

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 Unbekümmertheit	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 Wunschentbindungsort	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
SCHLUSSWÖRTE	165

EPILOG	167
WEITERFÜHRENDE QUELLEN UND LITERATUR	168
HILFREICHE ADRESSEN UND ONLINE-ANGEBOTE	170
ENDNOTEN	175