

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	9
Einleitung	11
<hr/>	
Theorie	15
Schwangerschaft – Ein individuelles Wunder	17
Subjektives Wohlbefinden in der Schwangerschaft	18
Körperliche Höchstleistung – Schwangerschaft aus physiologischer Sicht	19
Eine Phase des Übergangs – Schwangerschaft aus soziologischer Sicht	20
Das Hin und Her der Gefühle – Schwangerschaft aus psychologischer Sicht	21
Stress lass nach	26
Die allgemeine und schwangerschaftsspezifische körperphysiologische Stressregulation	26
Auswirkungen erhöhten Stresserlebens in der Schwangerschaft	30
<hr/>	
Praxis	35
Drei Schwangerschaften – Drei individuelle Erlebnisse	37
Frederike – Spätgebärende und schlechtes Gewissen	38
Emma – Erstgebärende und zwei Fehlgeburten	39
Alice – Zweitgebärende und traumatische Erstgeburt	40

Das ZRM-Coaching	43
Frederike – Spätgebärende und schlechtes Gewissen	43
1. Coaching-Sitzung: Rubikon-Zirkel, 2 Systeme und Bildwahl	43
2. Coaching-Sitzung: Affektbilanz und Wunsch	66
Emma – Erstgebärende und zwei Fehlgeburten	79
3. Coaching-Sitzung: Motto-Ziel, Neuronale Plastizität, Ressourcenpool und Erinnerungshilfen	81
4. Coaching-Sitzung: Soziale Ressourcen und Iconics	107
Alice – Zweitgebärende und traumatische Erstgeburt	122
5. Coaching-Sitzung: Wenn-Dann-Pläne und Situationstypen-ABC	124
6. Coaching-Sitzung: Auswertung A-/B-Situationen und Umgang mit C-Situationen	146
<hr/>	
In der Schwangerschaft gestärkt ...	153
Christina B. – 34 Jahre, zweite Schwangerschaft	153
Julia B. – 29 Jahre, zweite Schwangerschaft	154
Diana B. – 39 Jahre, erste Schwangerschaft	156
<hr/>	
Anhang	159
Literaturverzeichnis	161
Die Autorinnen	167
Hinweise zu Zusatzmaterialien	168