

Inhalt

Vorwort.....	11
Danksagung.....	13
Einleitung.....	15
1. Die Verbindung von Geist und Körper.....	19
1.1 Stress versus Mind-Body-Training: ein Kräfteressen	19
1.2 Wie Atmen Stress reduzieren kann	20
1.3 Die Regie übernehmen: Bauchatmung und Imaginationen	21
2. Die Sorge verstehen.....	29
2.1 Häufig auftretende Sorgen	30
2.2 Sind Ihnen Sorgen zur Gewohnheit geworden?.....	34
2.3 Wenn Sorgen überhandnehmen	38
2.4 Die Regie übernehmen: Kognitive Verhaltenstherapie und Achtsamkeit..	40
2.4.1 Sorgen reduzieren mit KVT.....	41
2.4.2 Den Sorgen mit Achtsamkeit begegnen.....	49
3. Ärztliche Hilfe suchen und mit Diagnose und Behandlung umgehen.....	55
3.1 Einen Facharzt für Reproduktionsmedizin aufsuchen.....	56
3.2 Die Fruchtbarkeitsuntersuchung: wissen, was Sie erwartet.....	61
3.2.1 Die körpereigenen Prozesse der Fruchtbarkeit	61
3.2.2 Grundlegende Fruchtbarkeitsuntersuchung bei der Frau.....	63
3.2.3 Grundlegende Fruchtbarkeitsuntersuchung beim Mann	66
3.2.4 Diagnose	66
3.3 Mögliche Reaktionen auf Arztbesuche	67
3.3.1 Sorgen mit medizinischen Daten abgleichen	68
3.3.2 Die Entscheidung für ein Mind-Body-Training oder eine Kombination aus Mind-Body-Training und ärztlicher Behandlung.....	70
3.4 Die Regie übernehmen: das Tagebuchführen	70
3.4.1 Die positiven Auswirkungen des Tagebuchführens.....	70
3.4.2 Tagebuch schreiben, um mit schwierigen Emotionen umzugehen	71

4.	Die emotionale Achterbahnfahrt.....	77
4.1	Die Fahrt verstehen: warum Unfruchtbarkeit emotional so herausfordernd ist.....	78
4.2	Bewältigungsstrategien	85
4.2.1	Auf wechselnde Bedingungen reagieren.....	85
4.2.2	Problematische Bereiche in Ihrem Leben in den Griff bekommen	86
4.2.3	Aufgestauten Stress bewältigen	87
4.2.4	Verlust und Trauer bewältigen	88
4.2.5	Die Hormone in den Griff bekommen.....	89
4.2.6	Hohe Erwartungen an sich selbst bearbeiten.....	91
4.2.7	Der geringen Selbstachtung die Stirn bieten.....	93
4.2.8	Selbstverurteilungen bewältigen.....	94
4.3	Die Regie übernehmen: Meditation	95
4.3.1	Meditation verstehen	96
4.3.2	Konzentrierte Meditation	96
4.3.3	Achtsame Meditation	101
4.3.4	Wie Meditation und Achtsamkeit ein Teil des Lebens werden	105
5.	Verbindung mit dem Körper aufnehmen.....	109
5.1	Lebensgewohnheiten und Fruchtbarkeit	110
5.1.1	Gewicht	110
5.1.2	Bewegung	111
5.1.3	Ernährung.....	112
5.1.4	Heilpflanzen und Kräuter	112
5.1.5	Akupunktur	113
5.1.6	Nikotin.....	113
5.1.7	Alkohol und Koffein	113
5.2	Die Regie übernehmen: achtsam mit dem Körper arbeiten	116
5.2.1	Body-Scan.....	116
5.2.2	Progressive Muskelentspannung und autogenes Training	122

6. Beziehungen stärken	129
6.1 Ihre Beziehungen unter der Lupe.....	129
6.1.1 Freunde	132
6.1.2 Familie	132
6.1.3 Arbeitskolleg(inn)en	133
6.1.4 Flüchtige Beziehungen.....	133
6.1.5 Ihr Partner.....	134
6.2 Mit intensiven Gefühlen in Beziehungen umgehen.....	136
6.3 Wie Sie Beziehungen verbessern können	139
6.3.1 Die eigenen Gefühle bestätigen.....	139
6.3.2 Herausfinden, was Sie möchten.....	139
6.3.3 Entscheiden, welche Beziehungen im Mittelpunkt stehen sollen	140
6.3.4 Anderen die eigenen Bedürfnisse vermitteln.....	140
6.3.5 Unnötiges Leid vermeiden	140
6.3.6 Veränderungsmöglichkeiten realistisch einschätzen	141
6.3.7 Für sich selbst sorgen	141
6.4 Die Regie übernehmen: Gefühle erkennen und kommunizieren.....	141
6.4.1 Eigene Gefühle verstehen.....	142
6.4.2 Schwierige Gefühle bändigen.....	145
6.4.3 Mit dem Partner kommunizieren.....	149
6.4.4 Die körperliche Beziehung verbessern.....	163
7. Die Lösung	165
7.1 Schwangerschaft nach Unfruchtbarkeit.....	165
7.2 Ohne ein eigenes Kind weitergehen	168
7.2.1 Die nächsten Schritte festlegen	169
7.2.2 Die ärztliche Behandlung beenden.....	171
7.3 Zeiten des Übergangs	176
7.4 Die Regie übernehmen: achtsam leben	176
Anhang A: Hilfreiche Websites	179
Anhang B: Weiterführende Literatur	181
Anhang C: Arbeitsblätter zum Kopieren	182
Literatur.....	191