

Inhalt

Vorwort: Dr. Krüsmann	7
Vorwort: Alexandra Schack	13
Der erste Schritt	17
Warum ich?	19
1 von 7	23
Die Rolle der Frau	33
Wieso dieses Buch einen Unterschied machen wird	39
Die Kraft der Übungen	42
Alle werden schwanger – nur ich nicht	45
Du bist nicht schuld	48
Wieso lässt mein Körper mich so im Stich?	53
Emotionsmanagement – Wie gehe ich mit meinen Emotionen um?	61
Bedauern, Abhaken, Durchstarten	67
Entlastung, Entlastung, Entlastung	71
Epigenetik	76
Placebo- und Nocebo-Effekt	89
Angst & Stress	97
Meditation & Fight-or-Flight	103
Bewusstsein und Realität	109
Wie du dein Unterbewusstsein positiv beeinflussen kannst	119
Zurück zum freien Leben	127

Loslassen, ohne aufzugeben	133
Kontrolle und unerfüllter Kinderwunsch passen nicht zusammen	137
Kennst du deine medizinische Situation?	144
Medizinische Ursachen	149
Hormone – Die Boten deines Körpers.	153
Tipps für den Gang zum Spezialisten	160
Kinderwunsch über 40	163
Kinderwunsch nach Fehlgeburt	168
Beziehung zu deinem Körper.	173
Selbstannahme	179
Wie fühle ich mich in meiner Partnerschaft?	183
Sexualität und Kinderwunsch.	191
Tipps zur Verbesserung deiner Sexualität	199
Der Druck, sich in der Kinderwunschzeit richtig zu verhalten	209
Was würde die Liebe tun?	215
 Danksagung	 219