

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort 9

Warum ich mich für die Alleingeburt entschieden habe 13

Teil I 21

Wie alles begann 23

Inspiration für eine natürliche, selbstbestimmte Geburt 25

Wie Patrick mich unterstützte 38

Ich werde Vater! – Patrick erzählt 41

Schwanger – Vorfreude auf unser erstes Kind 47

Die Erkenntnis beginnt 53

*Geburtsbericht Leonie – Geburt im Geburtshaus,  
15. März 2005* 53

Selbstbestimmt und natürlich – meine Gedanken für  
weitere Geburten 65

Spätwochenbett mit Irrwegen 72

Ein Hilferuf von Nadine – Patrick erzählt 73

Die Wende und große Erleichterung 74

Statt Schreikind – Leonie windelfrei im Tragetuch 77

Teil II 91

Die Wandlung 93

Meine Traumgeburt wird wahr 93

*Geburtsbericht Elyah – erste Alleingeburt zu Hause,  
9. Mai 2007* 96

Unser Baby – Lotusgeburt, die natürliche Abnabelung	103
Anmeldung des Kindes – rechtliche Lage	109
Langzeit- und Tandemstillen statt Eifersucht	110
Bereit für den großen Moment – mentale und körperliche Geburtsvorbereitungen	114
Schwanger mit Anael – Umzug auf die Alm	130
<i>Geburtsbericht Anael – zweite Alleingeburt zu Hause, 7. Juni 2010</i>	133
Baby und ich – im Wochenbett das Liebesband stärken	141
Pilgern und ein Baum – Willkommensritual für Anael	142
Mit Bauch und danach – Zärtlichkeit, Lust und Liebe	144
Patricks Reisen in die Anderswelt	148
 Teil III	151
<b>Spirituelle Dimensionen von Zeugung, Geburt und Schwangerschaft</b>	153
Unsere Prägungen und sensiblen Phasen	154
Nummer vier ist unterwegs – meine Schwangerschaft mit Ayleen	172
Bewusstseinsträger des Universums	179
Zurück zu den Eltern – alte Wunden heilen	182
Träumen – Klarträumen – Astralreisen	187
Die Babyschaukel – Dialog mit Ayleen und Rückführungen in vergangene Leben	195
Die Geburt von Ayleen	202
<i>Geburtsbericht Ayleen – dritte Alleingeburt zu Hause, 18. März 2013</i>	203
Wie ein Schmetterling im Kokon – die essenzielle Geburt	212

Meeresgeburt und Delfine 216

Meine wunderbaren Freunde im Meer – Geburt mit  
Delfinen: Kimberley Nelli, Hawai, erzählt 224

**Lebe deine Träume! 237**

*Literatur – zum Weiterlesen 238*