

- 7 **Geburt ohne Angst**
- 7 Die FEARLESS-Methode
- 8 Wunschgeburt – aber welche?
- 9 **Faithful**
- 10 **Die Schwangerschaft vertrauensvoll erleben**
- 11 Die Partnerschaft verändert sich
- 12 Das 1. Schwangerschaftsdrittel
- 19 Das 2. Schwangerschaftsdrittel
- 23 Das 3. Schwangerschaftsdrittel
- 30 Basisübung: Atmung
- 31 **Easy Breathing**
- 32 **Bewusste Atmung**
- 32 Veränderte Atmung
- 35 Bewusstes Atmen hilft bei der Geburt
- 36 Verschiedene Atemtechniken
- 38 Die richtige Körperhaltung
- 40 Atmung mit der Lippenbremse
- 40 Entspannungsübung mit der Lippenbremse
- 41 Haltungsübungen mit der Lippenbremse
- 42 So profitiert dein Baby von deiner Atmung
- 43 Atmung und vegetatives Nervensystem
- 47 **Attentiveness**
- 48 **Achtsamkeit**
- 49 Die sieben Säulen der Achtsamkeit
- 52 Gesunde Ernährung
- 58 Sport
- 59 Verlängertes Ausatmen
- 60 Vor der Geburt Kontakt zum Baby aufnehmen
- 62 **Relaxed Pelvic Floor**
- 63 **Der Beckenboden**
- 64 Der Geburtsverlauf
- 64 Aufbau des Beckenbodens
- 66 Erspüren der äußeren Beckenbodenschicht
- 66 Erspüren der mittleren Beckenbodenschicht
- 66 Erspüren der inneren Beckenbodenschicht
- 67 Funktionsweise des Beckenbodens
- 67 Der Beckenboden in der Geburtsvorbereitung
- 70 Atemübung: Tönen mit »Haa«
- 71 Sprechatmung zur Aktivierung des Beckenbodens
- 71 Verbindung von Beckenboden und Bauchmuskeln
- 72 Damm-Massage
- 73 Der Beckenboden im Geburtsverlauf
- 75 Zwerchfell-Schwingen
- 75 Lokomotiv-Atmung
- 76 Schieben oder Pressen?
- 77 Spätwirkungen auf den Beckenboden
- 78 Beckenbodentraining im Wochenbett
- 79 Sanftes Aktivieren aller Beckenbodenschichten
- 80 Die Taille formen

81	Looking forward	126	Support
82	<b>Freude auf den neuen Lebensabschnitt</b>	127	<b>Die Geburt und die ersten Tage danach</b>
82	Geburt und Wehen	128	Welcher Geburtsmodus ist der richtige?
84	Wie läuft eine Geburt ab?	131	Was hilft bei einer natürlichen Geburt?
91	Vom Fetus zum Neugeborenen	133	Medizinische Interventionen
94	Stillen	138	Nach der Geburt: Hilfe ist willkommen
100	Das Wochenbett	138	Stillen von Anfang an
103	Keinen Stress!	142	Flaschenkinder
106	<b>Empowerment</b>	142	Babysprache verstehen
107	<b>Selbstbestimmte Geburt</b>	144	Babyblues und postpartale Depression
108	Der Geburtsbeginn	146	<b>Selfconfidence</b>
111	Die Geburtsdynamik	147	<b>Du schaffst das!</b>
113	Der natürliche Geburtsbeginn	149	Jede Geburt ist anders
115	Geburtseinleitung	150	Ängste überwinden
115	Wehen und Ernährung	150	Geburtsgeschichten kritisch betrachten
116	Das weibliche Becken	151	Angst vor den Schmerzen?
117	Der Weg durchs Becken	152	Selbstbewusster Umgang mit den Wehen
118	Übungen, die bei der Geburt helfen	153	Auswahl der Geburtsklinik
121	Übung mit einem Seil	153	Geburtsberichte
122	Übung mit einem Handtuch	158	<b>Service</b>
123	Auflockerung der Rückenmuskulatur	158	Literaturhinweise
124	Öffnung des Beckeneingangs	159	Endnoten
125	Öffnung des Beckenausgangs	162	Stichwortverzeichnis