



LESE-
PROBE

NADINE BALLMER

Damit mein
BABY *kommt*

Das Praxisbuch, das Sie auf dem Weg
zu Ihrem Wunschkind begleitet.

INHALTSVERZEICHNIS

WIE ES ZU DIESEM BUCH KAM UND DANK	Seite 7
VORWORT	Seite 10
EINLEITUNG	Seite 13
KINDERKRIEGEN IST GANZ NORMAL Wie der Kinderwunsch Paare in fast jedem Lebensbereich tangiert.	Seite 16
ERFOLGSGESCHICHTE «Auch wenn der Weg steinig ist: Nie das Ziel aus den Augen lassen.»	Seite 26
DAS PLANBARE KIND Wie die Hightech-Gesellschaft mit dem Kinderwunsch umgeht.	Seite 30
WERDE ICH JE WIEDER GLÜCKLICH SEIN? Wie Sie die schönen Momente in Ihrem Leben wieder wahrnehmen.	Seite 40
ERFOLGSGESCHICHTE «Pfingstrosen – Symbole für meine Eierstöcke»	Seite 46
DU MUSST NUR LOSLASSEN Wieso viele gut gemeinte Ratschläge wenig bewirken.	Seite 48
EIN WEG AUS DER SACKASSE Wie Sie mit Ängsten, Blockaden und unbewussten negativen Gedanken umgehen.	Seite 60
ERFOLGSGESCHICHTE «So habe ich die Entscheidung meinem Körper und dem Baby delegiert.»	Seite 74
TABU IVF Wieso Sie ein Recht auf die künstliche Befruchtung haben.	Seite 76

STERNENKINDER

Wenn die Seele nicht bleiben kann.

Seite 84

SIE SIND SCHWANGER!

Freuen, entspannen und die Natur wirken lassen.

Seite 92

TAGEBUCH

Seite 97

ANHANG

Medizinische Ursachen, Abklärungen und Behandlungen

Seite 143

Buch-/CD-Empfehlungen

Seite 152

Literatur- und Quellenangaben

Seite 156

Adressen

Seite 159

Links

Seite 164

Checkliste

Seite 166

Glossar

Seite 167

Impressum

Seite 174



WIE ES ZU DIESEM BUCH KAM UND DANK

Über die Jahre haben mich meine Klientinnen immer wieder darauf angesprochen, ob ich meine Erfahrungen aus der beruflichen Praxis nicht in einem Buch veröffentlichen wollte. Es gäbe so viele schöne Geschichten, die Mut machten. Dies konnte ich nachvollziehen. Denn nur schon das «Erfolgsbuch» im Wartezimmer, das die Geburtskärtchen «meiner» Kinderwunschpaare (in anonymisierter Form) versammelt, ist die meistgelesene Lektüre in meiner Praxis.

Hinzu kommt: In einer Sitzung gehe ich zwar auf die individuelle Situation einer Kinderwunschfrau oder eines Kinderwunschpaares ein. Doch meist fehlt die Zeit, um mein ganzes, über die Jahre angesammeltes Wissen einzubringen. Somit liegen unzählige Ideen, Übungen und Rückmeldungen von Klientinnen einfach brach.

Als ich ernsthafter über eine Publikation nachzudenken begann, meinte ich erst: Ein weiteres Kinderwunschbuch braucht es doch nicht, es gibt schon so viele gute. Nach und nach wurde mir aber bewusst, dass im deutschsprachigen Raum kein einziges praxisorientiertes Buch existiert. In vielen Büchern und im Internet kann man viel Theorie, Hintergrund- oder Erfahrungsberichte lesen. Doch gerade die Diskussionen und Frage-Antwort-Runden in Internetforen oder Blogs sind es, die viele Frauen verunsichern und somit kontraproduktiv sind. Meine Erfahrung zeigt, dass praxisbezogene Inputs, die den Betroffenen eine aktive Teilnahme ermöglichen, um ein Vielfaches sinnvoller sind. Denn oft ist es gerade die Ohnmacht – das Gefühl, selbst nichts ausrichten zu können –, die Kinderwunschfrauen zutiefst frustriert.

Ich möchte in diesem Buch nichts schönreden. Aber ich möchte Ihnen Mut machen und damit Ihre Lebensqualität

wieder erhöhen. Dazu braucht es eine individuelle Auseinandersetzung, denn jede Kinderwunschgeschichte ist einzigartig: Und dazu braucht es Fragebögen, Übungen und von Ihnen persönlich verfasste Wunschlisten.

Damit gebe ich Ihnen etwas in Ihre Hand. Damit haben Sie es in Ihrer Hand, Ihren Kinderwunschweg auf emotionaler Ebene aktiv zu gestalten; Sie sind nicht nur einfach ein Opfer der Umstände. Damit haben Sie es in Ihrer Hand, letztlich auch Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Die Publikation ist als Begleitinstrument zu einem Coaching gedacht oder für Kinderwunschfrauen oder -paare, die derzeit aus diversen Gründen keinen Zugang zu einem Coaching haben. Es ist auch ein ideales Einsteigerbuch für Frauen oder Paare, die die Idee eines Coachings erst vorsichtig beschnuppern wollen. Meine Idee ist, dass Sie sich aktiv mit diesem Buch auseinandersetzen; es soll Sie (fast) täglich – wie ein Tagebuch – durch Ihre Kinderwunschzeit begleiten. Format und Ringbindung sind auf diesen ständigen Einsatz ausgelegt: So können Sie Ihr Buch stets bei sich tragen oder jene Seite auf dem Nachttisch offen haben, die im Moment für Sie wichtig ist.

Das Buch versammelt Erkenntnisse aus mehr als 3000 Kinderwunschsitzungen mit Frauen und Paaren sowie aus Gesprächen mit Fachpersonen (Ärzten, Akupunkteuren, Kinderwunschspezialisten). Wissenschaftliche Erkenntnisse behandle ich in dieser Publikation keine; dafür gibt es Tausende von Studien und Büchern. Die Zitate meiner Klientinnen sind alle echt; um deren Privatsphäre zu wahren, habe ich die darunter stehenden Namen jedoch abgeändert.

Mein Dank gilt an dieser Stelle vor allem meinen vielen Klientinnen und Klienten. Ich habe viel von ihnen gelernt. Ich habe erfahren, was es wirklich heisst, einen unerfüllten Kinderwunsch zu haben; was es heisst, vorübergehend kinderlos zu sein. Ohne die Offenheit und die tiefen Emotionen, an denen mich «meine» Kinderwunschfrauen haben teilhaben lassen, ohne die vielen geweinten Tränen, hätte ich dieses Wissen

nie ansammeln können. Mein Dank gilt aber auch den Kinderwunschärzten, den Akupunkteur-/TCM- und Kinderwunschspezialisten hier in der Schweiz: Sie alle leisten hervorragende Arbeit. Die Zusammenarbeit mit Ärzten und Fachpersonen ist meines Erachtens die Basis für den Erfolg. Ohne sie wären viele Babys nicht auf der Welt. Mein Dank gilt nicht zuletzt meinem wunderbaren Team, meinen Geschäftsleitern, die das angesammelte Wissen in die Welt hinaustragen. Ohne sie, ihr Engagement für die Kinderwunschaare und den regelmässigen fachlichen Austausch wäre dies alles nicht möglich.

Im Bereich Kinderwunsch tätig zu sein, ist wohl gleichzeitig einer der schwierigsten, aber auch einer der schönsten und dankbarsten Jobs. Ich begleite Frauen und Paare auf sehr wichtigen Stationen in ihrem Leben: nämlich dann, wenn es darum geht, Leben weiterzugeben, oder nach dem Verlust eines noch ungeborenen Lebens. Der wohl glücklichste Moment im Arbeitsleben eines Kinderwunschcoaches ist, nach einer erfolgreichen Befruchtung und Schwangerschaft mit den Paaren die Geburt vorzubereiten. Und natürlich Feedbacks wie: «Ich bin dir auf ewig dankbar, denn du hast mein Leben verändert.» Oder: «Du warst ein wichtiger Meilenstein auf unserem Weg.»

Beim Verfassen dieses Buches habe ich selbst viele Tränen geweint. Tränen des Glücks, als ich die vielen Feedbacks und Berichte meiner Klientinnen wieder und wieder gelesen habe. Tränen des Glücks, als ich an die vielen Babys dachte, die in den letzten Jahren nach einem oder mehreren Coachings das Licht der Welt erblickt haben. Aber auch Tränen der Trauer, als ich die Zeilen von Kinderwunschfrauen gelesen habe, die ihre Kinder verloren haben.

Ich wünsche mir und Ihnen, dass Ihnen die folgenden Kapitel, Übungen, Erfolgsgeschichten, Tagebuchseiten und Informationen Freude und Spass bereiten – und dass Sie Ihren weiteren Kinderwunschweg gelassen und guten Mutes angehen.

Ihre Nadine Ballmer

VORWORT

Man spricht davon, dass jedes sechste Paar in der Schweiz an ungewollter Kinderlosigkeit leidet und medizinische Hilfe beansprucht. Die Ursache für die zunehmende Infertilität ist neben der männlichen Subfertilität und den verschiedenen Arten der Eizellreifungsstörungen die Tatsache, dass ein gesellschaftlicher Wandel im Gange ist, der die Familienplanung immer weiter hinausschiebt. Durch die lange dauernde Ausbildung und die berufliche Verwirklichung der Frau, gelegentlich aber auch durch das späte Finden des «richtigen» Partners können oft Jahre vergehen, bis der Wunsch nach einem Kind entsteht.

Gerade die Bezeichnung «Planung» im Wort Familienplanung suggeriert uns, dass wir die Gründung einer Familie durch eine gute Organisation unseres Lebens selbst im Griff haben.

Dem ist aber leider nicht immer so: Gerade bei Frauen in den Enddreissigern oder älter oder bei Partnern mit sehr anspruchsvollem oder belastendem Berufsalltag wird die Planung des Kindes und damit die Realisierung des Kinderwunsches häufig zu einem Unterfangen ohne definierbaren Zeithorizont.

Als Fortpflanzungsmediziner nehmen wir oft die tief empfundene Enttäuschung und die Ängste wahr, die sich bei den Betroffenen breitmachen, wenn der bisweilen existentielle Instinkt des Kinderwollens nicht befriedigt wird. Die sich daraus, meistens unbewusst, entwickelnden inneren Hürden und Blockaden sind für uns Mediziner wohl erkennbar, aber nicht immer lösbar. Sowohl der Arzt, aber auch das Paar spüren, dass es sich oft selbst im Wege steht und deshalb die Therapie erfolglos ist.

An diesem Punkt setzt meines Erachtens das mentale Coaching ein: Die Kraft und Zuversicht spendenden Ressourcen, die sehr wohl in uns «schlummern», sind oft durch die erlebten

Enttäuschungen nicht abrufbar. Durch das Coaching erhalten die meist im Unbewusstsein verankerten Hürden sozusagen ein Gesicht und werden erkennbar. Dies ist die Voraussetzung für den inneren Wandel, der sich meistens einstellt und für mich als betreuenden Arzt sehr wohl wahrnehmbar wird: Es ist die spürbare Erleichterung, die vor allem die betroffenen Frauen erfahren, sobald sie die innere Blockade als Mitgrund für das Nichtgelingen einer Therapie erkannt haben. Selbstverständlich ist dies nicht der Garant für das Eintreten einer Schwangerschaft. Aber der Umgang mit der Tatsache, dass der Wunsch nach einem Kind nicht immer planbar oder (durch eine Therapie) gar erzwingbar ist, gelingt besser, was wiederum die Chancen auf eine Schwangerschaft, sei es mit oder ohne Therapie, erhöht.

Für mich als Reproduktionsmediziner hat die Zusammenarbeit mit Nadine Ballmer und ihrem Kinderwunsch-Coaching einen wichtigen Stellenwert und ist im wahrsten Sinne des Wortes «fruchtbar».

Dr. med. A. Siragusa,
Reproduktionsmediziner



EINLEITUNG

Bei jedem siebten Paar bleibt heute der Kinderwunsch unerfüllt. Ursachen dafür gibt es viele. Und tun kann man heute auch vieles: Das Angebot an medizinischen Hilfeleistungen war noch nie grösser: Die Palette reicht von natürlichen Methoden, etwa Akupunktur, über technologische Eingriffe, beispielsweise die In-vitro-Befruchtung, bis zu biologischen Ansätzen (Eizellenspende, Leihmutter). Trotz all dieser Möglichkeiten bleiben viele Paare kinderlos.

Wenn Sie dieses Buch zur Hand nehmen, haben Sie vielleicht schon einige dieser Schritte hinter sich oder sind bereits halbe Experten auf dem Gebiet der Reproduktion. Zahlreiche Websites, Bücher und Zeitschriften zum Thema machen es leicht, sich zu informieren. Umso schwieriger ist es, sich nicht verrückt zu machen, wenn eine Schwangerschaft während längerer Zeit nicht eintritt.

Genau an diesem Punkt soll Sie dieses Buch unterstützen. Denn bei aller Vielfalt des medizinischen Angebots kommt die mentale und emotionale Unterstützung während dieses Prozesses meist zu kurz. Und dabei sehe ich in meiner Praxis Menschen nie mehr leiden als beim Thema des unerfüllten Kinderwunsches.

Kinder zu kriegen, gilt in unserer Gesellschaft als selbstverständlich. Obwohl wir heute über fast alle Schritte in unserem Leben selbst entscheiden können, ist die Modellbiografie Ausbildung/Karriere – Heirat – Familiengründung immer noch fest in unseren Köpfen verankert. Wenn die eigene familiäre Entwicklung damit nicht mithalten kann, kommen nicht selten Gefühle des Versagens auf.

Als Frau ist es oft noch schwieriger, diesem omnipräsenten Thema zu entkommen. Mindestens einmal im Monat konfron-

tiert Sie Ihre einsetzende Menstruation damit, dass keine Befruchtung stattgefunden hat. Wenn neben Ihnen Freundinnen und Verwandte scheinbar mühelos Kinder in die Welt setzen, kann dieses scheinbar unnötige Warten auf ein Kind zur harten Geduldsprobe werden.

Auch Männer bleiben von solchen Gefühlen nicht verschont. Bekanntlich soll ein richtiger Mann in seinem Leben drei Dinge vollbringen: ein Kind zeugen, einen Baum pflanzen und ein Haus bauen. Diese Volkswisheit hat auch im Hightech-Zeitalter nicht an Aktualität verloren. Denn trotz allen Fortschritts ist unsere Biologie immer noch auf Fortpflanzung ausgerichtet.

Mit diesen Gefühlen geht oft ein Rückzug aus dem sozialen Umfeld einher. «Habt ihr auch Kinder?» wird für viele Paare zur meistgefürchteten Frage während der Kinderwunschzeit. Denn wie sie auch darauf reagieren – schnippisch oder mit Tränen in den Augen –, eine emotionale Blöße lässt sich fast nicht vermeiden.

Viele Betroffene suchen den Fehler für den unerfüllten Wunsch bei sich und unternehmen alles, um eine Befruchtung, Einnistung und gesunde Schwangerschaft zu ermöglichen. Vielleicht gehören Sie dazu? Messen Sie Ihre fruchtbaren Tage auch mit einem Baby-Comp und üben Sex nach Plan? Haben Sie Ihren täglichen Kaffeekonsum schon mal prophylaktisch auf zwei Tassen reduziert? Und verzichten Sie auf Ihre geliebten Tauchferien, die sich mit einer künftigen Schwangerschaft nicht vertragen würden?

Dann richtet sich dieses Buch genau an Sie. Es soll Sie während Ihrer Kinderwunschzeit emotional unterstützen und mental begleiten; ganz egal, ob Sie technologische Hilfe in Anspruch nehmen oder eine Schwangerschaft auf dem natürlichen Weg versuchen wollen.

Da Sie medizinisch vermutlich bereits in guten Händen sind, verzichte ich darauf, näher auf diesen Aspekt einzugehen, und verweise im Anhang auf die bereits bestehende ausgezeichnete Fachliteratur. Vielmehr steht die emotionale und

mentale Unterstützung im Vordergrund. Dieses Buch soll Sie auf Ihrem Weg durch die Kinderwunschzeit begleiten und Ihnen Ihr Vertrauen in Ihren Körper wiedergeben. Ziel soll sein, dass Sie sich mit Ihren ureigenen, vielleicht zum Teil unbewussten Wünschen, Ängsten und Blockaden auseinandersetzen und selbst neue Lösungswege entdecken. So soll es Ihnen gelingen, Ihren Kinderwunsch aus einer anderen Perspektive zu sehen, die Kinderwunschzeit als Chance wahrzunehmen und eine echte Veränderung zu bewirken.

Die Fragebogen und Übungen in jedem Kapitel der Publikation begleiten Sie praxisnah auf dieser Reise zu Ihrem Selbst.

A close-up photograph of a newborn baby's face, eyes closed, being gently held in two hands. The baby has dark hair and a small mole on its forehead. The hands holding the baby have light-colored nail polish. The background is a soft, out-of-focus white. On the right side of the image, the spiral binding of a notebook is visible, with black rings. The text is overlaid on the baby's face and hair.

Wie der
KINDER-
WUNSCH
Paare in
fast jedem
Lebensbereich
TANGIERT.

KINDERKRIEGEN IST GANZ NORMAL

Kinderkriegen ist ganz normal. So denken die meisten. Wir scheinen uns heute in der Schweiz fast schon in einem zweiten Babyboom-Zeitalter zu befinden.¹ Ein Beleg dafür sind die überfüllten Geburtenabteilungen der Spitäler. Auf den Strassen wimmelt es scheinbar nur so von schwangeren Frauen, die ihre Bäuche stolz und selbstbewusst zeigen; und viele Väter bewegen sich ganz selbstverständlich kinderwagenschiebend oder mit Baby am Bauch durchs Quartier. Familien mit zwei Kindern sind heute ein alltägliches Bild. Drei oder sogar vier Kinder zu haben, ist auch keine Seltenheit. Denn: Kinder zu kriegen, ist wieder chic. Zu diesem Bild beigetragen haben sicher auch prominente Eltern, etwa Brangelina mit ihrer sechsköpfigen Kinderschar.

Normal ist heute auch, dass viele Paare später Eltern werden als vor zehn oder zwanzig Jahren.² Angesichts der zahlreichen, weit über 40-jährigen Schwangeren erhält man manchmal den Eindruck, der Biologie seien keine Grenzen gesetzt. Kinder kriegen ist heute also ganz normal. Zumindest für vier Fünftel aller Paare. Geschätzte 15 bis 20 Prozent bleiben jedoch ungewollt kinderlos. Dies kann verschiedene Ursachen haben. Doch wie gehen unfruchtbare Paare damit um? Und was heisst eigentlich unfruchtbar? «Wir sprechen von Unfruchtbarkeit,

«ALLE ÜBERHOLEN
DICH, UND DU
STEHST DA UND
WARTEST IMMER
NOCH, WARTEST
AUF DAS WUNSCH-
KIND.»

Sarah Müller,
Bankangestellte,
41 Jahre, 2 Aborte

¹ Tatsächlich zeigt die Schweizer Geburtenstatistik in den letzten zehn Jahren nach einem Rekordtief (2000: 1,38 Kinder/Frau) wieder einen leichten Anstieg (2010: 1,52 Kinder/Frau). Von der Geburtenrate des Babybooms der 1960er-Jahre ist man aber noch weit entfernt (1963: 2,67 Kinder/Frau). Vgl. «Indikatoren der Fruchtbarkeit in der Schweiz, 1950–2050», www.bfs.admin.ch (zuletzt besucht am 5.10.2013).

² Während in der Schweiz 1990 1274 Kinder von Müttern zwischen 40 und 45 Jahren zur Welt gebracht wurden, waren es 2010 bereits 4512 Kinder. Vgl. «Lebendgeburten nach Alter der Mutter, 1970–2010», www.bfs.admin.ch (zuletzt besucht am 5.10.2013).

wenn bei regelmässigem Geschlechtsverkehr während mehr als einem Jahr keine Schwangerschaft eintritt», hält das Zentrum für Gynäkologie und Fortpflanzungsmedizin Gyn-A.R.T. fest.

Die meisten Paare, die ich in meiner Praxis kennenlerne, sind ganz normal und zuversichtlich in ihre Kinderwunschzeit gestartet. Sie hatten keinen Grund zu denken, dass es nicht klappen könnte. Auch aus dem Bekanntenkreis und der Familie vernehmen sie aufmunternden Zuspruch. «Das klappt schon bei euch», sagen die einen. «Ihr seid ja gesund, ernährt euch gut und raucht nicht», bestätigen die anderen. Einige Paare verraten mir aber auch, dass sie schon immer das unbestimmte Gefühl hatten, es könnte bei ihnen schwierig werden.

Oft beginnt der beschwerliche Weg von ungewollt Kinderlosen beim bestehenden Frauenarzt. Oft ist er ein allgemeiner Gynäkologe, der sich auf dem Gebiet der Reproduktionsmedizin nur vage auskennt. Wenn das Paar Glück hat, rät der Arzt schon bald einmal zu weiterführenden Tests. Manchmal wird aber erst mal gar nichts gemacht. Viele Gynäkologen empfehlen, abzuwarten und Geduld zu haben. Leichter gesagt als getan. Die Geduldsprobe kann nämlich schnell zur Nervenprobe werden, wenn das Einsetzen der Menstruation schon zum zehnten oder zwölften Mal bestätigt, dass es wieder nicht geklappt hat. Insbesondere, wenn Freunde und Verwandte in derselben Zeit scheinbar mühelos schwanger werden und die Bäuche wachsen. Bereits in dieser Phase wird den meisten Kinderwunschaaren schmerzlich bewusst, wie ohnmächtig und allein sie mit ihrer Erfahrung sind.

«ICH HABE
IMMER SCHON
GEDACHT, DASS
DAS BEI MIR GANZ
SCHWIERIG WIRD.»

Anna Meier, Zahnärztin,
37 Jahre, kinderlos

Nach kürzerem oder längerem erfolglosen Versuchen folgt als nächster Schritt oft der Gang in eine Kinderwunschklinik. Medizinisch wird das Paar da von verschiedenen Spezialisten bestens und nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen betreut. Dennoch nimmt die emotionale Belastung zu, wenn der unmittelbare Erfolg ausbleibt. Denn der Kinderwunsch tangiert die Paare, die ich kennenlerne, beinahe in jedem Lebensbereich.

Ein unbewusster gesellschaftlicher Druck kann sich bereits bei der Hochzeitsrede des Brautvaters aufbauen, der von den «kommenden Kinderlein» spricht. Ähnliches bewirkt ein Trinkspruch zum 35. Geburtstag der Kinderwunschfrau, sie möge bald «guter Hoffnung» sein. Denn ab dem 35. Altersjahr sinkt bekanntlich die Fruchtbarkeit der Frau. Die gesellschaftliche Erwartung, dass nach einer Heirat und mit Erreichen eines bestimmten Alters Eigenheim und Kind folgen, ist heute also keineswegs vom Tisch. Und ist das erste Kind einmal da, fragen Freunde und Bekannte bald, ob ein zweites nachkomme. Kinderlosen Paaren, die ihren bisherigen Lebensstil «double income no kids» bewusst weiterleben, wird nicht selten Egoismus nachgesagt. Denn Kinder gehören heute zum guten Ton. «Du wärest doch so eine gute Mutter!», müssen sich kinderlose Frauen oft anhören. Gewollt kinderlose Frauen ärgern sich vielleicht über diese eigentlich gut gemeinte, aber unsensible Bemerkung. Ungewollt kinderlose Frauen kann sie gar zutiefst verletzen. Aus Angst davor beginnen einige Frauen, sich aus ihrem sozialen Umfeld zurückzuziehen. «Habt ihr auch Kinder?», ist denn wohl auch die meistgefürchtete Frage während der Kinderwunschzeit. Denn wie man auch darauf reagiert – schnippisch oder mit Tränen in den Augen –, eine emotionale Blöße lässt sich fast nicht vermeiden.

Viele Frauen mit Kinderwunsch stellen schon mal prophylaktisch ihre Ernährung um, verzichten auf zu viel Süßes, trinken wenig oder gar keinen Alkohol und Kaffee mehr. Denn die gängigen Schwangerschafts-«Rezepte» kennen sie aus dem Effeff. Natürlich finde ich es nicht falsch, sich gesund zu ernähren, wenn man ein Kind empfangen möchte. Dennoch lastet mit dieser kontrollierten, möglicherweise auch lustfeindlichen Lebensweise ein ungeheurer Druck auf den Frauen – und auf dem ungeborenen Kind. Bevor das Kind überhaupt da ist, fühlen die Frauen den Verzicht, der es ihnen abverlangt. Und sie empfinden Schuldgefühle, wenn sie die selbst angeordnete Diät durchbrechen und sich mal ein Glas Wein, oder auch

«ICH HÄTTE NIE
GEDACHT, DASS
DAS GENAU UNS
PASSIERT.»

Regina Weiss,
Kindergärtnerin, 34 Jahre



NADINE BALLMER

Gründerin von Kinderwunsch-Coaching

Nadine Ballmer begleitet zusammen mit ihrem Team jährlich mehr als 300 Paare auf dem Weg zu ihrem Wunschkind. Nach einem BWL-Studium und längerer Tätigkeit im betriebswirtschaftlichen Umfeld absolvierte sie verschiedene Weiterbildungen in psychologischem und mentalem Coaching.

Während eines Auslandsaufenthaltes in Singapur eröffnete Ballmer ihre eigene Praxis und spezialisierte sich 2009 auf Kinderwunsch-Coaching. Mit ihren Beratungen und Seminaren ist sie heute schweizweit wie auch international tätig, und mit einem von ihr entwickelten Programm bildet sie Kinderwunsch-Coaches aus. Nadine Ballmer lebt und arbeitet in Zürich.

www.kinderwunsch-coaching.ch