

DEIN 7-PUNKTE-LEITFADEN

FÜR MEHR EMOTIONALE STABILITÄT IN DER PUPO-PHASE

STEFANIE FLACK

HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE



“Die Zeit des Wartens ist keine verlorene Zeit - sie ist ein Teil deiner Geschichte.”



Die PUPO-Phase ist emotional eine der herausforderndsten Zeiten im Kinderwunsch. Die Unsicherheit kann überwältigend sein - zwischen Hoffnung und Angst schwanken die Gedanken. Dieser 5-Schritte-Plan hilft dir, deine Emotionen besser zu steuern, ruhiger zu bleiben und dir selbst in dieser Zeit Halt zu geben.



**PUPO = “PREGNANT UNTIL PROVEN OTHERWISE”
AUF DEUTSCH: “SCHWANGER BIS ZUM BEWEIS DES
GEGENTEILS”.**

**ES BESCHREIBT DIE ZEIT ZWISCHEN DEM
EMBRYOTRANSFER UND DEM SCHWANGERSCHAFTSTEST**



PUNKT 1: SEI DIR DESSEN BEWUSST

Verstehe, dass es normal ist, sich in dieser Zeit ängstlich oder unsicher zu fühlen. Nach einem Embryotransfer wird nämlich oft Progesteron (durch Spritzen, Vaginalgel oder Tabletten) zugeführt, um die Einnistung zu unterstützen. Progesteron hat eine starke Wirkung auf die Psyche und kann:

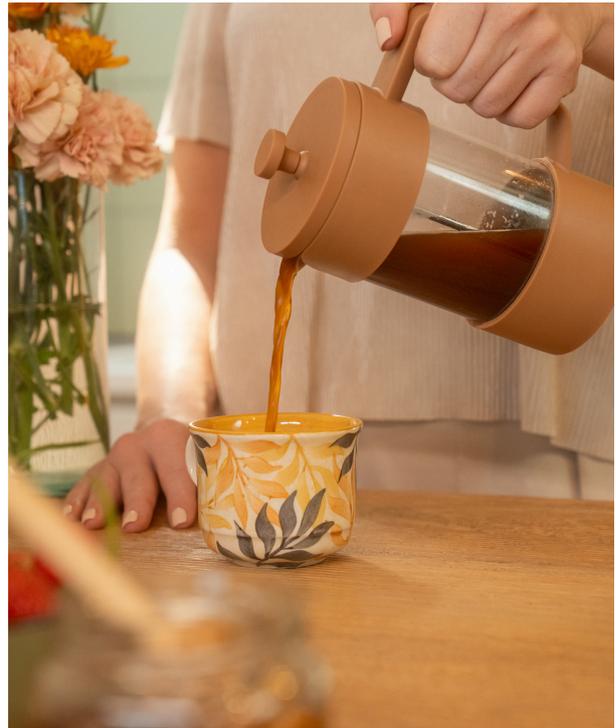
- Ängste und Unsicherheiten verstärken
- Stimmungsschwankungen auslösen
- Müdigkeit und Erschöpfung verursachen, was die emotionale Belastbarkeit senkt

Das führt dazu, dass Frauen in dieser Phase oft dünnhäutiger sind und Sorgen intensiver wahrnehmen.

Also mach dir keine Vorwürfe, dass du überemotional bist- das kannst du gerade nicht steuern.

PUNKT 2:FÜHRE ROUTINEN EIN

Eine feste Routine kann dir helfen, Struktur in deinen Alltag zu bringen. Plane feste Zeiten für Mahlzeiten, Bewegung und Entspannung ein. Eine Routine gibt dir ein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit.



Warum? Kontrolle und Sicherheit sind Gefühle, die in der Kinderwunschzeit kaum vorhanden sind. Hol sie dir zumindest in Alltagsabläufen zurück!

Anregungen:

Besorge dir einen wohltuenden Tee für den Morgen, plane leckere Mahlzeiten, einen täglichen Spaziergang mit Musik im Ohr, kauf dir ein neues fesselndes Buch für den Abend oder such dir eine spannende Serie zum Streamen. Welche Ideen hast du dazu? Schreibe sie dir auf.

PUNKT 3: EMOTIONALE ACHTERBAHN ERKENNEN

Warum? Wenn du verstehst, was in dir passiert, kannst du bewusster mit deinen Gefühlen umgehen.



Mini-Übung: Stelle dir diese Fragen:

- Welche Emotion dominiert gerade? (Angst, Hoffnung, Zweifel, Vorfreude?)
- Wo spüre ich diese Emotion in meinem Körper? (z. B. Herzklopfen, flacher Atem, Enge im Brustkorb)
- Welche Gedanken verstärken diese Emotion?

TIPP: NOTIERE KURZ DEINE ANTWORT IN EIN KLEINES NOTIZBUCH ODER HANDY-NOTIZEN. DAS HILFT, ABSTAND ZU GEWINNEN.

PUNKT 4: DEIN ANKER IN DER UNSICHERHEIT - EIN STABILER GEDANKE FÜR DICH

Warum? Wenn du in einer Gedankenspirale feststeckst, brauchst du einen starken Satz, der dich erdet.

So geht's:

Wähle einen Gedanken, der dir in dieser Phase Stabilität gibt:

- 1 "Mein Körper unterstützt mich bestmöglich."
- 2 „Ich bin nicht allein mit diesen Gefühlen.“
- 3 „Ich muss heute nicht die ganze Zukunft bewältigen – nur diesen Moment.“
- 4 ...

**Schreibe dir deinen Anker-Satz auf und
klebe ihn an den Spiegel oder stelle ihn als
Handy-Hintergrund ein .**

PUNKT 6: GRENZEN SETZEN – WAS TUT DIR JETZT GUT (UND WAS NICHT)?

Warum? In dieser Phase brauchst du einen geschützten Raum, in dem du nicht ständig mit Schwangerschaftsthemen konfrontiert wirst.

Dinge, die du bewusst meiden darfst

- **Exzessives Googeln von Schwangerschaftsanzeichen**
- **Ständiges Lesen in Foren**
- **Zu viele Schwangerschafts-News in Social Media**



Was stattdessen hilft:

- ♥ **Bewusst schöne Dinge in den Tag einbauen (Natur, Lesen, Musik, ins Café gehen, Malen)**
- ♥ **Austausch nur mit Menschen, die dir guttun**
- ♥ **Dankbarkeitstagebuch führen**
- ♥ **Beschäftigung mit anderen schönen Themen (wie Dekoration, Kleidung, Persönlichkeitsentwicklung - was interessiert dich?)**

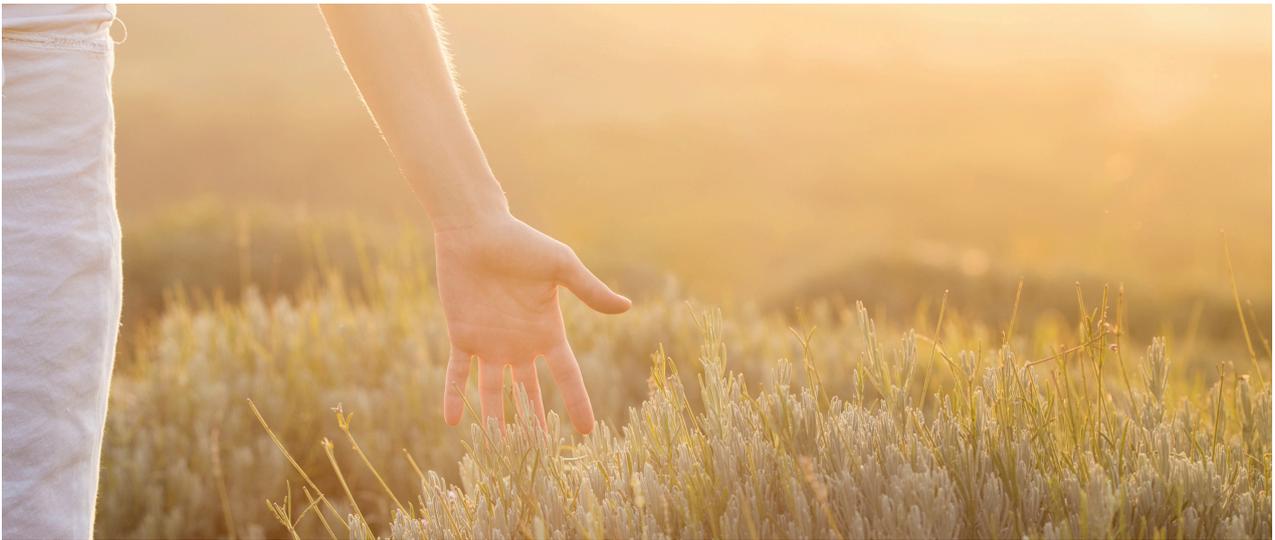
PUNKT 7: DEIN EMOTIONALES SICHERHEITSNETZ – PLANE KLEINE GLÜCKSMOMENTE

Warum? Dein Gehirn braucht bewusst gesetzte positive Impulse, um nicht im Stressmodus zu bleiben.

Mini-Übung: Notiere dir 3 Dinge, die dir an diesem Tag guttun könnten. Beispiele:

- 1 Ein warmes Bad nehmen
- 2 Im Wald spazieren gehen
- 3 Einen inspirierenden Podcast hören
- 4 ...

Ziel:
**Jeden Tag mindestens einen dieser
Momente umsetzen.**



FAZIT:

DEIN PERSÖNLICHER PUPO-LEITFADEN

Dieser Plan ist dein innerer Kompass für die Wartezeit. Die Unsicherheit bleibt – aber du kannst lernen, in ihr stabil zu stehen. Wenn du magst, drucke dir diese Seiten aus oder speichere sie auf deinem Handy, damit du jederzeit darauf zurückgreifen kannst.

Du bist stärker, als du denkst.



7-Punkte-Leitfaden für mehr emotionale Stabilität in der PUPO-Phase

Veröffentlichung: Februar 2025

Autorin: Stefanie Flack

E-Mail: praxis-flack@gmx.de

Website: www.praxis-flack.de

Urheberrechtshinweis

Alle Rechte vorbehalten. Das Kopieren, Verbreiten oder Weitergeben der Inhalte an Dritte ist nicht gestattet, es sei denn, du hast zuvor eine ausdrückliche, schriftliche Genehmigung der Autoren eingeholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch können die Autoren keine Garantie für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Informationen übernehmen. Für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der Inhalte, Tipps und Aufgaben resultieren, können die Autoren nicht haftbar gemacht werden. Die Verantwortung für die Inhalte von verlinkten Internetseiten liegt ausschließlich bei den Betreibern dieser Seiten.