

Regenbogen der Hoffnung



Ein Affirmations-Workbook für
Sternenmamas auf dem Weg in und
durch die Folgeschwangerschaft.

Vorwort

Hallo du Liebe,

schön, dass du hier bist und dieses besondere Workbook seinen Weg zu dir gefunden hat.

Es handelt sich dabei um ein Workbook, das speziell für Frauen konzipiert wurde, die den schmerzlichen Verlust ihres Babys erlebt haben und nun ihren Kinderwunsch weiterhin in ihren Herzen oder ihr Folgewunder bereits unter ihrem Herzen tragen.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass diese Reise voller Herausforderungen, Emotionen und Hoffnungen sein kann. Der Verlust eines Kindes hinterlässt eine tiefe Wunde in unseren Herzen und bringt uns in eine Phase der Trauer, des Schmerzes und der Frage nach dem Warum.

Durch den Verlust des eigenen Kindes werden neben der Trauer meist auch Ängste und blockierende Gedanken hervorgerufen wie zum Beispiel "Das war ja klar" oder "Ich habe es nicht verdient, glücklich zu sein."



Vorwort

Diese Negativgedanken können überwältigend sein und dich daran hindern, vorwärts zu gehen. Doch ich möchte dir mit diesem Workbook etwas an die Hand geben, um diese Negativgedanken kleiner werden zu lassen und dich stattdessen positiv zu stärken und auszurichten. Denn für deinen Weg in die Folgeschwangerschaft und auf deinem Weg durch die Folgeschwangerschaft ist das richtige Mindset eine essenzielle Voraussetzung, um dich nicht immer wieder selbst runterzuziehen.

Dieses Workbook soll dir helfen, dich mit positiven Affirmationen zu stärken und dein Mindset bewusst zu lenken. Es ist ein Werkzeug, um dich dabei zu unterstützen, deine Gedanken zu ordnen und Selbstzweifel zu überwinden, damit du deine Folgeschwangerschaft kraftvoll und in Vertrauen auf ein gutes Ende erfahren kannst.



Vorwort

Mit Affirmations- und Glaubenssatzarbeit arbeite ich in meinen beiden Intensivkursen, Healing Circle und RM2Be* mit meinen Klientinnen. Sie ist eine von vielen kraftvollen Methoden, die ich dort auf systemischer und ganzheitlicher Weise anwende, damit Frauen nach einem Verlust wieder zurück in ihre Kraft und ihr Vertrauen finden.

Indem du dich mit der in diesem Workbook vorgestellten Affirmationsarbeit befasst und deine Affirmationen regelmäßig anwendest, wirst du Schritt für Schritt dein inneres Gleichgewicht wiederfinden und dich auf einen positiven Weg begeben.

In diesem Workbook wirst du lernen, was Affirmationen sind, warum diese wirken und wie du Affirmationen gezielt anwenden kannst, um deine negativen Gedankenmuster zu durchbrechen, Ängste zu überwinden und dich auf das Positive auszurichten.

Lass uns direkt damit beginnen.



**WORKBOOK FÜR
REGENBOGENMAMAS (2 BE)**

2023



Hallo!

Ich bin Kerstin, Sternenkindmama und Regenbogenmama, die Gründerin Regenbogenmamas, Sozialpädagogin B.A. und Fachfrau für Bindungsorientierte Begleitung in der Schwangerschaft (B.O.B.S)

Seit 2020 begleite ich Sternenmamas in und durch ihre Folgeschwangerschaft. Meine Vision ist es, einen traumafreien Start für Mutter und Kind in der Folgeschwangerschaft zu ermöglichen. 'Heilen am Ursprung' sozusagen.

Ich weiß, dass es möglich ist, eine schöne und heilsame Folgeschwangerschaft zu erfahren, wenn man die richtigen Tools an der Hand hat.

Mit diesem Workbook hältst du ein zentrales Tool dazu in der Hand. Möge es dich auf deinem Weg in deine wunderschöne Folgeschwangerschaft begleiten und unterstützen.

Mut ist Angst plus ein Schritt.

Los gehts!

deine Kerstin

INHALTSVERZEICHNIS

1

Affirmationen. Was sie sind und wie sie wirken

In diesem Kapitel erfährst du, was Affirmationen überhaupt sind und warum sie wirken. Aufgrund der Neuroplastizität unseres Gehirn sind wir in der Lage, neue neuronale Bahnen zu bilden und so bewusst positiv zu denken.

2

Das Unterbewusste und der kritische Faktor deines Verstandes

In diesem Kapitel erkläre ich dir wichtige Grundlagen für die Arbeit mit Affirmationen. Du erfährst, wie du sie am effektivsten für dich nutzen kannst und was das Ganze mit deinem Unterbewusstsein zu tun hat.

3

Glaubenssatzarbeit als Power Booster

Unsere Glaubenssätze können bestärkend oder hemmend sein. In der tiefen Affirmationsarbeit gehört die Arbeit mit hemmenden Glaubenssätzen daher immer mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

4

Let's do it: Erstellung deiner Affirmationen

Nach der theoretischen Einführung in die Thematik geht es los und du erstellst deine eigenen Power-Affirmationen. In diesem Kapitel lernst du, wie das Ganze praktisch aussehen muss, damit Affirmationsarbeit auch klappt.

5

Anwendungsmöglichkeiten der Affirmationen

Nun hast du deine eigenen Affirmationen erstellt und in diesem Kapitel erhältst du verschiedene Anwendungsmöglichkeiten dazu. Probiere aus, was am besten zu dir passt und beginne direkt mit der Affirmationsarbeit.

6

Benefits von Affirmationsarbeit

Vielleicht wusstest du schon, dass Affirmationsarbeit viele positive Effekte auf dich und das Erleben deiner Folgeschwangerschaft haben kann. Im letzten Kapitel habe ich dir noch die wichtigsten Punkte herausgestellt.

Kapitel 1

Affirmationen können eine kraftvolle Unterstützung auf deinem Weg sein. **Aber was sind Affirmationen eigentlich?** Affirmationen sind positive, bejahende Sätze, die du bewusst wiederholst, um deine Gedanken, Überzeugungen und Gefühle positiv zu beeinflussen. Sie dienen dazu, dein Unterbewusstsein zu prägen und eine positive Denkweise zu fördern. Durch die bewusste Wiederholung von Affirmationen können wir alte, negative Muster durchbrechen und neue, unterstützende Glaubenssätze aufbauen.

Warum wirken Affirmationen?

Unser Geist ist äußerst empfänglich für die Worte, die wir denken und aussprechen. Indem wir uns



wiederholt positive und bejahende Sätze sagen, schaffen wir eine neue innere Realität. Affirmationen helfen uns, unsere Gedankenmuster umzuprogrammieren, Selbstsabotage zu überwinden und Selbstvertrauen sowie Zuversicht aufzubauen. Sie haben das Potenzial, unsere Sichtweise zu verändern, unsere Energie zu erhöhen und uns dabei zu unterstützen, unser volles Potenzial zu entfalten.

Kapitel 1

Für dich als Sternenmama ist es besonders wichtig wieder in positive Gedanken zu finden. Das wird durch die Herausforderungen, mit denen du konfrontiert bist und die zeitweise überwältigend sind, erschwert.

Neben dem tiefen Schmerz des Verlustes erfüllt einen oft auch ein Gefühl der Leere, das sich in in den Gedanken und Gefühlen ausbreitet. Manchmal kommen noch belastende Schuldgefühlen hinzu.

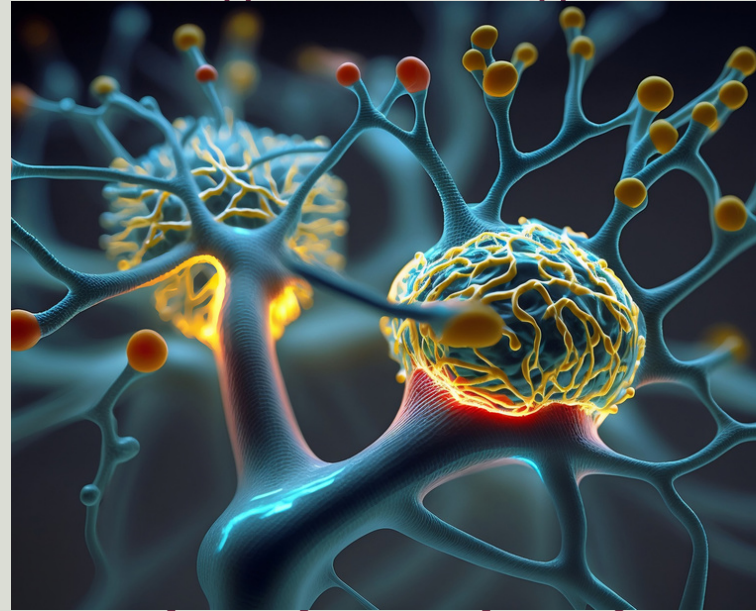
Häufig ist das Vertrauen in sich selbst, den eigenen Körper und die Welt zu tief erschüttert. Der Blick in die Zukunft ist mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden und der Frage, jemals (wieder)



glücklich zu sein. In solchen Momenten kann die Arbeit mit Affirmationen eine wertvolle Unterstützung bieten. Sie helfen dir dabei, negative Gedankenmuster zu durchbrechen, dein Selbstbewusstsein zu stärken und das Vertrauen in dich und in einen guten Ausgang deiner Schwangerschaft wiederzuerlangen.

Kapitel 1

Wissenschaftliche Forschungen haben gezeigt, dass unsere Gehirne über eine erstaunliche Fähigkeit namens **Neuroplastizität** verfügen. Das bedeutet, dass unsere Gehirnzellen und Verbindungen sich verändern und anpassen können. Indem wir gezielt positive Affirmationen verwenden, können wir neue neuronale Verknüpfungen im Gehirn schaffen und alte, hinderliche Muster durchbrechen. Mit anderen Worten: Du kannst dein Gehirn "umprogrammieren", um positiver zu denken und neue Möglichkeiten zu erkennen. Dies geschieht automatisch durch das Denken und Sprechen von Affirmationen.



Dadurch sind die entsprechenden Hirnareale aktiv. Je öfters dieselben Areale genutzt werden, umso größer werden die neuronalen Verschaltungen. Was anfangs noch ein Trampelpfad an positivem Denken ist, kann nach und nach zu einer Auto-bahn werden.

Meine Notizen

Datum

Was ist dein
Wunsch oder dein
Ziel für die Arbeit
mit Affirmationen?

Welche positiven
Gedanken und
welche innere
Einstellung
möchtest du
nähren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Notizen

Datum

Was ist dein
Wunsch oder dein
Ziel für die Arbeit
mit Affirmationen?

Welche positiven
Gedanken und
welche innere
Einstellung
möchtest du
nähren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

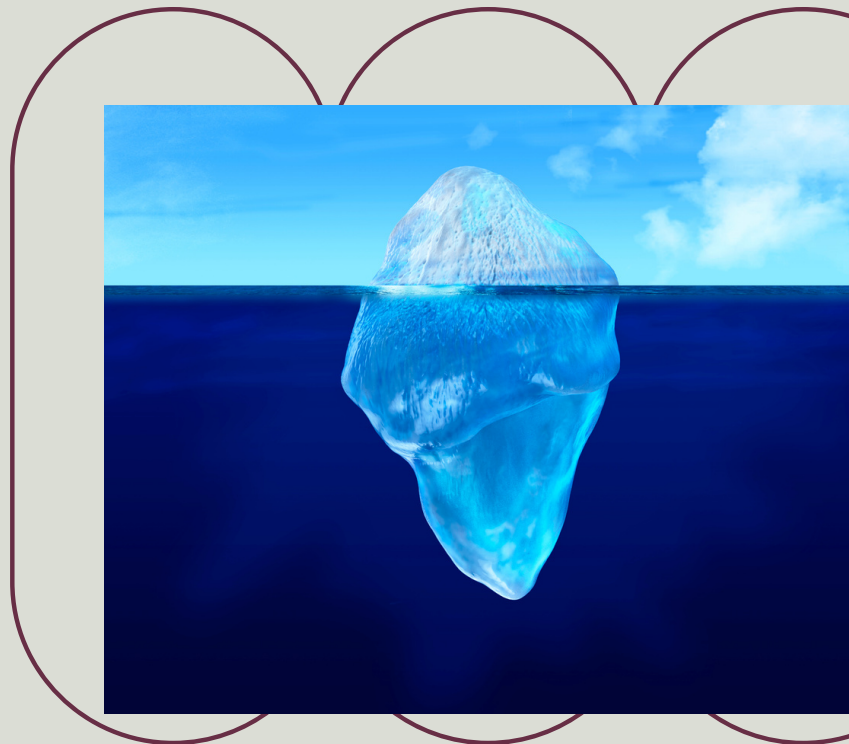
.....

Kapitel 2

Ca. 95% unserer täglichen Entscheidungen fällen wir aus unserem Unterbewusstsein heraus. Ob wir etwas mögen oder nicht, ob uns etwas anspricht, ob wir heute lieber die Jeans oder den Rock tragen wollen, all dies entscheiden wir auf unbewusster Ebene schon bevor der bewusste Verstand das Geschehene aufnehmen und analysieren kann.

Unser Unterbewusstsein hat somit einen maßgeblichen Einfluss auf unser Leben. Es ist der Teil unseres Geistes, der unterhalb der bewussten Ebene liegt und eine Fülle von Informationen, Erfahrungen und Überzeugungen speichert.

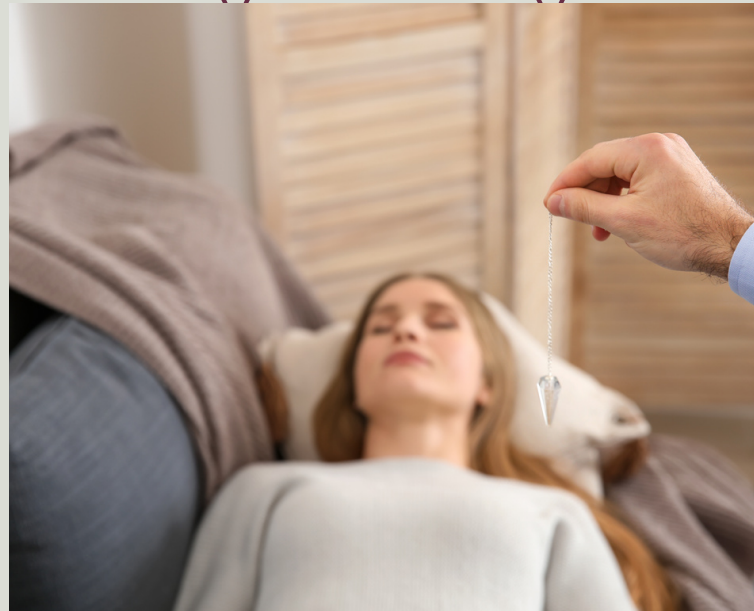
Diese Erfahrungen bilden unsere Glaubenssätze, die ebenfalls in unserem Unterbewusstsein liegen und die



Brille sind, mit der wir die Welt sehen. Für die Affirmationsarbeit ist neben der neuronalen Veränderung ebenso die Verknüpfung der Affirmationen im Unterbewusstsein wichtig. So ändern wir auf der bewussten, physischen Ebene negative Glaubenssätze ebenso wie auf der unbewussten Ebene.

Kapitel 2

Um das **Unterbewusstsein** zu erreichen, ist es von Vorteil, wenn du dich für die Affirmationsarbeit in einem entspannten Zustand befindest, insbesondere im Theta-Frequenzbereich des Gehirns. Im Theta-Zustand, der mit tiefer Entspannung und erhöhter Hypnoseempfindlichkeit einhergeht, umgehen wir den kritischen Faktor des Verstandes und ermöglichen den direkten Zugang zum Unterbewusstsein. In diesem Zustand können die positiven Affirmationen tiefer ins Unterbewusstsein eindringen und ihre transformative Wirkung entfalten. Durch die bewusste Nutzung der Theta-Gehirnfrequenzen können wir eine tiefgreifende Veränderung unserer Denkmuster und Überzeugungen herbeiführen, um positive Ergebnisse in unserem Leben zu erzielen. In diesem entspannten Zustand



befindest du dich in der ersten Zeit, nachdem du aufgewacht bist und auch kurz bevor du eingeschlafen bist. Insofern macht es Sinn, genau dann Affirmationen anzuhören.

Ebenso hilft das Anhören von Frequenz-Musik dabei, dich in einen entspannten Zustand zu bringen. Du kannst dir vor deiner Affirmationspraxis immer kurz Zeit nehmen, dich mit der Musik und deinem Atem verbinden und dann erst die Affirmationen sprechen.

Kapitel 2

Ist unser Gehirn im Theta-Frequenz-Bereich, umgehen wir den sogenannten **kritischen Faktor** des Verstandes und ermöglichen den direkten Zugang zum Unterbewusstsein. Der kritische Faktor bezieht sich auf den bewussten Verstand, der als Filter für Informationen und Glaubenssysteme fungiert. Der Verstand bewertet, analysiert und filtert ständig die eingehenden Informationen, um zu bestimmen, was für uns akzeptabel oder wahr ist. Der kritische Faktor kann manchmal dazu führen, dass neue Ideen, Überzeugungen oder positive Affirmationen abgelehnt oder nicht vollständig angenommen werden, wenn sie nicht mit den bestehenden Überzeugungen im Einklang stehen. Leider sind diese Überzeugungen des Verstandes nicht immer Glaubenssätze und Denkmuster,



die uns gut tun, sondern die für ihn erstmal einfach nur sicher sind. Durch das Erreichen eines entspannten Zustands wie dem Theta-Gehirnfrequenzbereich, können wir den **kritischen Faktor** umgehen und ermöglichen es, dass neue Ideen und positive Affirmationen tiefer ins Unterbewusstsein eindringen und so eine nachhaltige Veränderung bewirken können.

Kapitel 3

Glaubenssätze sind tief verwurzelte Überzeugungen, die wir über uns selbst, andere Menschen und die Welt um uns herum haben. Sie sind wie "Programme" oder "eine Brille", nach denen wir unser Denken, Fühlen und Handeln ausrichten und durch die wir die Welt sehen. Glaubenssätze können positiv und unterstützend sein oder negativ und einschränkend. Dabei ist wichtig zu verstehen, dass Glaubenssätze nie final einer objektiven Wahrheit entsprechen, sie sich für uns aber so anfühlen. Die Frage, die du dir stellen darfst, ist: Helfen mir meine Glaubenssätze dabei, vertrauensvoll und gestärkt durch mein Leben zu gehen oder bewirken sie eher das Gegenteil?



Wenn es letztes ist, dann weißt du jetzt, dass du diese hemmenden Glaubenssätze jederzeit loslassen kannst und dich dafür entscheiden kannst, an die für dich dienlichen zu glauben. Hier kommen dann deine Affirmationen ins Spiel.

Kapitel 3

So kannst du deine eigenen Glaubenssätze erkennen

Wir fokussieren uns hier ausschließlich auf die Suche nach hemmenden, negativen Glaubenssätzen. Wenn dir positive auffallen, notiere sie dir dennoch und nimm sie in deine Affirmationsliste auf.

Beginne damit, dein Bewusstsein zu schärfen. Sei dir bewusst, dass Glaubenssätze deine Überzeugungen und Denkmuster sind und sich für dich daher immer wahr anfühlen. Sei offen dafür, deine eigenen Glaubenssätze zu erkennen und zu hinterfragen.



1. Beobachtung der Gedanken:

Nimm dir Zeit, um deine Gedanken zu beobachten. Achte auf wiederkehrende Gedanken, die sich auf bestimmte Themen, Situationen oder Überzeugungen beziehen. Diese können Hinweise auf deine Glaubenssätze geben.

Nimm außerdem wahr, wie du über dich selbst sprichst und denkst. Achte auf alle Sätze, die mit „Ich bin..Ich kann (nicht)..“ beginnen.

Kapitel 3

2. Hinterfragen deiner

Überzeugungen: Stelle dir

Fragen wie:

Welche Überzeugungen habe ich über mich selbst, andere Menschen oder die Welt?

Welche Annahmen beeinflussen mein Denken und Handeln?

Sind diese Überzeugungen unterstützend oder begrenzend?

Für die weitere Arbeit brauchen wir die begrenzenden.

3. Reflexion über vergangene

Erfahrungen: Denk über

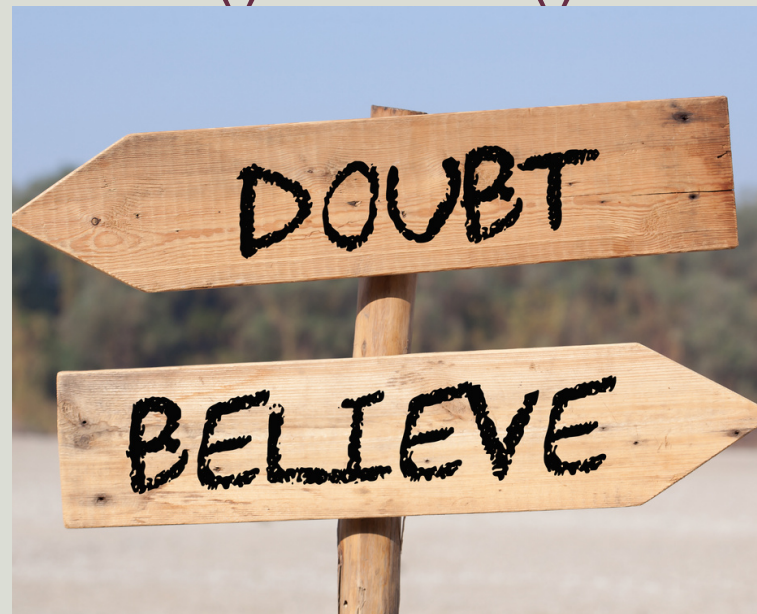
vergangene Ereignisse oder Erfahrungen nach und frage

dich, welche Glaubenssätze sich daraus möglicherweise entwickelt haben.

Hast du bestimmte Muster oder Themen wiederholt in deinem Leben erlebt? Wie bewertest du das?

4. Fremdbild klären:

Hole dir Feedback von anderen ein. Oft



können andere Menschen dir helfen, blinde Flecken aufzudecken und dir eine neue Perspektive auf deine Glaubenssätze geben.

5. Emotionale Reaktionen

beachten: Achte auf deine

emotionalen Reaktionen in

bestimmten Situationen. Oft

können starke Emotionen darauf

hinweisen, dass bestimmte

Glaubenssätze involviert sind.

Identifiziere die zugrundeliegenden

Überzeugungen, die diese

Reaktionen auslösen.

Meine Notizen

Datum:

Trage hier
mindestens 10

negative

Glaubenssätze ein,

die einer schönen

Folge-

schwangerschaft im

Weg stehen.

Verbrenne den Zettel

danach und lasse

bewusst los.

.

Kapitel 4

Ok, nun hast du den theoretischen Hintergrund über Affirmationen kennengelernt und nun wird es Zeit für die praktische Anwendung. Dazu möchte ich dir vorab ein paar Grundregeln für die Erstellung von Affirmationen vorstellen. Diese sind notwendig, damit du deine Affirmation auch wirksam formulierst.

Los gehts.

1. Deine Affirmationssätze sind immer positiv formuliert. Nicht: "Ich habe keine Angst" sondern: "Ich bin im Vertrauen". Dein Unterbewusstsein versteht keine Verneinung.
2. Affirmationen sind in der Gegenwart formuliert.



Nicht: "Ich werde ein gesundes Baby gebären" sondern: "Ich gebäre ein gesundes Baby".

3. Versuche nicht, zu lange Schachtel- und Relativsätze zu verwenden, sondern die Kernessenz kurz und knackig auszudrücken.

4. Spiele mit der Formulierung und formuliere so, dass es sich für dich authentisch anfühlt. Z.B. "Ich vertraue meinem Körper" vs. "Möge ich meinem Körper vertrauen" vs. "Ich darf meinem Körper vertrauen".

Kapitel 4

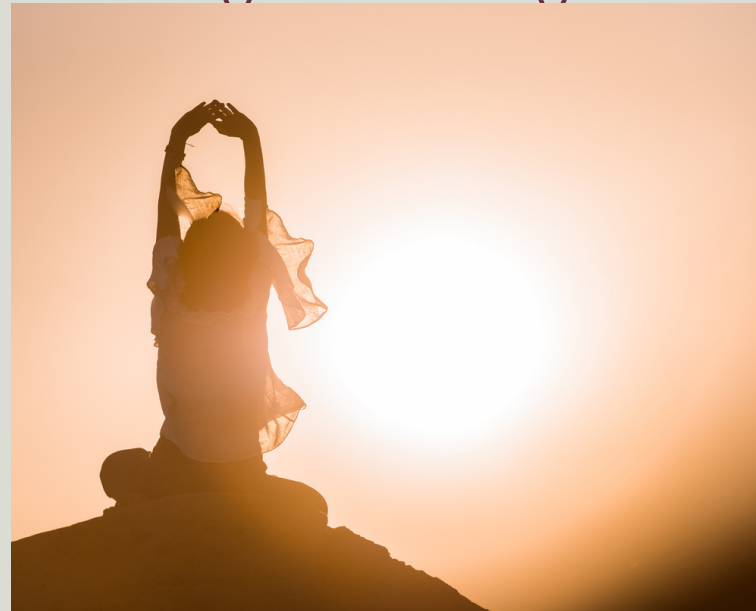
Preparation: Setze dich dann hin und nimm das Worksheet der vorherigen Lektion heraus.

Richte es dir ein, dass du für 60 Minuten ungestört bist und beginne damit, deine positiven Sätze bzw. Affirmationen zu formulieren.

Formuliere Affirmationen, die aktuell für dich passen und dich stärken, wie z.B. "Glück und Liebe sind mein Geburtsrecht" und Affirmationen speziell für deine aktuelle Situation wie z.B. "Ich bin tief verbunden mit meinem Baby". Oder wenn du noch nicht schwanger bist "Jeder Zyklus bringt mich näher zu meinem Kind".

Verbinde dich beim Hören oder Sprechen mit dem Gefühl, was bei dem Satz in dir ausgelöst wird. Halte einen Moment inne und sei ganz im Fühlen.

Wenn du fertig bist, nimm dir nochmal kurz Zeit um dein



Ergebnis in Ruhe durchzulesen. Wie fühlst du dich?

Ich möchte dir an dieser Stelle schon mal meine Glückwünsche aussprechen und dir auf die Schulter klopfen. Du bist für dich losgegangen, hast dir aktiv Zeit und Raum gegeben um dich positiv auszurichten und dir zudem auch deine Schattenthemen anzuschauen 🧡.

Im nächsten Kapitel erfährst du, wie Affirmationen so anwendest.

Meine Affirmationen

Datum:

Erstelle deine
eigenen
Affirmationen und
trage sie dir hier
ein.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Affirmationen

Datum:

Erstelle deine
eigenen
Affirmationen und
trage sie dir hier
ein.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

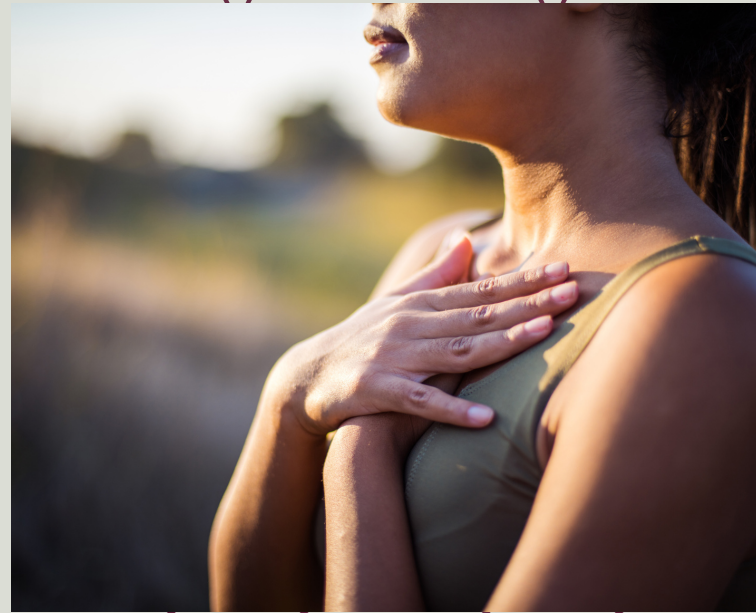
.....

.....

Kapitel 5

Nun hast du deine Affirmationen erstellt und ich möchte dir gerne ein paar Anwendungsbeispiele für deine Affirmationspraxis mitgeben.

- Notiere deine **Affirmationen auf ein Blatt** und hänge sie sichtbar auf. Nimm dir jeden Morgen oder Abend einen Moment Zeit, um deine positive Affirmationen für dich selbst zu wiederholen.
- **Affirmationskarten erstellen:** Schreibe deine Affirmationen auf kleine Karten. Diese kannst du immer mit dir führen, wenn z.B. ein aufregender Termin ansteht. Du kannst deinen Tag damit beginnen, dass du eine Karte ziehst und diese zu deiner Tages- oder Wochenaffirmation machen.
- Schreibe dein Affirmations-



tagebuch: Führe ein Affirmations-tagebuch, in dem du täglich eine neue, positive Affirmation aufschreibst, die dich inspiriert oder motiviert. Du kannst hierfür auch Affirmationen verwenden, die du irgendwo gelesen hast. Lese deine immer länger werdende Liste regelmäßig durch und reflektiere über ihre Bedeutung für dich. Das Aufschreiben der Affirmationen hilft dabei, sie bewusst zu verinnerlichen und eine stärkere Verbindung zu ihnen aufzubauen.

ANWENDUNG DEINER
AFFIRMATIONEN

2023

Kapitel 5

- Erstelle eine **Aufnahme für deine Affirmationen**. Nimm dir das Aufnahmegerät deines Handy und spreche deine Affirmationen auf. Achte darauf, immer eine Pause zwischen den Sätzen zu machen. Diese Methode eignet sich besonders gut, da du sie immer mitnehmen kannst und durch das Anhören tiefer in der Entspannung bleiben kannst. als beim lesen.

💡 Das Aufnehmen und Anhören von Affirmationen kann eine effektive Methode sein, um positive Suggestionen tief in dein Unterbewusstsein einzuprägen. Durch das Hören der Affirmationen in deiner eigenen Stimme, kannst du eine stärkere emotionale Verbindung zu den Aussagen herstellen.

- Optische Darstellung deiner Affirmationen in Form eines



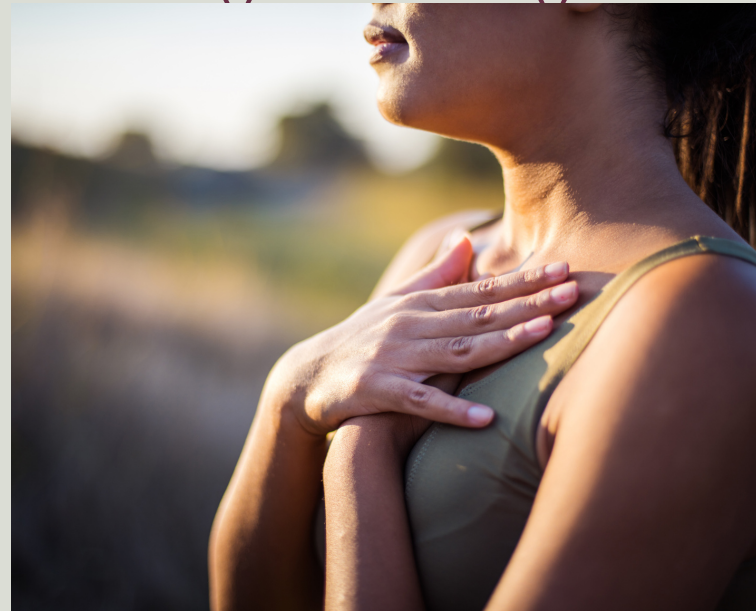
Visionboards. Entwerfe eine visuelle Darstellung deiner Affirmationen, indem du eine Collage erstellst. Du kannst dafür Symbolbilder für deine Affirmationen verwenden (z.B. eine Feder für "Ich gehe mit Leichtigkeit durch das Leben") oder auch eigene Fotos, die mit deinen Affirmationen resonieren. Es ist ebenso möglich, einzelne Schlagwörter und kurze Sätze dafür zu verwenden. Hänge dein Visionboard an einem Ort auf, an dem du es täglich sehen kannst.

Kapitel 5

Wähle die Anwendungsmethode, die am besten zu dir passt und die dich am meisten anspricht. Das Wichtigste ist, dass du die Affirmationen auf eine Weise einsetzt, die für dich persönlich effektiv und passend ist.

Natürlich kannst du auch mehrere Methoden miteinander kombinieren. Eine jede hat auch eine eigene Qualität. So empfehle ich auch gerne die Kombination der Karten mit der Aufnahme der Affirmationen und einer sicht-baren Darstellung (Visionboard oder die verschriftlichten Affirmationen).

Wenn dir kreative Arbeit Spaß macht, wirst du dich wahrscheinlich eher für das Vision-board entscheiden und fest-stellen, wie alleine schon die Ausarbeitung absolut bestärkend und wohltuend ist.



- Nimm dir jeden Morgen oder Abend einen Moment Zeit, um deine Affirmationen für dich selbst zu sprechen oder zu hören. Schließe deine Augen, atme tief ein und wiederhole leise oder laut deine Sätze. Wiederhole diese Sätze mehrmals und versuche, sie mit Überzeugung zu sprechen und mit positiven Gefühlen zu verbinden. Denke daran, dass die Konsistenz und regelmäßige Anwendung der Affirmationen entscheidend ist.

Meine Affirmationen

Datum:

Welche
Anwendungs-
methode magst du
am meisten und
warum?

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kapitel 6

Nachfolgend möchte ich dir einige Benefits von der Anwendung von Affirmationen in der Folgeschwangerschaft nennen.

- **Reduzierung von Ängsten und Sorgen:** Affirmationen können dabei unterstützen, Ängste und Sorgen während der Folgeschwangerschaft zu reduzieren. Durch das Wiederholen beruhigender und positiver Sätze, kannst du deine Gedanken auf eine optimistische und ruhige Weise ausrichten, was zu einer Verringerung von Stress und Angst führen kann.
- **Unterstützung bei der Bewältigung von Unsicherheiten und Veränderungen:** eine (Folge-)



Schwangerschaft geht mit verschiedenen Unsicherheiten und Veränderungen einher. Affirmationen können als hilfreiche Werkzeuge dienen, um mit diesen Herausforderungen umzugehen, z.B. die Affirmation: "Ich schaffe das!"

- **Förderung der Bindung zum ungeborenen Baby:** Affirmationen können dabei helfen, die Bindung zwischen dir und deinem ungeborenen Baby zu stärken.

Kapitel 6

Indem positive und liebevolle Aussagen über dein Baby wiederholt werden, kann eine liebevolle Verbindung entstehen.

- **Stärkung des positiven Selbstbildes:** Affirmationen können helfen, das Selbstvertrauen und das positive Selbstbild während der Folgeschwangerschaft zu stärken. Indem du regelmäßig positive Aussagen über dich selbst wiederholst, kannst du dein Vertrauen in deinen Körper und deine Fähigkeiten stärken.
- **Vorbereitung auf eine positive Geburtserfahrung:** Affirmationen können auch als Vorbereitung für eine positive Geburtserfahrung dienen. Indem du positive Geburtsaffirmationen



formulierst und diese regelmäßig anwendest, kannst du eine optimistische und vertrauensvolle Haltung entwickeln, die dir helfen kann, dich auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten.

Wichtig: Affirmationen sind eine gute Ergänzung, aber keine alleinige Geburtsvorbereitung. Im Healing Circle befassen wir uns ausführlicher mit dem Thema Geburt, ebenso in meiner Masterclass zum 3. Trimester. Hier erhältst du auch einen Geburtsplan speziell für die Folgegeburt.

**BENEFITS DER AFFIRMATIONEN
ALS REGENBOGENMAMA (2BE)**

2023



Hello again!

Herzlichen Glückwunsch, liebe Regenbogenmama (2Be), zu deiner Reise durch dieses Affirmations-Workbook. Du hast einen bemerkenswerten Weg zurückgelegt und ich hoffe, dass du dich gestärkt und unterstützt fühlst, während du dich auf deine Folgeschwangerschaft vorbereitest bzw. schon mitten drin bist.

Während dieser Reise hast du dich mit deinen Emotionen, Ängsten und Hoffnungen auseinandergesetzt. Du hast den Mut gefunden, deine Trauer anzunehmen und dein Herz für eine neue Liebe zu öffnen. Die Affirmationen haben dir geholfen, positive und unterstützende Überzeugungen zu entwickeln, die dich auf diesem Weg begleiten werden.

Erinnere dich immer daran, dass du eine unglaubliche Frau bist. Du bist bereit, für dich loszugehen, allen Herausforderungen zum Trotz und zeigst dich erneut verletzlich, indem du dich für deine Folgeschwangerschaft öffnest. **Mut ist Angst plus ein Schritt!** Du bist diesen ersten Schritt schon gegangen. Ich finde das unglaublich beeindruckend und stark!

Während du dich auf deine Folgeschwangerschaft vorbereitest bzw. durch deine Folgeschwangerschaft gehst, ermutige ich dich, deine Affirmationen in dein tägliches Leben zu integrieren. Nutze sie als Werkzeug, um deine Ängste zu reduzieren, deine Hoffnung wachsen zu lassen und dein Vertrauen in deinen Körper und in deine Fähigkeiten zu stärken.



Die Affirmationsarbeit, die Arbeit mit Glaubenssätzen und das Entwickeln einer positiven Grundhaltung ist nur eines von vielen Tools für die Folgeschwangerschaft.

Wenn du dir wünschst weitere Tools an die Hand zu bekommen um deine Ängste dauerhaft zu reduzieren, dann sind meine beiden **Masterclasses** genau das Richtige für dich.

Hier bekommst du eine ganz einfache Schritt für Schritt Anleitung zur Umsetzung von **8 hochwirksamen Tools und Strategien**, die dir helfen vertrauensvollen und kraftvollen durch deine Regenbogenschwangerschaft zu gehen.

Die Tools und Strategien sind Teil meiner Live Programme und haben schon seit 2021 vielen Sternenmamas dabei geholfen wieder in mehr Leichtigkeit und Vertrauen in ihrer Schwangerschaft zu finden.

Du musst dich also nicht selbst auf die Suche nach Lösungen machen, sondern kannst ganz einfach die übernehmen, die sich schon über mehrere Jahre als wirksam erwiesen haben.

Interesse?

Auf der nächsten Seite stelle ich sie dir etwas genauer vor.

DEIN WEG ZU MEHR VERTRAUEN

In Vertrauen durch das 1. Trimester

1

In 2, 5 Std. Aufzeichnung erfährst du Alles, was du wissen musst um vertrauensvoll durch das erste Trimester deine Regenbogenschwangerschaft zu gehen. Die Masterclass ermöglicht dir und deinem Baby einen starken und optimal vorbereiteten Start deiner Folgeschwangerschaft, anstatt dich ängstlich und überfordert zu fühlen.

Die Masterclass ist für dich,

- Wenn deine pers. Triggerzeit im 1. Trimester liegt
- Wenn du dir konkrete Tools wünschst, die dir helfen Vertrauen zu finden und Ängste dauerhaft zu reduzieren
- Wenn du eine liebevolle Beziehung zu deinem Regenbogenbaby herstellen möchtest
- Wenn du dich direkt von Anfang an stärken und positiv ausrichten möchtest
- Wenn du Sternenmama bist und dich mental und emotional in deiner Folgeschwangerschaft stärken möchtest

This is what you get

- 8 konkrete Tools und Strategien zur Anwendung im 1. Trimester deiner Folgeschwangerschaft, die aber auch darüber hinaus ihre Wirkung nicht verlieren
- Umfangreiches Wissen zum 1. Trimester der Regenbogenschwangerschaft und den Besonderheiten und Herausforderungen als Sternen- und Regenbogenmama
- private FB Gruppe für deinen Austausch

Dein Invest 89 Euro und hier kannst du direkt zugreifen:

<https://elopage.com/s/regenbogenmamas/masterclass-in-vertrauen-durch-das-1-trimester-online>

DEIN WEG ZU MEHR VERTRAUEN

In Vertrauen durch das 3. Trimester

2

In 2, 5 Std. Aufzeichnung erfährst du, Alles, was du wissen musst um vertrauensvoll durch das letzte Trimester zu gehen bis hin zur Geburt und deinem Wochenbett mit Regenbogenbaby. Die Masterclass hilft dir dabei auch in der letzten Phase deiner Schwangerschaft in Vertrauen und Verbindung mit deinem Baby zu bleiben und den Übergang von der Schwangerschaft bis zur Geburt selbstbestimmt und kraftvoll zu gestalten.

Die Masterclass ist für dich,

- Wenn deine pers. Triggerzeit im 3. Trimester liegt
- Wenn du dir konkrete Tools und Strategien wünschst, die dir helfen in Vertrauen zu finden ohne viel BlaBla
- Wenn du die Bindung zu deinem Regenbogenbaby stärken und euch emotional auf die Geburt vorbereiten möchtest
- Wenn du selbstbestimmte Entscheidungen über deine Folgegeburt treffen möchtest
- Wenn du Sternenmama bist und dich mental und emotional in deiner Folgeschwangerschaft stärken möchtest

This is what you get

- 8 konkreten Tools zur Anwendung im 3. Trimester deiner Folgeschwangerschaft
- Folgeschwangerschafts- und Folgegeburtsspezifische Listen, wie zB. der Geburtplan für Sternenmamas in der Folgeschwangerschaft
- Umfangreiches Wissen zum 3. Trimester der Folgeschwangerschaft, Folgegeburt und Wochenbett
- private Facebook Gruppe für deinen Austausch

Dein Invest 89 Euro und hier kannst du direkt zugreifen:

<https://elopage.com/s/regenbogenmamas/masterclass-in-vertrauen-durch-das-3-trimester-online>



GET IN TOUCH WITH ME.



DU KANNST DICH JEDERZEIT AN MICH WENDEN, WENN DU WEITERE INFORMATIONEN ÜBER MEINE KURSE ODER COACHING-PROGRAMME WÜNSCHST.

WEBSITE <https://regenbogenmamas.de/>

EMAIL kerstin@regenbogenmamas.de

ONLINE-SHOP <https://elopage.com/s/regenbogenmamas>

VORGESPRÄCH <https://calendly.com/regenbogenmamas>

Kerstin



**Regenbogen
Mamas**