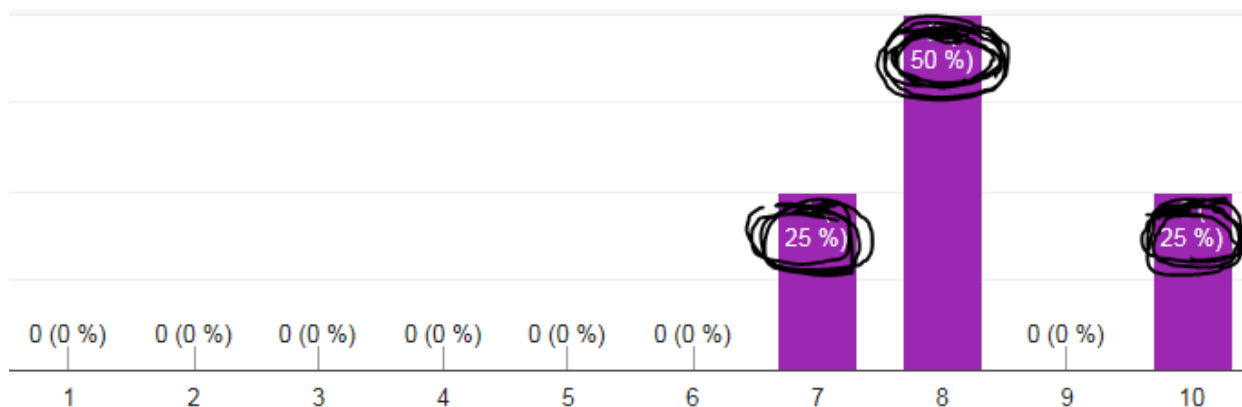


Fragen? Kontakt:

<http://www.happy-family-wunschkind.de/kontakt-aufnehmen/>

Feedbacks von Teilnehmern des 4-Module-Live-Wunschkind-Videocoachings

Wie gefällt dir unser HappyFamilyWunschkind-Videocoaching in einer Skala von 1-10 (sehr gut)?



Liebes Kinderwunsch Coaching Team

Gerne gebe ich euch eine Rückmeldung zu eurem Happy-Family-Online-Coaching. Am Anfang war ich sehr skeptisch, ob das überhaupt was bringt. Es gibt ja so viele solche Programme. Doch schon der erste Abend hat mich sehr nachdenklich gemacht und ich musste in mich gehen.

*Was genau will ich, wie schaffe ich diese strenge Zeit?*

*Ich habe mich jede Woche auf das Coaching gefreut, auch wenn ich mich da teilweise Fragen stellen musste, die ich nicht so gerne beantwortete. Doch genau das war ja mein Thema. Ich konnte nicht einfach wegschauen. Da hat mir das Coaching und all die Übungen sehr geholfen. Obwohl die Coaching-Aufgaben teils sehr einfach waren, hat es in mir sehr viel ausgelöst und ich bin schon nach wenigen Tagen entspannter mit meinem Kinderwunsch umgegangen.*

*Aber das Beste ist: Wir wissen seit ein paar Tagen, dass es endlich geklappt hat. Ich bin schwanger und wir freuen uns riesig über unser heranwachsendes Baby.*

*Liebe Grüsse Anna L.*

**Das hat mir besonders gefallen:**

Alles

- ✓ Die Schattenseiten und Ängste herausarbeiten
- ✓ Liebevolle Art der Webinare. Authentisch, ehrlich

**Würdest du das Coaching weiterempfehlen?**



● Ja  
● Nein



Melde dich für das

[Online Video Coaching \(auf 15 Teilnehmer limitiert\) – jetzt für 129 statt 259 Euro hier klicken](#)