

10 Die Geburt eines Kindes gleicht einer Reise

13 Andere Umstände –

Reiseführerin durch die Schwangerschaft

- 13 Biologische Aspekte
- 16 Ernährung und Bewegung
- 20 Künstlich empfangen –
ein anderer Schwangerschaftsbeginn
- 24 Die wunderbare Welt des Kindes
- 26 Achtsam und selbstbestimmt körperlichem
und emotionalem Stress begegnen
- 30 Potenzial zur Persönlichkeitsentwicklung
- 31 Geistiger Wachstumsprozess
- 33 Was nährt mich, wer stärkt mich? –
eine Wohlfühlsammlung

41 Achtsame und selbstbestimmte Transformation –

Reiseführerin durch die Geburtsvorbereitung

- 42 Lebenserfahrungen
- 42 Atmen
- 49 Bewegung
- 52 Achtsamkeit
- 55 Hypnobirthing
- 56 Affirmationen
- 58 Visualisierungen
- 59 Anker
- 61 Achtsame Tiefenarbeit
- 64 Intuition – Mutterinstinkt – Bauchgefühl
- 71 Hilfreiche Begleiterinnen

**81 Naturkraft Geburt –
Reiseführerin durch die Geburt**

- 81 Die Geburt naht
- 83 Natürlich einleiten
- 85 Die Geburt beeinflussende Faktoren
- 90 Der Geburtsbeginn
- 99 Hingabe und Loslassen – die Eröffnungsphase
- 102 Die Kraft der Pause – die Übergangsphase
- 103 Kraft und Mut – die Austreibungsphase
- 106 Gebärhaltungen
- 108 Der Schmerz rund ums Gebären
- 115 Die Nachgeburt
- 116 Der Kaiserschnitt – ein guter Plan B
- 120 Negative Geburtserfahrungen
- 124 Eine Hebamme wird Mutter –
ein besonderes Geburtserlebnis
- 127 Bonding – Liebe auf den ersten Blick

134 Literaturverzeichnis

136 Anhang

- 136 Verzeichnis der Übungen und Impulse
- 138 Stichwortverzeichnis
- 140 Meine Berufung ...