

# 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