



**Deine Worksheets zum Podcast**

# Herz an Kopf

Verschaffe dir Klarheit über deine Sorgen auf  
dem Kinderwunschweg

# Deine Worksheets

In der Podcastfolge 3 stelle ich dir die fünf größten Sorgen-Themenblöcke auf dem Kinderwunschweg vor.

Welche dieser Themen treffen auf dich zu?

- Finanzen
- Gesundheit (meine und die des Kindes)
- Vereinbarkeit Job und Kind
- Verantwortung / Tragweite der Entscheidung
- Partnerschaft

Wenn du von diesen fünf Themen eins identifizieren müsstest, das für dich die größte Hebelwirkung hat (sprich: welches die größten Auswirkungen auch auf die anderen Bereiche hätte): welches wäre das?

- Finanzen
- Gesundheit (meine und die des Kindes)
- Vereinbarkeit Job und Kind
- Verantwortung / Tragweite der Entscheidung
- Partnerschaft

Deine Gedanken dazu: warum ist dieser Bereich derjenige, der die größte Hebelwirkung hat? Wie wirkt er sich auf die anderen Bereiche aus?

# Deine Worksheets

Nimm' dir nun jeden einzelnen Aspekt vor (gerne auch auf separatem Blatt oder in deinem Journal) und versuche, konkrete Lösungen zu finden.

Es gibt Dinge, die gehst du aktuell nicht an, weil du so gestresst bist durch die vielen Aspekte und die Komplexität deiner Reise. Aber wenn du sie dir einzeln anschaust, machst du sie handhabbar.

Einige Themen werden sowieso IMMER eine Sorge sein. Diese darfst du versuchen, so gut wie möglich ein Mal richtig zu durchdenken und aufzusetzen.

Beispiel Finanzen: Kann ich eine Gehaltserhöhung durchsetzen?  
Kann ich meine Sparrate erhöhen? usw.

Beispiel Job: Kann ich meine\*n Vorgesetzten soweit einweihen, dass ich jetzt durch eine "schwierige Phase" durchgehe und es mir dadurch leichter fällt, Grenzen zu setzen?  
Gibt es Mütter, denen ich vertraue und die ich zur Vereinbarkeit Job - Kind befragen könnte? usw.

Beispiel Gesundheit bzw. Angst davor, dass mir selbst etwas passiert:  
Wer würde im Zweifelsfall für das Kind / die Kinder sorgen?  
Kann ich Testament / Vorsorgevollmacht / Sorgerechtsverfügung schon vorbereiten, damit ich das Thema mental beiseite legen kann?  
Was an meinem aktuellen Lebensstil ist ein Risiko für meine Gesundheit und darf ich deshalb ändern? usw.

# Deine Worksheets

Frage dich, was du darüber hinaus brauchst, damit deine Grundbedürfnisse als Mensch erfüllt sind.

Was brauche ich, um mich **sicher** zu fühlen?

Was brauche ich, um mich als **Teil einer Gemeinschaft** zu fühlen? (auch abseits der naheliegenden Gemeinschaften wie Familie, Partner, beste Freundin, ... denken) Oder anders gesagt: was hilft mir, damit ich mich nicht einsam fühle?

Was brauche ich, um mich **sicher in meiner Entscheidung** zu fühlen? Damit ich mir keine Gedanken über die Meinung anderer mache und ob sie meinen Weg gutheißen?



# Deine Worksheets

## Veränderung des Blickwinkels

Stell' dir vor, eine andere Frau schildert ihr ihre Kinderwunschsituation mit genau den Herausforderungen, die du gerade hast. Nimm' dir dafür wirklich Zeit und tauche in die Situation ein.

Dann überlege: Was würdest du ihr empfehlen? Was wären die nächsten Schritte, die sie gehen sollte? Worauf sollte sie sich konzentrieren? Welche Punkte kommen erst später dran?



# Deine Worksheets

Welche Schritte kannst du aus dieser Übung für deinen eigenen Weg ableiten? Was sind für dich selbst die nächsten Schritte? Worauf solltest du dich konzentrieren?



Ich hoffe, du konntest etwas Klarheit für dich gewinnen!

Schreib' mir gern an [hallo@katrinfoerster.com](mailto:hallo@katrinfoerster.com), wenn du mir Feedback hinterlassen möchtest oder Anregungen hast. Für weiteren Input zu den Themen Kinderwunsch als ambitionierte Frau, Mindset und Weiblichkeit findest du mich <https://katrinfoerster.com> und auf Instagram [@katrin\\_foerster](https://www.instagram.com/katrin_foerster)

Und wenn du Herausforderungen mit deinen Gefühlen hast und dir emotional mehr Klarheit wünschst, lade dir gern auch mein Freebie "Dein Gefühlsrad" runter. Hier kannst du es downloaden: <https://katrinfoerster.com/gefuehlsrad/>



Hör' gern auch in die nächste Folge rein.  
Bis dahin alles Gute für dich!



Deine Katrin