

WOLF LÜTJE
DEIN GEBURTS COACH

WOLF LÜTJE

DEIN GEBURTS COACH

Wie du selbstbestimmt,
individuell und voller Zuversicht
die Ankunft deines Babys
vorbereitest

Von Deutschlands
ganzheitlichstem Geburtshelfer

Unter Mitarbeit von Theresia Maria de Jong



Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die Empfehlungen in diesem Buch sind von den Autor*innen und dem Verlag sorgfältig geprüft. Sie bieten keinen Ersatz für kompetenten medizinischen oder psychologischen Rat. Jede*r Leser*in ist für sein bzw. ihr eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens der Autor*innen und des Verlags. Eine Haftung der Autor*innen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2025 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: © FinePic®, München
Autorenfoto: Kerstin Pukall
Redaktion: Julia Sommerfeld
Druck und Bindung: Pixartprinting S.p.A.
Printed in Italy
ISBN 978-3-466-31235-1

www.koesel.de

»Wenn der Sturm sich gelegt hat, bist du Mutter,
und wenn du deine starken Wurzeln anschaust,
siehst du die Kraft, die du hast und die dich
besser als je zuvor durchs Leben trägt.«

Eine Mutter zu ihrer Tochter

FÜR MEINE COACHES
TANJA UND LILI, LUCI, LENI

INHALT

VORWORT	11
1. COACHING ZUR GEBURT? WARUM DAS HEUTE WICHTIG IST	15
2. GEBURTSVORBEREITUNG – DARAUF KOMMT ES AN!	25
3. DEINE FAMILIENGESCHICHTE LEBT IN DIR	33
4. WOMIT KANN, DARF, MUSS ICH RECHNEN – ODER AUCH NICHT?	44
5. DAS MINDSET – ÜBERZEUGUNGEN, DIE DEINEN WEG BESTIMMEN	50
Enttarne Mythen und Fehlinformationen	65
Schick dein Großhirn in die Karibik	70

6.	DEINE RESSOURCEN ERKENNEN UND STÄRKEN	76
Umarme die Situation	78	
Gib dich hin und lass dich ein!	79	
Was Geburt mit Sex zu tun hat	80	
Welchen Sinn hat Geburt für dich?	83	
Achte auf deine Emotionen	84	
Wie Energie und Fitness dir helfen	85	
Der Schatz der Unbekümmерtheit	88	
Glaube, hoffe, liebe!	89	
7.	GEBURT – WAS DU WISSEN MUSST	92
Eltern werden – ein Kurs in Flexibilität	92	
Mutter werden und sein	94	
Gestalte deinen Geburtsplan	97	
Deine Wunschhebamme	100	
Hebammenwechsel braucht Kontinuität	106	
Doulas – dein Joker	107	
Dein Wunschetbindungsort	108	
Der Informationsabend der Klinik: Deine Chance auf Antworten!	113	
8.	DIE VIER GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN DER GEBURT – UND WIE DU SIE GUT MEISTERST	117
Nummer 1: Die Angst	118	
Nummer 2: Der Schmerz	120	
Nummer 3: Anspannung und Erschöpfung	128	
Nummer 4: Wenn du nicht mehr kannst ...	130	

9.	
WENN ES NICHT ANDERS GEHT	135
Kaiserschnitt – der Notausstieg	135
Dammschnitt, Saugglocke, Fundusdruck	141
10.	
DAMIT ES EINE »GUTE« GEBURT WERDEN KANN – WIE DU MÖGLICHE HINDERNISSE AUS DEM WEG RÄUMST	144
Wie du mit Belastungen umgehen kannst	144
Psychische Vorerkrankungen können herausfordern – aber durch die Geburt auch heilen	146
Wenn es während der Schwangerschaft zu psychischen Störungen kommt	147
Traumatisierungen	149
11.	
WIE PARTNER*INNEN IM KREISSAAL POSITIV UNTERSTÜTZEN KÖNNEN	152
12.	
DIE NACHBESPRECHUNG – WAS WAR UND WARUM ES SO GEKOMMEN IST	159
13.	
KURZER BLICK HINTER DIE KULISSEN: GEBURT IM GESUNDHEITSWESEN	163
SCHLUSSWORTE	165