



Destruktive Glaubenssätze zum Thema „Kinderwunsch“

Ich bin zu alt für ein Kind

Es ist mir zu stressig mit einem Kind

Oh gott, die ganze Verantwortung

ich will nur ein Kind mit dem einen Mann

Wenn ich nicht schwanger werde, bekomme ich Brustkrebs

Wenn ich nicht schwanger werde, dann muss ich wieder arbeiten

Wenn ich nicht schwanger werde, werde ich meine Regelschmerzen nicht los

Ich habe es nicht verdient, Mutter zu werden

Dieses Leben tue ich meinem Kind nicht an

Ich will nicht, dass mein Kind in so eine Welt geboren wird

Ich schaffe es zeitlich nicht mit einem Kind

Ich muss auf soviel verzichten

Kinder sind anstrengend

Mütter, die ich kenne, sind nur gestresst und genervt
Ich will mein Kind nicht alleine großziehen

Ich kann nicht mitreden, weil ich kein Kinder habe

Ich kann nicht mitreden, weil ich keine Erfahrungen mit
Kindern habe

Ohne Kinder werde ich gesellschaftlich abgewertet

Ich bin dann 60 und mein Kind ist 16. Oh mein Gott!

Was denken andere, wenn ich so eine alte Mutter bin?

Was denken andere, wenn ich in dem Alter noch schwanger
werde?

Ich muss erst meine Verletzungen/Wunden heilen, damit ich
eine gute Mutter sein kann.

Ich muss erst meine Verletzungen/Wunden heilen, damit ich
die Themen nicht auf mein Kind übertrage.

Ich habe große Angst, etwas falsch zu machen.

In diese Welt setzt man keine Kinder rein.

Ich will nicht, dass mein Kind soviel Kontakt zu meiner Ursprungsfamilie hat.

Ohne Kind bin ich allein.

Ohne Kind bin ich allein im Alter.

Wie soll ich Kind und Job unter einen Hut kriegen?

Wie soll ich das alles schaffen?

Ich habe Angst vor der Geburt. Ich habe Angst vor den Schmerzen / Wehen.

Ich schlafe dann nicht mehr.

Ich bin zu alt für ein Kind.

Ich kann meinen Hobbys dann nicht mehr nachgehen.

Ich bin dann eine Risikoschwangerschaft

Oh gott - will ich das überhaupt?

Kinder sind so laut

Kinder sind so anstrengend

Ich keinen keine entspannten Mütter

Ich kann dem Kind nicht gerecht werden