

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
<i>Die Geburt der natürlichen Geburt</i>	33
<i>Die Geburt von HypnoBirthing</i>	41
<i>Durch Ruhe die Geburtswelt gewinnen:</i>	
<i>Die Philosophie des HypnoBirthing</i>	59
<i>»Was soll all dieses Zeug?«</i>	
<i>Die Macht der Einfachheit</i>	67
<i>Von der Freude zur Furcht – eine Geschichte</i>	
<i>der Frauen und der Geburt</i>	77
<i>Wie Furcht den Geburtsverlauf beeinflusst</i>	89
<i>Die Auflösung der Furcht</i>	103
<i>Die Macht des Geistes</i>	111
<i>Verliebt in Ihr Baby</i>	131
<i>Die Wahl der Betreuer und der Umgebung für die</i>	
<i>Geburt</i>	143
<i>Die Vorbereitung von Geist und Körper auf den</i>	
<i>Erfolg</i>	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