

# INHALT

Geleitwort	13
Einführung	14
Einfach, leicht und schön .....	24
<i>Jessica</i> : Wie mein Körper das ganz allein machte und ich ihn nur »gewähren lassen« musste	25
<i>Romy</i> : Unglaubliche Kräfte werden frei. Eine Grenzerfahrung	28
<i>Romina</i> : Wir waren Teil eines Wunders	31
Einfach, leicht und schön heißt nicht perfekt	33
Angst fällt nicht vom Himmel	35
<i>Janina</i> : Meine Blockade war die Angst vor dem Schmerz, nicht der Schmerz an sich	40
<i>Yuna</i> : Ich wollte es am liebsten sofort noch einmal erleben	44
Mit der Kraft des Geistes .....	52
<i>Sandra</i> : Ich erkannte, dass die Stimmung und meine Gedanken erheblichen Einfluss hatten	54
<i>Elisabeth</i> : Es ist nicht nur eine körperliche Kraft, sondern auch eine geistige, absolut einmalig	59
Die Macht deiner Vorstellungskraft	62
<i>Carina</i> : Die Löwin in mir	64
Selbsthypnose: Dein positives Hirnkino	69
So kannst du die Selbsthypnose nutzen	74
<i>Svenja</i> : Bei dieser Geburt fühlte ich mich am stärksten mit mir selbst verbunden	77
Achtsamkeit – Das Mini-Spa für die Seele	80
<i>Daniela</i> : Verrückt, dass man sich so über Wellen freuen kann!	81
<i>Sonja</i> : Ich habe noch nie so eine Kraft gespürt	86

Nur Abracadabra? Machtvolle Affirmationen	88
<i>Anna:</i> Wen braucht es wirklich für die Geburt?	
Die Mutter und das Baby!	91
Von Bauchgeburt bis Hausgeburt –	
HypnoBirthing macht einen Unterschied .....	98
Bauchgeburt	99
<i>Emilia:</i> Ich bin einverstanden mit jeder Wendung, die die Geburt meines Babys nehmen mag!	101
<i>Ivonne:</i> Wunschgeburt trotz geplantem Kaiserschnitt	104
Narbenstark. Die HypnoBirthing-Power nach einem Kaiserschnitt	106
<i>Freya:</i> Ich habe noch nie so ein tiefes Verstehen in mir gespürt	107
<i>Christine:</i> Vertrauen ins Vertrauen auf mich und mein Kind im Hier und Jetzt	110
Dr. Ute Taschner: Geburt nach einem Kaiserschnitt	113
Hausgeburt	114
<i>Laura:</i> Die Geburt ist etwas Wundervolles und kann völlig entspannt und sanft sein	115
Frauenkörper – Frauenweisheit – Frauenkraft	117
<i>Angela:</i> Selbstbestimmt gebären, statt entbunden werden	120
<i>Elfriede:</i> Ich war tierisch stolz auf meinen Sohn und darauf, es geschafft zu haben, ihn natürlich zu gebären	123
<i>Beate:</i> Traumgeburt nach Traumageburt	127
Vertrauen. Oder: Geburt in Beckenendlage, Geburt von Zwillingen und äußere Wendung	130
<i>Ilka:</i> Wenn es so rum rauskommt, kommt es auch andersrum raus	132
<i>Katrin:</i> Annehmen, loslassen und gebären	135
<i>Elisabeth:</i> Ich konnte auch diese Geburt in vollen Zügen genießen	140
<i>Susanne:</i> Die Geburt unserer Zwillingsmädchen war ein sehr sportliches Ereignis	143
<i>Aus meiner Praxis:</i> Nichts ist unmöglich, wo ein Wille ist	144

Vorbereitung nur mit einem HypnoBirthing-Buch?	
Ja, auch das ist möglich	145
<i>Simone</i> : Aller guten Dinge sind drei – unverhoffte Traumgeburt	148
<i>Martina</i> : Sensationelles Buch und eine Riesenhilfe bei meiner Geburt!	150
Dein Atem – der Lebenswind durch die Geburt .....	156
Den Atem gezielt nutzen	156
<i>Antje</i> : So viel Hilfe von der 22er-Atmung	159
<i>Yasmin</i> : Ich hatte trainiert, mit den Wellen zu atmen, nicht gegen sie	163
<i>Louise</i> : Eine meditative Geburt	165
Das beste Team für dich und dein Baby .....	172
<i>An Ruben</i> : Perfektes Timing einer wunderschönen Hausgeburt	173
<i>Christian</i> : Von einem Papa zu werdenden Papas	175
Arche Mama: Deine Geburts-Crew, ob mit oder ohne Papa	176
Schwestern	179
<i>Myriam</i> : Ein kleines Wunder und wie wichtig es ist, an sich zu glauben	182
So stärkst du deine Intuition und den Kontakt zu deinem Baby	185
Meditation: Die Regenbogenkugel	188
Zwölf gute Feen	191
Einladung: Erzähle Positives, teile es mit der Welt	194
Nachwort	195
Danke	197
Glossar	198
Adressen und Literatur	200
Anmerkungen	207