

INHALT

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

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