

Inhalt

<i>Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe</i>	9
<i>Widmung</i>	13
<i>Danksagung</i>	17
<i>Vorwort</i>	19
<i>Einleitung</i>	23
<i>An die Eltern</i>	27
Die Geburt der natürlichen Geburt	33
Die Geburt von HypnoBirthing	41
Durch Ruhe die Geburtswelt gewinnen:	
Die Philosophie des HypnoBirthing	59
»Was soll all dieses Zeug?«	
Die Macht der Einfachheit	67
Von der Freude zur Furcht – eine Geschichte	
der Frauen und der Geburt	77
Wie Furcht den Geburtsverlauf beeinflusst	89
Die Auflösung der Furcht	103
Die Macht des Geistes	111
Verliebt in Ihr Baby	131
Die Wahl der Betreuer und der Umgebung für die	
Geburt	143
Die Vorbereitung von Geist und Körper auf den	
Erfolg	175
<i>Die vier Basistechniken des HypnoBirthing</i>	176
<i>Ihr Entspannungsprogramm</i>	177

Atemtechniken	183
<i>Geburtsatmung</i>	188
<i>Ruheatmung</i>	184
<i>Wellenatmung</i>	186
Entspannungstechniken	193
<i>Progressive Entspannung</i>	193
<i>Verschwindende Buchstaben</i>	194
<i>Die leichte Berührungsmassage</i>	196
<i>Anker</i>	199
Visualisierungstechniken	201
<i>Regenbogenentspannung</i>	201
<i>Die Lesung des Geburtsgefährten</i>	207
<i>Die sich öffnende Blüte</i>	211
<i>Blaue Satinbänder</i>	211
<i>Der Arm-Handgelenk-Entspannungstest</i>	212
Besondere Vertiefungstechniken	215
<i>Die Handschuhentspannung</i>	216
<i>Das Tiefometer</i>	217
<i>Der sensorische Kontrollschalter</i>	219
<i>Zeitverzerrung</i>	222
Ernährung	225
Bewegung	233
Damm-Massage	245
Die Vorbereitung, um Ihr Kind zu empfangen	249
Bei Steißlage des Kindes	257
Vor dem Geburtsverlauf: Wenn das Kind bereit ist	263
Lassen Sie Ihr Kind und Ihren Körper das Tempo bestimmen	271
Wenn die Natur Hilfe benötigt	277

Die Geburt – ein Liebesdienst: Das Vorspiel des Geburtsverlaufs	283
Affirmationen für eine leichtere, angenehmere Geburt	287
Wie der Körper mit Ihnen und für Sie arbeitet	291
Die Aufnahme im Geburts- oder Krankenhaus	299
Das Einsetzen des Geburtsverlaufs	305
Wenn der Geburtsverlauf fortschreitet: Die Verkürzungs- und Öffnungsphase	313
Langsamer oder stillstehender Geburtsverlauf	319
Die Vollendung rückt näher	325
Die Erfahrung der Geburt: Liebe atmen, Leben geben	331
Positionen für die Geburtsphase	341
Die Krönung des Geburtsverlaufs	353
Nach der Geburt	359
Die Zeit danach: Das vierte Trimester	363
Muttermilch ist die beste Nahrung	373
 <i>Anhang: Die Geburtswunschliste</i>	 379
<i>Bibliografie</i>	391
<i>Über die Autorin</i>	397