

# Inhaltsverzeichnis

<b>Geleitwort</b>	9
<b>Einleitung</b>	11
<hr/>	
<b>Theorie</b>	15
<b>Schwangerschaft – Ein individuelles Wunder</b>	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/>	
<b>Praxis</b>	35
<b>Drei Schwangerschaften – Drei individuelle Erlebnisse</b>	37
Frederike – Spätgebärende und schlechtes Gewissen	38
Emma – Erstgebärende und zwei Fehlgeburten	39
Alice – Zweitgebärende und traumatische Erstgeburt	40

<b>Das ZRM-Coaching</b> . . . . .	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/>	
<b>In der Schwangerschaft gestärkt ...</b> . . . . .	153
Christina B. – 34 Jahre, zweite Schwangerschaft . . . . .	153
Julia B. – 29 Jahre, zweite Schwangerschaft . . . . .	154
Diana B. – 39 Jahre, erste Schwangerschaft . . . . .	156
<hr/>	
<b>Anhang</b> . . . . .	159
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	161
<b>Die Autorinnen</b> . . . . .	167
<b>Hinweise zu Zusatzmaterialien</b> . . . . .	168