

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Unerfüllter Kinderwunsch – ein kritisches Lebensereignis mit vielen Herausforderungen</b>	<b>7</b>
1.1	Der Schock der Diagnose: Was versteht man unter einem unerfüllten Kinderwunsch?	9
1.2	Wie häufig besteht ein unerfüllter Kinderwunsch und welche Chancen liegen in der reproduktionsmedizinischen Behandlung?	14
1.3	Wie entwickelt sich das weiter: Psychische Anpassungsprozesse	16
1.4	Wie wirkt das auf andere: Auswirkungen auf die Partnerschaft und das Umfeld	18
<b>2</b>	<b>Welche Ursachen können einem unerfüllten Kinderwunsch zugrunde liegen?</b>	<b>22</b>
2.1	Spielen psychische Faktoren eine Rolle?	25
2.2	Spielt Stress eine Rolle?	27
2.3	Der Umgang mit der Schuldfrage	30
<b>3</b>	<b>Was kann man gegen einen unerfüllten Kinderwunsch tun?</b>	<b>33</b>
3.1	Therapieoptionen der Kinderwunschbehandlung	33
3.2	Psychologische Unterstützungsangebote	39
3.2.1	Welche Formen psychologischer Unterstützung gibt es?	41
3.2.2	Wirksamkeit von psychologischer Unterstützung	45
3.3	Was können Sie selbst tun? Persönliche Auseinandersetzung und Selbsthilfe	48
3.3.1	Den aktuellen Standort bestimmen	48
3.3.2	Eine Stressanalyse durchführen	49
3.3.3	Ein Kinderwunschteam zusammenstellen	50
3.3.4	Vorausschauende Planung	52
3.3.5	Die eigenen Werte klären	53
3.3.6	Andere Lebenswerte nicht vernachlässigen	54
3.3.7	Sorgen Sie für einen ausgewogenen Aktivitäten-Kreis	56
3.3.8	Das Profil des unerfüllten Kinderwunsches verstehen	56
3.3.9	Hilfreiche und nicht hilfreiche Bewältigungsstrategien erkennen	58

3.3.10	Bewältigungsstrategien, die anderen betroffenen Paaren geholfen haben .....	62
3.3.11	Wichtige psychologische Fertigkeiten kultivieren .....	64
3.4	Ein Blick in die Zukunft.....	69
<b>Anhang</b>	.....	<b>71</b>
	Weiterführende Literatur .....	71
	Hilfreiche Internetadressen zu Beratungsangeboten und Selbsthilfe .....	71
	Arbeitsblätter .....	73