

INHALT

VORWORT	10
EINFÜHRUNG	12

Kapitel 1 _____

VOR EURER SCHATZSUCHE	14
Reisevorbereitungen: Offenheit und Neugier	14
Ermittlung eures Lerntyps	17
Praxiskarte »Euer Lerntyp-Test«	18
Auswertung eures Lerntyp-Tests	19
Was bedeuten eure Ergebnisse für eure Geburtsvorbereitung?	19
Eure Entspannungsvorlieben	21
Praxiskarte »Eure Entspannungsvorlieben«	21

Kapitel 2 _____

AUF DER SCHATZSUCHE	23
Genießt eure Reise	23
Bewusstes, positives Denken	23
Sanfte Sprache	25
Nutzung der kraftvollen Gesetze des Geistes	26
Das Potenzial positiver Gedanken	27
Wie können wir positives Denken bewusst üben und verankern?	29
Die Smiley-Entspannung + All-in-one-Übung	30
Intuition	33
Übung	34
Schlüsselwissen zur natürlichen Geburt	35
Schlüsselwissen zur Hypnose	37

Wichtige Informationen, bevor ihr mit der Hypnose beginnt	40
Was sind die Erfolgsfaktoren von Hypnose?	41
Schlüsselwissen zu geburtshilflichen Leitlinien und Geburtsoptionen	42
Eure individuellen Geburtswünsche	45
Sicherheit bzgl. Geburtsort und Geburtsteam	45
Praxiskarte »Unsere Geburtswünsche« (Vorderseite)	46
Detaillierter Überblick über eure Geburtsoptionen	47
Medizinische Routinen in Kliniken, Hospitälern und Spitälern	49
Anwendung von HypnoBirthing	50
Der Empfang eures Babys	50
Wünsche für euer Baby	51
Möglichkeiten nach der Geburt	52
Unerwartete Wendungen	53
Geburtswünsche im Falle einer Bauchgeburt (Kaiserschnitt)	53
Geburtswünsche im Falle einer Verlegung	54
Praxiskarte »Unsere Geburtswünsche« (Rückseite)	54
Liebevolle Bindung und Beziehung zum Baby und in der Familie	56
Übung für die Mama	57
Übung für Papa/Partnerin	59
Wertvolle Schätze für eure Schatzkiste	61
Atemtechniken	61
Ruheatmung + Übung	63
Wellenatmung + Übung für die Mama	65
Geburtsatmung + Übung für die Mama	66
Praxiskarte »Atemtechniken«	69
Entspannungstechniken	70
Progressive Muskelentspannung + Übung	70
Verschwindende Buchstaben + Übung	72
Anker setzen + Übung	75

Schulteranker mit dem Partner oder der Partnerin + Übung	79
HypnoBirthing-Massage + Übung	81
Visualisierungstechniken	82
Regenbogenentspannung	82
Die sich öffnende Blüte + Übung für die Mama	83
Blaue Satinbänder + Übung für die Mama	84
Lieblingsort in der Natur + Übung	86
Besondere Vertiefungstechniken	88
Handschuhentspannung + Übung für die Mama	88
Die Honigentspannung (Tiefometer) + Übung	90
Der sensorische Kontrollschalter + Übung	93
Die Zeitverzerrung + Übung	95
Affirmationen	96
Praxiskarte »Eure Affirmationen«	96
Übung	97
Die Regenbogenentspannung	98
All-in-one-Übung	99
Auflösung von negativen Gedanken, Gefühlen und Ängsten	102
Die Wohlfühldusche	103
All-in-one-Übung	103
Macht das Beste aus eurer Geburt	106
Praxiskarte »Checkliste für eure HypnoBirthing-Geburt«	107
Was fördert die Geburt eures Kindes?	108
Praxiskarte »Geburtspositionen – Eröffnung und Geburt«	110
Unerwartete Wendungen	111
Kommunikation mit eurem Geburtsteam	112
Trainingspläne zur Verankerung von HypnoBirthing	113
Praxiskarte »Trainingsplan Woche 1«	113
Praxiskarte »Trainingsplan Woche 2«	115
Praxiskarte »Trainingsplan Woche 3«	116
Praxiskarte »Trainingsplan Woche 4«	117
Praxiskarte »Trainingsplan Woche 5«	118
Praxiskarte »Trainingsplan Woche 6«	119

Kapitel 3

RUNDUM FIT FÜR DIE GEBURT	120
Gesunde Ernährung	120
Wohltuende Bewegung	123
Bewegung bei eurer Geburt	125
Beckenbodengesundheit	126
Übung für die Mama	127
Dammmassage	128
Übung	128

Kapitel 4

PRAKTISCHE TIPPS FÜR WERDENDE ELTERN	130
Hebammensuche	130
Baby-Erstausrüstung	131
Erstausrüstungsliste für euren kleinen Schatz (in Größe 56 und 62)	132
Packlisten für die Geburt	134
Mama	134
Papa oder Partnerin	134
Baby	135
Vorbereitungen für eine Hausgeburt	136
Mama	136
Baby	137
Vorbereitungen für euer Wochenbett	138
Shoppingliste für euer Wochenbett	142
Vorbereitung für das Stillen	143
Liebevolle Vorbereitung von Geschwistern	145
Hintergrundwissen zur ersten Untersuchung eures Babys	147
Indische Babymassage	148
Danksagung	149
Endnoten	150
Register	154