

# **unangekündigte Schwangerschaft**

## **Beurteilungsbesuche**

**in**

**Beitrag von „Ialeona“ vom 26. Dezember 2018 11:30**

Also, dann kann ich dir sagen, dass dieser nicht lebensbedrohliche Stress keine negativen Auswirkungen auf ein ungeborenes Wesen hat.

Und ich spreche die Empfehlung aus, sich jetzt bereits stressreduzierende Elemente im Leben zu suchen und einzubauen, zB eine Psychotherapie oder Autogenes Training oder was halt gefällt. Damit kann man den persönlichen Stress (denn um den geht es ja, jeder empfindet Stress anders) stark reduzieren bzw transformieren.

Wünsche eine entspannte Schwangerschaft und Kindheit!