

Inhalt

Modul 1	1
1.1 Gegenseitiges Kennenlernen	1
1.2 Ziele der Gruppe	2
1.3 Inhalte der Gruppe	3
1.4 Ablauf der Gruppe	4
1.5 Gruppenregeln	5
1.6 Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen der Teilnehmerinnen ...	6
1.7 Übung bis zur nächsten Sitzung: Gemeisterte Situationen	7
1.8 Abschlussblitzlicht	7
Informationsblatt 1	9
Arbeitsblatt 1	12
 Modul 2	 15
2.1 Anfangsblitzlicht	15
2.2 Wiederholung der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe	15
2.3 Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit	16
2.4 Epidemiologische Daten	19
2.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Planung des Wochenbettes	19
2.6 Abschlussblitzlicht	20
Informationsblatt 2	21
Arbeitsblatt 2	25

Modul 3	29
3.1 Anfangsblitzlicht	29
3.2 Wiederholung der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe	29
3.3 Das Fassmodell	30
3.4 Schaffung von »Ablaufkanälen«	32
3.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Persönliche Ablaufkanäle finden, ggf. Entspannungsübung	32
3.6 Abschlussblitzlicht	33
Informationsblatt 3	34
Arbeitsblatt 3	37
Modul 4	42
4.1 Anfangsblitzlicht	42
4.2 Wiederholung der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe	42
4.3 Manchmal der richtige Weg: Nutzen von Medikamenten	43
4.4 Wirkung von Antidepressiva: Die »Neuroplastizität«	44
4.5 Abwägung von Risiken	45
4.6 Übung bis zur nächsten Sitzung: Studium von Online-Informationen und Online-Portalen zu Medikamenten in Schwangerschaft und Stillzeit	46
4.7 Abschlussblitzlicht	47
Informationsblatt 4	48
Arbeitsblatt 4	51
Modul 5	53
5.1 Anfangsblitzlicht	53
5.2 Wiederholung der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe	53

5.3 Überblick über den aktuellen Tages- und Wochenablauf (IST-Wochenplan)	54
5.4 Den Mittelweg zwischen Sumpf und Klippe finden	57
5.5 Hilfreiche Tages- und Wochenstrukturierung	58
5.6 Übung bis zur nächsten Sitzung: SOLL-Wochenplan erstellen	59
5.7 Abschlussblitzlicht	60
Informationsblatt 5	61
Arbeitsblatt 5	63
 Modul 6	 66
6.1 Anfangsblitzlicht	66
6.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	66
6.3 Das Karussell der Depression	67
6.4 Ausstieg aus dem Karussell über das Verhalten	69
6.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Kuschelrezept einlösen mit Selbstbeobachtung	70
6.6 Abschlussblitzlicht	71
Informationsblatt 6	72
Arbeitsblatt 6	75
 Modul 7	 77
7.1 Anfangsblitzlicht	77
7.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	77
7.3 Negative automatische Gedanken	78
7.4 Bewusstwerden und Versuch der Distanzierung	82
7.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Gedankenprotokoll	83
7.6 Abschlussblitzlicht	84
Informationsblatt 7	85
Arbeitsblatt 7	88

Modul 8	89
8.1 Anfangsblitzlicht	89
8.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	89
8.3 Ängste in Schwangerschaft und Stillzeit	90
8.4 Angemessene oder pathologische Angst?	92
8.5 Erinnerung an Einflussmöglichkeiten	94
8.6 Übung bis zur nächsten Sitzung: Interview durchführen und Gegengedanken finden	95
8.7 Abschlussblitzlicht	96
Informationsblatt 8	97
Arbeitsblatt 8	100
 Modul 9	 103
9.1 Anfangsblitzlicht	103
9.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	103
9.3 Psychoedukation zu Zwangsgedanken	104
9.3.1 Inhalte der Zwangsgedanken	105
9.3.2 Erklärungsmodell	106
9.3.3 Strategien im Umgang mit Zwangsgedanken	107
9.4 Übung bis zur nächsten Sitzung: Wahrscheinlichkeitseinschätzung und Lesen der Tipps	109
9.5 Abschlussblitzlicht	110
Informationsblatt 9	111
Arbeitsblatt 9	114
 Modul 10	 116
10.1 Anfangsblitzlicht	116
10.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	116
10.3 Sammeln von persönlichen Schlafschwierigkeiten	117

10.4 Zehn Tipps zur Schlafverbesserung	119
10.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Mind. 2 der schlaffördernden Maßnahmen ausprobieren	123
10.6 Abschlussblitzlicht	123
Informationsblatt 10	124
Arbeitsblatt 10	127
Modul 11	129
11.1 Anfangsblitzlicht	129
11.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	129
11.3 Die gute Mutter	130
11.4 Raus aus der Perfektionismusfalle	131
11.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Warum bin ich die beste Mutter für mein Kind?	133
11.6 Abschlussblitzlicht	134
Informationblatt 11	135
Arbeitsblatt 11	139
Modul 12	141
12.1 Anfangsblitzlicht	141
12.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	141
12.3 Das Innere Kind kennenlernen	142
12.4 Das Innere Kind gut versorgen	145
12.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Den glücklichen Kindmodus fördern	147
12.6 Abschlussblitzlicht	147
Informationsblatt 12	148
Arbeitsblatt 12	150

Modul 13	153
13.1 Anfangsblitzlicht	153
13.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	153
13.3 Begriffsdefinitionen zum Selbst	154
13.4 Selbstbild erstellen	155
13.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Zwei Veränderungsziele umsetzen bzw. Ziele und Strategien entwickeln	157
13.6 Abschlussblitzlicht	157
Informationsblatt 13	158
Arbeitsblatt 13	160
Modul 14	164
14.1 Anfangsblitzlicht	164
14.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	164
14.3 Die eigene Familie als Genogramm	165
14.4 Übung bis zur nächsten Sitzung: Reflexion des eigenen Genogramms	167
14.5 Abschlussblitzlicht	167
Informationsblatt 14	168
Arbeitsblatt 14	172
Modul 15	174
15.1 Anfangsblitzlicht	174
15.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	174
15.3 Einstellung zu und Umgang mit Konflikten	175
15.4 Die apokalyptischen Reiter	176
15.5 Reduzierung und Vermeidung der apokalyptischen Reiter	178

15.6 Übung bis zur nächsten Sitzung: Positives an Partner und Beziehung finden	180
15.7 Abschlussblitzlicht	180
Informationsblatt 15	182
Arbeitsblatt 15	185
Modul 16	191
16.1 Anfangsblitzlicht	191
16.2 Wiederholung der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe	191
16.3 Erwartungen an die Geburt	192
16.4 Schwierige Geburtssituationen	194
16.5 Geburt ist keine Krankheit (WHO)	195
16.6 Möglichkeiten der Vorbeugung	196
16.7 Übung bis zur nächsten Sitzung: Interview mit Begleitperson und/oder Hebamme	197
16.8 Abschlussblitzlicht und Hinweis auf Einbezug der Angehörigen nächste Stunde	197
Informationsblatt 16 Geburtstrauma	199
Informationsblatt 16 Babyheilbad	203
Informationsblatt 16 Heilgespräch	208
Arbeitsblatt 16	211
Modul 17	214
17.1 Anfangsblitzlicht	214
17.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	214
17.3 Das »Familienhaus«	215
17.4 Gemeinsame Reflexion des eigenen Familienhauses	217

17.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Verbesserungsbedarf im Ausbau des eigenen Familienhauses	218
17.6 Planung der letzten Stunde und Abschlussblitzlicht	218
Informationsblatt 17	220
Arbeitsblatt 17	221
 Modul 18	 223
18.1 Anfangsblitzlicht	223
18.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe ..	223
18.3 Persönliche Frühwarnzeichen	224
18.4 Meine Schatzkiste	225
18.5 Verabschiedung	225
18.6 Abschlussblitzlicht und Verabschiedung	226
Informationsblatt 18	227
Arbeitsblatt 18	229
 Literatur	 230