

Inhalt

Einleitung

Männer in der Kinderwunschzeit brauchen auch Hilfe	7
---	---

1. Kapitel

Wenn der Kinderwunschweg in die Sackgasse führt	17
Von Kinderwunschwegen und -fallen	24
Von der Phase der Experimente zur medizinischen Diagnose	30

2. Kapitel

Der Kinderwunsch braucht immer eine Strategie	45
Wenn der Kinderwunsch in ein Burnout führt	56

3. Kapitel

Ressourcen erkennen und ausbauen	65
Vertrauen und Geduld	68
Das ausgewogene Konto einer Partnerschaft	75

6 Inhalt

Körperliche Ressourcen der Zeugungskraft	79
Ursachen für eine verminderte Zeugungsfähigkeit . . .	85
Ernährung und Zeugungswahrscheinlichkeit	92

4. Kapitel

Der unerfüllte Kinderwunsch im Alltag	105
Ein Wunsch entsteht	107
Den Kinderwunsch verschweigen	115
Wenn es Babys in der Umgebung zu regnen scheint	123

5. Kapitel

Zur ursprünglichen Sexualität zurückfinden	143
Hände weg vom Kalendersex	146
Rettet die Spermien!	154

6. Kapitel

Machen Sie sich Ihr Unterbewusstsein zum Partner . .	165
Unsere inneren Modelle der Elternschaft	170
Wie das Einspielen neuer Erfahrungen funktionieren kann	176
Das Wunder verstehen	180
Erst nach der Pubertät sind wir ein ganzer Mann	200