

**Beratung und Begleitung  
bei ungewollter Kinderlosigkeit  
für Frauen und Paare  
vor, während, nach  
Kinderwunschbehandlungen**



**2019**

**im Kinderwunsch Centrum München *MVZ***

## **Frauengruppe**

„Loslassen ohne aufzugeben“

Kinderwunschbehandlung bedeutet, sich auf Unbekanntes einzulassen und manche Achterbahn der Gefühle zu erleben:

Hoffnung, Zweifel, Angst, Trauer,...

Die Gruppenabende ermöglichen:

- Entlastung und Anregung durch den Austausch über die aktuelle Situation, vergangene Erfahrungen und über Zukunftsperspektiven.
- die Einordnung eigener Gefühle und das Verständnis für sich durch das Wissen um das „Typische“ des unerfüllten Kinderwunsches.
- Stärkung durch Tipps und kreative Ideen für den Umgang mit einzelnen Behandlungsphasen unter Einbeziehung Ihrer vielfältigen Ressourcen als Paar.
- Unterstützung in der Zeit des Wartens und Verarbeitung eines möglichen negativen Ergebnisses.
- Stressreduktion, mehr innere Ruhe und Gelassenheit durch leichte Entspannungsübungen.
- den Blick auf die Gesamt- statt auf die Einzelchance zu lenken, Entwicklung einer realistischen Chanceneinschätzung.

**Termine:** 14. und 28. März, 04. und 11. April, 09. Mai 2019  
jeweils 19.00 - 21.30 Uhr

**Kosten:** 145 €

**Ort:** Kinderwunsch Centrum München MVZ  
Lortzingstraße 26, 81241 München

## **Paargruppe**

„Den Weg gemeinsam gehen“

Unerfüllter Kinderwunsch ist eine besondere Herausforderung für jede Paarbeziehung und kann diese an ihre Belastungsgrenzen bringen. Es wird phasenweise schwierig, die positiven Seiten der Beziehung zu erhalten und mit Leben zu füllen. Gleichzeitig ist die Partnerschaft die wichtigste Ressource. Was können Sie als Paar tun, um diese Zeit gut zu meistern?

Die Gruppenabende ermöglichen:

- den Austausch darüber, wie Sie sich immer wieder gegenseitig stärken und miteinander aushandeln können, welche Unterstützung die Partnerin/der Partner genau braucht.
- das Entwickeln von Verständnis für unterschiedliche Sicht- und Herangehensweisen als Frau/Mann und diese zu nutzen für das Abwägen verschiedener Optionen.
- Stressreduktion durch das Wissen um „typische“ Erfahrungen als Paar in der Kinderwunschzeit und durch Übungen, die für einen gelasseneren Umgang förderlich sind bzw. zum Finden tragfähiger Entscheidungen konstruktiv genutzt werden können.

**Termine:** 08., 15. und 29. November 2019

jeweils 19.00 - 21.30 Uhr

**Kosten:** 81 €

**Ort:** Kinderwunsch Centrum München MVZ  
Lortzingstraße 26, 81241 München

## **Einzel- und Paarberatung**

Es kann Zeiten geben, in denen es sinnvoll und hilfreich ist, einzeln oder als Paar punktuell fachkompetente Unterstützung zu nutzen:

- für einen gelasseneren Umgang mit bedrängenden Themen
- zum Finden tragfähiger Entscheidungen bezüglich des weiteren Vorgehens
- bei partnerschaftlichen Missverständnissen
- bei Ängsten vor einem (weiteren) Misserfolg

## **Hypnotherapeutische Begleitung Schwangerschaft und Selbsthypnose**

Hypnotherapie (oder „Klinische Hypnose“) ist ein modernes psychotherapeutisches Verfahren zur *gewollten* Beeinflussung mentaler und physiologischer Prozesse. In der Trance - einem Zustand, den jeder aus dem Alltag kennt - entspannt sich der Körper und die Aufmerksamkeit wird mehr und mehr von der Außenwelt auf das innere Empfinden gelenkt. Studien zeigten eine höhere Einnistrungsrate beim Embryotransfer mit Hypnose. Sie lernen Selbsthypnoseübungen, die abgestimmt sind auf die Phasen im Behandlungszyklus. Diese können auch während der Sitzungen (3-5 sind ausreichend) aufgezeichnet werden für die Vertiefung und Wiederholung zu Hause.

**Termine:** nach Absprache

**Kosten:** 75 € pro Zeitstunde

**Ort:** Kinderwunsch Centrum München MVZ  
Lortzingstraße 26, 81241 München

Anmeldung und weitere Informationen:

**Elvira Holl**

**Tel.: 08144-997249**

**[elvira.holl@web.de](mailto:elvira.holl@web.de)**

[www.kinderwunsch.elviraholl.de](http://www.kinderwunsch.elviraholl.de)



- Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
- Psychotherapie (HPG)
- Zusatzausbildungen in system. Paar- und Sexualtherapie, Körperarbeit, Hypnotherapie nach Milton Erickson
- Mitarbeiterin einer Familien- und Schwangerschaftsberatungsstelle
- Langjährig aktiv und seit 2016 Vorstandsmitglied von BKiD (Deutsche Gesellschaft für Kinderwunschberatung)
- Speziell zertifiziert für die Kinderwunschberatung und Familiengründung mit Gametenspende

Seit vielen Jahren Erfahrung mit dem Thema „unerfüllter Kinderwunsch“, u.a. im Rahmen von Beratungen und Seminaren.