

# 5 SANFTE ANKER

IM KINDERWUNSCH

FÜR MEHR RUHE, VERTRAUEN UND VERBINDUNG



---

STERNENFRAU

---



# Hallo

du wundervolle Frau!

Du spürst den Wunsch nach einem Kind, einer neuen kleinen Seele die in dir heran wächst. Freust dich schon auf den wachsenden Bauch und später die winzigen Füße und diesen unverwechselbaren Babygeruch!

Vielleicht stehst du noch ganz am Anfang dieser Reise oder bist schon ein Stück unterwegs. Und vielleicht fühlst du dich unsicher, spürst immer wieder in dich hinein und fragst dich, ob alles in Ordnung ist.

Keine Sorge - das ist völlig Okay!

Diese **5 sanften Anker** sollen dich genau in dieser Zeit begleiten. Eine Zeit, die besonders ist. Die sich manchmal wunderbar aufregend und leicht anfühlt - und im nächsten Moment schwer wiegen kann.

Diese kleinen Anker sind für dich! Für Momente, in denen du wieder in dein Vertrauen findest und dichgehalten fühlen darfst.

Deine Sternenfrau



# Was du hier findest



## # 1 Dein 3-Minuten Anker

Ein Anker für dein aufgewühltes Herz

## # 2 Dein Abendmoment

Ein Anker für deine unruhigen Gedanken

## ✦ # 3 Dein Ruhemoment

Ein Anker für deinen angespannten Körper

## # 4 Worte die dich begleiten dürfen

Sanfte Worte für schwierige Momente

## # 5 Was du heute hören darfst

Ein Moment, der dich wieder zu dir bringt

# 1.

## DEIN 3 - MINUTEN ANKER

### Moment

Es gibt Momente, in denen sich plötzlich alles eng anfühlt.

Ein Gedanke.

Ein Gefühl.

Vielleicht einfach nur dieser leise Druck, der sich in deinem Körper ausbreitet.

Du musst diesen Moment nicht wegdrücken.

Und du musst ihn auch nicht sofort verstehen.

**Du darfst einfach kurz innehalten.**

# 1.

## DEIN 3 - MINUTEN ANKER

### Nimm dir diesen Moment

Lege eine Hand auf dein Herz.  
Und wenn du willst, auch auf deinen  
Bauch.

Schließe die Augen.  
Atme langsam ein und wieder aus.

Spüre. Sei einfach nur da.

Und dann sage dir - in Gedanken oder  
auch laut.

- Es ist in Ordnung, wie es gerade  
ist. Ich bin für mich da! -

# 1.

## DEIN 3 - MINUTEN ANKER

### Was hier passiert

Dein Körper braucht nicht immer eine Lösung.

Oft braucht er einfach nur ein Gefühl von Sicherheit.

Durch diese kleine Geste sendest du dir selbst genau das:

**Ich halte mich.**

Du kannst diesen Anker jederzeit nutzen. Nach einem schwierigen Moment oder einfach dann, wenn du ihn brauchst

# 2.

## DEIN ABENDMOMENT

### Moment

Der Tag geht zu Ende.

Es wird ruhiger.

Und genau dann wird oft vieles lauter.

Gedanken, die du tagsüber zur Seite geschoben hast.

Gefühle, für die kein Raum war.

Vielleicht kennst du das.

Der Abend ist ein besonderer Moment.

Nicht, um alles zu klären oder um Antworten zu finden.

Sondern um langsam loszulassen.

# 2.

## DEIN ABENDMOMENT

**Mach es dir gemütlich!**

Mach dir gern einen Tee.  
Kuschel dich ein.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge.  
Stelle dir nun selbst die Frage:

**Was hat mich heute beschäftigt?  
Was war schwer für mich?**

Nimm die Gefühle wahr, ohne sie zu  
beurteilen.

Wenn du magst, schreibe ein oder zwei  
Gedanken auf.

## Was hat mich heute beschäftigt?

*Beende den Tag mit den Worten:*

- Ich darf alles, was heute war, jetzt in Ruhe loslassen. -

# 2.

## DEIN ABENDMOMENT

### Was hier passiert

Du nimmst den Druck raus, alles sofort lösen zu müssen.

Du erlaubst dir, den Tag abzuschließen, wie er war.

Damit entsteht etwas ganz Wertvolles:

**Du erhältst ein kleines Stück  
Abstand.**

Du kannst diesen Abendmoment nutzen, wenn du ihn brauchst. Ganz ohne Verpflichtung.

# 3.

## DEIN RUHEMOMENT

### Moment

Manchmal hilft es, einen kleinen, **greifbaren** Anker zu haben.

Etwas, das dich für einen Moment aus dem Gedankenkarussell zurückholt und dich wieder in deinen Körper bringt.

Hier kann dich ein Edelstein unterstützen.

Besonders gut eignet sich ein **Rosenquarz**. Vielleicht findest du aber auch einen besonderen Kieselstein beim nächsten Spaziergang, der dich anzieht.

# 3.

## DEIN RUHEMOMENT

### Halte deinen Stein

Nimm ihn in die Hand.  
Spüre sein Gewicht.  
Seine Temperatur  
Seine Oberfläche.

Atme ruhig ein, und wieder aus.  
Lenke deine Aufmerksamkeit ganz  
bewusst zum Stein.

Vielleicht möchtest du dir dabei sagen:

- Ich komme wieder bei mir an! -

# 3.

## DEIN RUHEMOMENT

### Was hier passiert

Dein Fokus wandert weg von deinen Gedanken und zurück zu deinem Körper.

Dort entsteht oft genau das, was du gerade brauchst.

Ruhe, Halt, ein kleines Stück  
Sicherheit

*Mein Tipp:*

Steck dir den Stein in deine Hosentasche, so hast du ihn immer bei dir, wenn du ihn brauchst.

# 4.

## WORTE, DIE DICH BEGLEITEN DÜRFEN

### Moment

Manchmal sind es Worte, die einen kleinen Unterschied machen.

Nicht, weil sie etwas „lösen“.  
Sondern, weil sie dich erinnern.

Erinnern daran,  
**dass du nicht gegen dich arbeiten  
musst.**

**Dass du nicht falsch bist.**

**Und dass du diesen Weg nicht perfekt  
gehen musst.**

Such dir einen Satz aus, der sich für  
dich stimmig anfühlt.

# 4.

## WORTE, DIE DICH BEGLEITEN DÜRFEN

Vielleicht möchtest du sagen:

Ich darf so fühlen, wie ich gerade fühle.

Ich bin nicht falsch – auch wenn es sich gerade schwer anfühlt.

Ich vertraue meinem Körper, Schritt für Schritt.

Ich begleite mich selbst durch diese Zeit.

Ich darf meinen eigenen Weg gehen.

# 4.

## WORTE, DIE DICH BEGLEITEN DÜRFEN

### Was hier wichtig ist:

Lass dir Zeit damit.

Du musst diese Worte nicht sofort glauben.

Es reicht, wenn du sie dir leise näher kommen lässt.

Diese Worte sind keine Lösung.  
Aber sie können ein Anker sein,  
wenn es sich gerade schwer anfühlt.

Und manchmal ist genau das genug.

# 5.

WAS DU HEUTE  
HÖREN DARFST

Vielleicht sagt dir das niemand

Vielleicht sagst du es dir selbst nicht.  
Und vielleicht brauchst du das genau  
jetzt.

Du bist nicht falsch.

Dein Körper ist nicht gegen dich.

Du bist nicht „zu spät“.

Du musst nicht stark sein.

Du musst nicht alles im Griff haben.

Du musst nicht verstehen, warum es  
gerade so ist.

# 5.

## WAS DU HEUTE HÖREN DARFST

Und auch das darf sein:

Dass du müde bist.

Dass du zweifelst.

**Du musst das nicht wegmachen.**

Ich weiß, dass sich das nicht leicht anfühlt.

Und dass dieses Gefühl manchmal alles einnimmt.

Und gleichzeitig darfst du dich daran erinnern:

Du bist nicht nur dein  
Kinderwunsch.

Du bist so viel mehr als das.

# 5.

## WAS DU HEUTE HÖREN DARFST

Vielleicht möchtest du einen  
Moment innehalten.

Lege deine Hand auf dein Herz.  
Oder einfach in deinen Schoß.  
Atme ruhig ein und aus.

Und dann sag dir – ganz leise:

Ich bin hier. Und ich lasse mich  
nicht allein.

Mehr brauchst du gerade nicht.  
Vielleicht ist genau das heute genug.



# Für dich

Du bist auf deinem Weg.

Auch wenn er sich manchmal unklar anfühlt und dich herausfordert.

**Du gehst ihn nicht falsch. Du gehst ihn auf deine Weise!**

Vielleicht war dieser kleine Guide nur ein leiser Impuls.

Ein Moment zum Innehalten. Ein kurzer Schritt zurück zu dir.

Und vielleicht nimmst du genau das mit:

Dass du dich halten darfst.

Dass du nicht alles alleine tragen musst.

Dass du deinem Tempo vertrauen darfst.

Du bist nicht allein auf diesem Weg.

---





# Sternenfrau Reise

Wenn du dir in deinem Kinderwunsch mehr Halt und Begleitung wünschst, bin ich gern weiter an deiner Seite.

Ich habe dafür einen Guide geschaffen:

## **Sternenfrau Reise – Dein Weg im Kinderwunsch**

Ein Raum für dich, in dem du tiefer eintauchen kannst.

Mit:

- sanften Ritualen
- alltagstauglichen Impulsen
- ehrlicher Begleitung

Wenn du spürst, dass dich das ruft:

Hier findest du mehr dazu.

Und wenn nicht, ist das genauso in Ordnung.

Du hast bereits alles in dir, was du gerade brauchst.

Deine Sternenfrau

