

Nervensystem - Balance für deine Fruchtbarkeit





Dein Nervensystem

Schön, dass du hier bist!

Dieser Fragebogen hilft dir, besser zu verstehen, wie sicher sich dein Nervensystem aktuell fühlt.

Gerade im Kinderwunsch ist der Körper oft nicht blockiert, sondern im Schutzmodus.

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Dein Körper arbeitet immer für dich. Bitte beantworte die Fragen intuitiv – bezogen auf die letzten Wochen.

ANLEITUNG FRAGEBOGEN



01

Bitte beantworte alle Fragen ehrlich und spontan. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten – es geht darum, ein möglichst gutes Bild deiner aktuellen Situation zu bekommen.

02

Deine Antworten helfen uns, Stressoren und Energieblockaden zu erkennen, die Zusammenhänge mit Deiner Fruchtbarkeit zu verstehen und individuelle Empfehlungen für Dich abzuleiten, damit Du mehr Energie für deine Fruchtbarkeit gewinnst.

03

Kreuze die Antwort an, die am besten auf dich zutrifft, wenn eine Frage nicht zu 100 % passt, wähle einfach die nächste Tendenz. Am Ende der Seite findest du Platz für eigene Notizen oder Ergänzungen

04

Jede Frage wird mit Punkten bewertet:

0 = nie

1 = eher nicht zu

2 = oft

3 = immer

Fragebogen

	0 Punkte nie	1 Punkt eher nicht	2 Punkte oft	3 Punkte immer
Ich fühle mich häufig müde oder ausgelaugt.	☐	☐	☐	☐
Ich habe Schwierigkeiten, abzuschalten und zu entspannen.	☐	☐	☐	☐
Ich mache mir oft Sorgen oder grüble über Probleme oder die Zukunft.	☐	☐	☐	☐
Ich habe wenig Motivation oder Energie, Arbeit oder Projekte anzugehen.	☐	☐	☐	☐
Ich schlafe schlecht oder wache oft nachts auf.	☐	☐	☐	☐
Ich finde kaum Zeit für mich selbst.	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich emotional angespannt oder gereizt.	☐	☐	☐	☐
Ich kann mich schwer auf Aufgaben konzentrieren.	☐	☐	☐	☐
Ich spüre körperliche Anspannung, z. B. Nacken-, Kopfschmerzen.	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich oft unter Druck, alles „perfekt“ machen zu müssen.	☐	☐	☐	☐
Ich ziehe mich häufig zurück.	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich oft gestresst im Zusammenhang mit meinem Kinderwunsch.	☐	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, dass mir alltägliche Aufgaben über den Kopf wachsen.	☐	☐	☐	☐
Durch meine Verpflichtungen fühle ich mich seelisch ermüdet.	☐	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, dass echte Nähe oder Intimität schwer möglich ist.	☐	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, dass mein Leben keinen klaren Sinn oder Orientierung hat.	☐	☐	☐	☐
Ich vergesse regelmäßig zu essen, trinken oder zur Toilette zu gehen.	☐	☐	☐	☐
In meiner Pausenzeit esse ich nebenbei oder ich verzichte auf sie.	☐	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, dass Stress meine Energie raubt.	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich emotional belastet oder schnell überfordert.	☐	☐	☐	☐
Ich habe eine tägliche Bildschirmzeit von über 4 Stunden	☐	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, dass ich im Alltag nur funktioniere.	☐	☐	☐	☐
Ich merke sehr spät, dass mein Körper müde, angespannt oder erschöpft ist.	☐	☐	☐	☐

Auswertung

Addiere die Punkte aus den einzelnen Antworten und notiere dir dein Ergebnis.

0–23 Punkte – Lebensmodus Dein Nervensystem erlebt aktuell überwiegend Sicherheit. Du hast Zugang zu Ruhe, Energie und innerer Stabilität – auch wenn es natürlich stressige Momente geben darf.

24–45 Punkte – Übergang in den Überlebensmodus Dein Nervensystem ist spürbar belastet. Du funktionierst noch, aber dein Körper sendet erste Signale, dass er mehr Pausen, Sicherheit und Entlastung braucht.

☞ Jetzt ist ein guter Moment, gegenzusteuern – sanft, nicht mit Druck.

46–69 Punkte – eindeutig im Überlebensmodus Dein Nervensystem befindet sich überwiegend im Schutz- und Alarmzustand. Das ist keine Schwäche, sondern ein Zeichen dafür, dass dein Körper schon lange viel trägt.

☞ In diesem Zustand braucht dein System Sicherheit, Regulation und Unterstützung – nicht mehr Disziplin.

Dieser Fragebogen dient ausschließlich der Selbstreflexion und gibt dir Orientierung über dein aktuelles Stress- und Nervensystemprofil. Er ersetzt keine fachliche Beratung, Diagnose oder Behandlung durch Ärzt:innen, Therapeut:innen oder Apotheker:innen.

Bitte nutze die Ergebnisse nicht, um eigenständig eine Diagnose zu stellen oder eine Behandlung zu beginnen, zu ändern oder zu beenden.

Bei gesundheitlichen Fragen, Beschwerden oder Unsicherheiten wende dich immer an die Ärztin oder den Arzt deines Vertrauens.

@your.bloomingjourney

Was du jetzt tun kannst:



Du kannst bereits jetzt ganz sanft damit beginnen, Deinen Körper zu entlasten und Deine Energie zu stärken. Nimm Dir kleine Schritte vor, die Dich nicht überfordern, sondern Dich liebevoll unterstützen – folgende Bereiche sind dafür besonders hilfreich:

- Grundbedürfnisse erfüllen
- Schlaf
- Störfaktoren im Alltag erkennen
- Lifestyle & Ernährung

Diese Bereiche bilden die Grundlage dafür, dass Dein Körper wieder in Balance kommt, mehr Energie freisetzen kann und aus dem Stressmodus herausfindet. Du musst nichts perfekt machen – jeder kleine Schritt zählt.

Schlaf optimieren:



01

Geh möglichst zur gleichen Zeit ins Bett, damit Dein Körper eine stabile Schlafroutine entwickeln kann.

02

Vermeide Bildschirmlicht 1 Stunde vor dem Schlafen, um Deine Melatoninproduktion nicht zu stören.

03

Sorge für ein ruhiges, dunkles und kühles Schlafzimmer, damit Dein Nervensystem leichter herunterfahren kann.

04

Schaffe Dir eine kleine Abendroutine, z. B. Tee trinken oder eine Atemübungen – das signalisiert Deinem Körper, dass er zur Ruhe kommen darf.

Störfaktoren im Alltag erkennen



01

Multitasking & ständiger Druck:

Wenn Du viele Aufgaben gleichzeitig erledigst oder Dich ständig unter Druck setzt, steigt Dein Stresslevel und Dein Körper kommt kaum zur Ruhe. Fokussiere Dich auf eine Sache nach der anderen und gönn Dir regelmäßig kleine Pausen.

02

Reizüberflutung (Lärm, Social Media, Erreichbarkeit):

Lärm, ständige Benachrichtigungen oder Social-Media-Aktivität halten Dein Nervensystem im Alarmmodus. Reduziere diese Reize gezielt, um wieder innere Balance und Klarheit zu finden.

03

Zu viel Bildschirmzeit:

Lange Zeit vor Smartphone, Computer oder TV kann Deine innere Ruhe stören und Energie rauben. Versuche, bewusst Offline-Zeiten einzubauen, um Deinem Körper Entspannung zu gönnen.

04

Unregelmäßige Pausen:

Ohne bewusste Erholungsphasen baut sich Stress schneller auf und Deine Energie sinkt. Plane kurze Pausen bewusst ein, um Deinem Körper und Geist die Möglichkeit zu geben, sich zu regenerieren.

Lifestyle & Ernährung

01

Regelmäßige, nährstoffreiche Mahlzeiten:

Versorge Deinen Körper mit ausgewogenen Mahlzeiten, die Proteine, gesunde Fette und frisches Gemüse enthalten. So stellst Du sicher, dass Deine Energie stabil bleibt und Dein Körper optimal arbeiten kann.

02

Entzündungsarme Ernährung:

Reduziere stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker und ungesunde Fette. Eine entzündungsarme Ernährung unterstützt Deine Hormone, das Immunsystem und die Fruchtbarkeit.

03

Ausreichend Wasser trinken:

Trinke regelmäßig Wasser über den Tag verteilt, um Stoffwechsel, Verdauung und Energiehaushalt zu fördern. Dein Körper kann so effizienter arbeiten und Belastungen besser ausgleichen.

04

Sanfte Bewegung & bewusste Erholung:

Integriere leichte Bewegung wie Spaziergänge, Yoga oder Dehnen in Deinen Alltag. Ergänze dies durch bewusste Pausen und Entspannungsrituale, um Stress abzubauen und die Balance zu stärken.

Herzlichen Dank!



Mit dem Ausfüllen dieses Fragebogens hast Du einen wirklich wertvollen Schritt getan. Der erste Weg in die richtige Richtung beginnt immer mit Erkenntnis – mit dem Mut, hinzuschauen, Fragen zu stellen und Zusammenhänge verstehen zu wollen.

Auf dieser Basis lade ich dich nun herzlich ein, den nächsten Schritt zu gehen und ein persönliches Beratungsgespräch mit mir zu buchen.

In diesem Gespräch nehmen wir uns Zeit, gemeinsam auf deine Antworten zu schauen. Ich unterstütze dich dabei, deine Erkenntnisse zu sortieren, Zusammenhänge klarer zu erkennen und besser zu verstehen, was dein Körper und dein Nervensystem dir gerade zeigen möchten.

Gemeinsam schauen wir darauf, was für dich in deiner aktuellen Situation wirklich wichtig ist, welche nächsten Schritte dich sinnvoll und sanft unterstützen können und wie dein weiterer Weg im Kinderwunsch stimmig gestaltet werden darf. Du musst diesen Weg nicht alleine gehen. Ich begleite dich achtsam, strukturiert und mit einem sicheren Raum für alles, was da ist.

Hier kannst du dein persönliches Beratungsgespräch buchen:

<https://calendly.com/yourbloomingjourney/kennenlernen-klarheit>

Ich freue mich sehr darauf, dich kennenzulernen und dich auf deinem Weg zu begleiten 🧡

Caroline

@your.bloomingjourney