

Jasmin Nerici

## Positive Birth®

Dein Positives Geburtserlebnis bestimmst Du selbst!

Einstimmung auf eine Geburt in Freude und Leichtigkeit



Jasmin Nerici

# Positive<sup>®</sup> Birth

Dein Positives Geburtserlebnis  
bestimmst Du selbst!

Einstimmung auf eine Geburt in Freude und Leichtigkeit



Überarbeitete Auflage!

- Was du & deine Begleitpersonen wirklich wissen müssen
- Mentale Vorbereitung: Methoden & konkrete Übungen
  - Die Positive Birth<sup>®</sup> Geburtsspirale:  
So wird deine Geburt ein Weg der Freude
  - Geburtsberichte, die Mut machen
- Extra: Was, wenn alles anders kommt?



## Bibliografische Information der Österreichischen Nationalbibliothek

Die Österreichische Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Österreichischen Nationalbibliothek; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.onb.ac.at> abrufbar.

Überarbeitete Neuauflage  
Copyright © 2021 Jasmin Nericì

Herausgeberin: Jasmin Nericì - Positive Birth, Mödling

Verlag: myMorawa Dataform Media GmbH

Umschlaggestaltung, Satz & Layout: David Nericì

Fotos & Artworks: © Jasmin & David Nericì außer anders angegeben

Fotos: Jasmin Nericì © 2014 by Tanja Schalling, Baby © lemuana - fotolia.com, Belly ©

Nadiagilmurcia - fotolia.com, Woman © tatyana\_k - fotolia.com

Foto Seite 16 Pregnant Woman © Gelpi - Fotolia.com, Foto Seite 126 Pregnant Woman ©

Magalice - Fotolia.com, candle © lily - Fotolia.com, Fotos Seite 3, 6, 53 © Tanja Schalling

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet werden. Positive Birth, das Positive Birth Logo sowie der Positive Birth Schriftzug sind eine eingetragene Marke.

Die Beiträge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und entsprechen dem aktuellen Stand. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden die aus der Verwendung dieses Buches entstehen. Ebenso wenig ersetzt dieses Buch und die darin vorgestellten Methoden die individuelle Beratung durch medizinische und therapeutische Fachkräfte.

ISBN 978-3-9929-060-5

[www.positivebirth.at](http://www.positivebirth.at)

# Einleitende Worte ...

**A**ls ich zum ersten Mal schwanger wurde, war mir von Beginn an ganz klar, wie meine Geburt verlaufen würde: Gesund, natürlich, schnell und vor allem schmerzlos. Alle, denen ich davon berichtete, dass ich keine Angst vor der Geburt hatte, schauten mich verständnislos an. Einzig meine Mutter bestärkte mich in diesen Gedanken. Sie selbst erzählte mir schon als Kind davon, wie ich als ihre Zweitgeborene mühelos und schnell zur Welt kam. Für mich war diese Erzählung so präsent, dass ich gar nichts anderes verinnerlicht hatte, als eine rasche, schmerzfreie Geburt. Ich organisierte mir schon sehr früh eine Hebamme, die mich in die Klinik meiner Wahl und in der Zeit nach der Geburt umsorgen sollte. Und selbst sie erschien mir sehr erstaunt über meine Sicherheit, dass mein Kind schnell und ohne Schmerzen geboren würde.

Unsere Tochter wurde schließlich genauso, wie ich mich mental vorbereitet hatte geboren: Gesund, schnell und aus meiner Sicht mühe- und schmerzlos. Die Geburt war ein grandioses Ereignis meines Frauseins und veränderte mich nachhaltig zum Positiven. Bei Spaziergängen nach der Geburt kam mir irgendwann die Idee, dass alle Frauen davon erfahren mussten, wie viel Kraft unsere Gedanken auf den Verlauf der Geburt haben können. Ich bin nach wie vor der Ansicht, dass es keiner Frau vorenthalten werden sollte, dass es Möglichkeiten gibt, der Geburt ohne Angst entgegen zu blicken, die Geburt zu bekommen, die man sich erhofft und sie als kraftvolles, positives Erlebnis zu erfahren.

Ich sagte also eines Tages während des Spaziergangs zu meinem Mann „*Und das Ganze nenne ich dann ... Positive Birth!*“ So bekam eine Idee einen Namen und daraus formte ich langsam ein ganzes Konzept. Ich besuchte Fortbildungen zum Thema Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft und machte eine Ausbildung zur Mentaltrainerin, um mir noch mehr geeignete Werkzeuge zuzulegen, die Frauen zu einem großartigen, positiven Geburtserlebnis verhelfen sollten.

Seit dieses Buch 2011 das erste Mal gedruckt wurde, ist viel geschehen. Ich durfte zwei weitere Kinder zur Welt bringen. In Kursen arbeitete ich mit schwangeren Frauen und Paaren, und durfte einigen als Doula bei ihren Geburten zur Seite stehen. Positive Birth hat weite Kreise gezogen. Frauen, die bei ihren Geburten kraftvolle Erlebnisse hatten, teilen ihre Erfahrung mit (schwangeren) Freundinnen. Männer, die von der Stärke und dem Zauber einer selbstbestimmten Geburt ergriffen wurden, bestärken andere (werdende) Väter darin, ihrer Partnerin den Rücken für eine gute Geburtserfahrung zu stärken. Positive Birth Kursleiterinnen teilen ihr Wissen und Methoden, mit denen Familien ihren Weg zu einer gesunden Geburt für Mutter & Kind gehen können. Mir kommt vor, rund um das Thema

selbstbestimmte, natürliche Geburt entsteht ein breites Band an Initiativen mit dem selben Ziel. Es macht mich glücklich, das zu spüren und mich mit anderen Initiatorinnen und - wie es eine Hebamme aus den USA unlängst nannte - „Birth Workers“ zu vernetzen.



Unser aller Ziel ist nämlich das Selbe: Wir möchten Schwangere darin bestärken, sich auf eine natürliche Geburt einzulassen, die Geburt ihres Kindes nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten und informierte Entscheidungen rund um die Geburt zu treffen. Dieses Buch bringt die Ideen, Ansichten und Methoden zum Ausdruck, welche von den Frauen, die damit gearbeitet haben, während ihrer Schwangerschaft und Geburt als besonders wertvoll angesehen wurden. Es richtet sich in erster Linie an Schwangere, die sich auf eine natürliche Geburt vorbereiten möchten. Trotzdem bekommen auch die Themen Kaiserschnitt und außergewöhnliche Situationen Raum. Dieses Buch ist keine Streitschrift und auch kein Lehrbuch. Es soll eine Quelle der Inspiration und Vorfreude auf die Geburt sein, Mut machen und einladen, sich voll Vertrauen auf die Geburtsreise einzulassen.

**Sei herzlich willkommen im Kreis von Positive Birth!**

*Jasmin Nerici*



## **Über die Autorin**

*Mag. FH Jasmin Nerici wurde 1982 in Wien geboren. Sie ist Diplom Mentaltrainerin, Doula und zertifizierte Eltern-Kind-Gruppenleiterin mit Schwerpunkt auf die Familie im ersten Lebensjahr des Kindes. Jasmin lebt mit ihrem Mann David und ihren drei Kindern Amélie, Ennio und Hannah in Österreich. Ihre eigenen Geburtserfahrungen sind in diesem Buch nachzulesen.*

*Positive Birth® wurde von Jasmin Nerici kurz nach der Geburt ihrer ersten Tochter initiiert und ist mittlerweile ein im deutschsprachigen Raum bekanntes Konzept zur Vorbereitung auf ein positives Geburtserlebnis. Mit Positive Birth® möchte Jasmin vor allem schwangeren Frauen Möglichkeiten näher bringen, um sich mental und praktisch für eine Geburt in Freude und Leichtigkeit zu stärken. Das Buch zu Positive Birth® entstand ursprünglich im Rahmen ihrer Ausbildung zur Mentaltrainerin als Diplomarbeit unter dem Titel „Positive Birth - Mentales Training für eine Geburt im Flow“.*

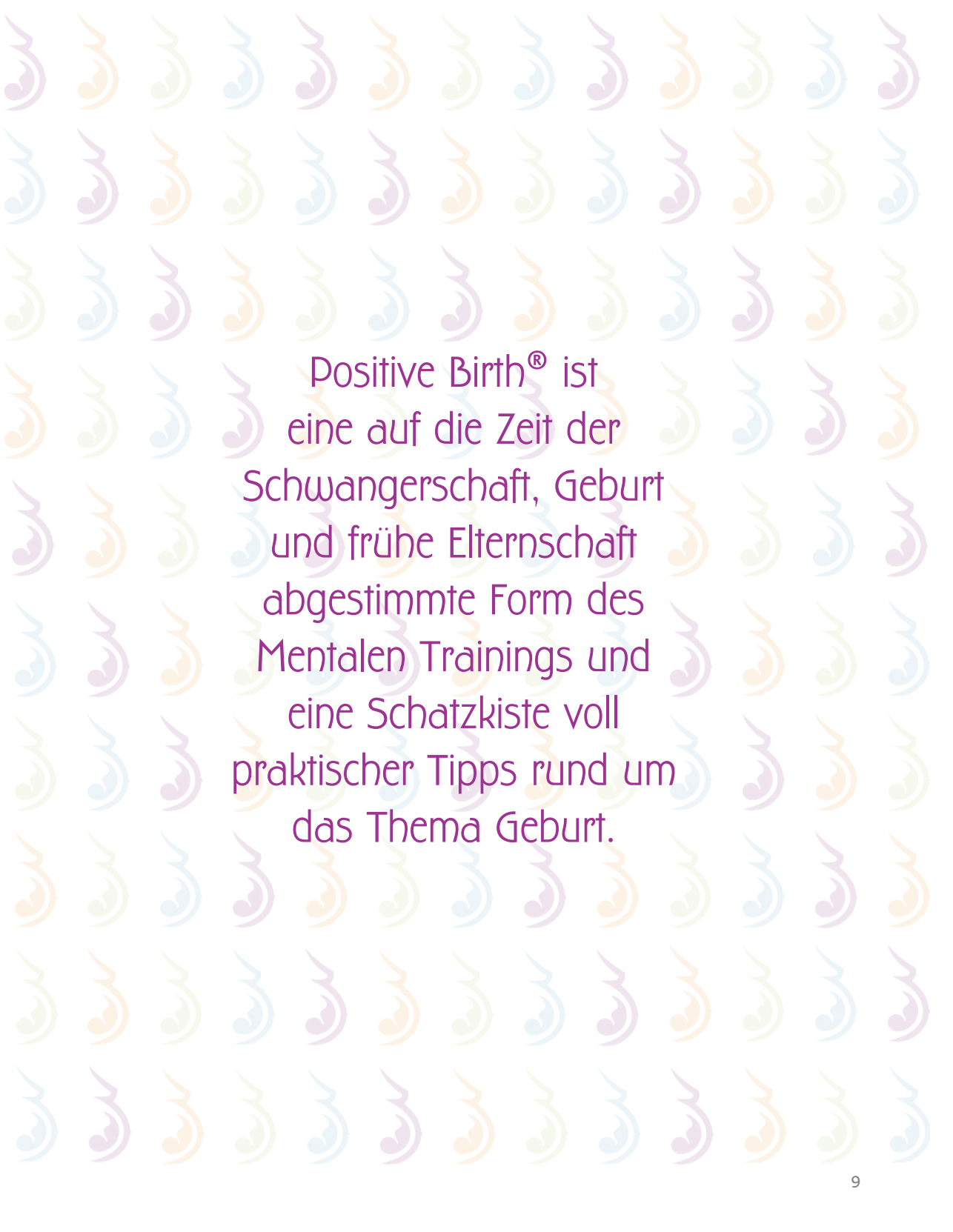
*Die Inhalte von Positive Birth® werden in Kursen von zertifizierten Positive Birth® Kursleiterinnen vermittelt. Weiters erhältlich ist das liebevoll gestaltete Affirmationskartenset. Zwei der in diesem Buch vorgestellten Meditationen fanden Raum auf der Audio-CD FlowBirthing, erschienen 2015 im Mankau Verlag.*

# Inhaltsverzeichnis

Einleitende Worte ...	3	Meditation: Meine Geburtsreise	38
Inhaltsverzeichnis	6	Weitere Ideen zur ganzheitlichen Vorbereitung auf die Geburt	40
		Übung: Meine Stärken erkennen	41
Das soll Positive Birth® für Dich sein	10	Übung: Das Gebären des Tons	42
Übung: Mentale Vorbereitung	13	Deine Doula: Beistand von Frau zu Frau, von Mutter zu Mutter	44
Deine Werkzeuge für eine gute Geburtserfahrung	18	Übung: Deine Geburtskette	46
		Ängste zulassen, erörtern & auflösen	48
Meditation: Das Baby willkommen heißen	19	Übung: Meine Gedanken rund um die Geburt	50
Die ersten Anzeichen der Schwangerschaft	21	Übung: Gedankenmuster loslassen	51
Ein positives Umfeld erschaffen	23	Übung: Ich werde Mutter - wir werden eine Familie	52
Atmung & Stimme Lass es raus!	24	Übung: Meine Werte	53
Übung: Den Atem verlangsamen	25		
Affirmationen - Bestärke dich selbst	26	Geburten in Freude	56
Loslassen Alles fließt...	27	Die Geburt von Katharina	56
Übung: Tägliche Atem- und Entspannungsübung	28	Die Geburt von Julia Theresa Leah	57
Anker	29	Willkommen, Annamaria	59
Schnell am Ziel	29	Geburtsbericht Loreley Elisa	64
Übung: Einfache Visualisierungsübung für den Anfang	30	Claras Geburt	70
Visualisieren - Üben im Geiste	34	Elliots Bilderbuchgeburt	72
Auf den Spuren deiner Geburtsvision	35	Mathilda	74

Die Geburt unseres Sohnes	78	Bauchgeburt?	132
Wann beginnt Geburt?	79		
Maxis's Geburt...	81	<b>Schlussworte</b>	<b>138</b>
Die Geburt von Amélie Luna	84	Ein paar Zahlen zu Positive Birth®	140
Ennio's Short Trip Home	86	Links und Buchempfehlungen	141
Hannah Mariella	88		
<b>Die Positive Birth® Geburtsspirale</b>	<b>96</b>		
Eine Positive Birth® erleben	103		
Praxis: So öffnet sich dein Muttermund	106		
Praxis: Die Geburtskontraktionen willkommen heißen	107		
Tipps und Aufgaben für deine Begleitperson	108		
Herausforderungen im Endspurt der Geburt	110		
Nach(der)Geburt - Ein Zustand der Leichtigkeit	112		
<b>Im Wochenbett</b>	<b>116</b>		
Miteinander vertraut werden	118		
Das Kind willkommen heißen	123		
Mutter sein... Frau bleiben	125		
<b>Dem Lauf des Weges folgen können</b>	<b>127</b>		
Zu früh, zu spät...	129		
Geburt an einem anderen Ort als vorgesehen	131		
Kaiserschnitt - Kaisergeburt -			





Positive Birth® ist  
eine auf die Zeit der  
Schwangerschaft, Geburt  
und frühe Elternschaft  
abgestimmte Form des  
Mentalen Trainings und  
eine Schatzkiste voll  
praktischer Tipps rund um  
das Thema Geburt.

# Das soll Positive Birth® für Dich sein

**P**ositive Birth® ist eine auf die Zeit der Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft abgestimmte Form des Mentalen Trainings und eine Schatzkiste voll praktischer Tipps rund um das Thema Geburt. Das Ziel von Positive Birth® ist, dass du eine Geburt nach deinen individuellen Vorstellungen erlebst, aus der in erster Linie du als Gebärende und dein Kind (bzw. bei Mehrlingen natürlich deine Kinder) gestärkt und gesund herausgehen. Es gibt eine Vielfalt an Möglichkeiten zur Geburtsvorbereitung und kaum eine kommt ohne Körper- und Mentalarbeit aus. Egal ob Visualisierungsübungen und Fantasiereisen, Entspannungsübungen oder Selbsthypnose während der Geburt: All diese Methoden sind empfehlenswert, wenn sie dir das Gefühl geben, dass du dort richtig bist, und damit gut bei dir und deinem Kind sein kannst. Man kann nicht zu viel Mentales Training betreiben, um sich auf die Geburt und die Elternschaft vorzubereiten. Alles, was dir hilft, im richtigen Moment dem Lauf der Geburt zu vertrauen - loszulassen - kann das Richtige sein. Es gibt viele Wege und hilfreiche Methoden für den Weg zu einer glücklichen Geburtserfahrung. Ich danke dir, dass du Positive Birth® dafür ausgewählt hast!

Der Kern von Positive Birth® ist Mentales Training. Unsere Gedanken sind veränderbar. Ich bin davon überzeugt, dass unsere Gedanken und inneren Beurteilungen unsere Zugänge dazu sind, um das Jetzt und die eigene Zukunft positiv zu beeinflussen. Ebenso bin ich von deren Einfluss auf unseren Körper überzeugt. Die gezielte Veränderung der eigenen Gedankenwelt nennt man Mentales Training. Es ist mittlerweile belegt, dass Mentales Training dabei hilft, große körperliche und seelische Herausforderungen leichter zu bewältigen.

Deine Gedanken haben einen maßgeblichen Einfluss auf den natürlichen Geburtsverlauf und eine positive Geburtserfahrung. Marie Mongan beispielsweise, klinische Hypnosetherapeutin, psychologische Beraterin und Dozentin für Hypnosetherapie, schreibt in ihrem Buch „*HypnoBirthing*“ ausführlich über den Einfluss der Gedanken auf die natürliche Fähigkeit der Frau, zu gebären, ebenso Frédéric Leboyer und Ina May Gaskin (siehe Buchempfehlungen am Ende des Buches).

Positive Birth® geht noch einen Schritt weiter: Es soll dich dazu anregen, deine Geburt zu üben! Nun denkst du vielleicht, eine Geburt kann man nicht üben. Doch genau das kann man, und zwar in der eigenen Gedankenwelt. Ein Teil des Mentalen Trainings wird auch „Üben im Geiste“ genannt. Es wurde bereits in zahlreichen Versuchen bestätigt, dass unser Körper darauf reagiert, wenn wir nur daran denken, eine Tätigkeit oder Bewegung

auszuführen. Für unseren Körper ist es egal, ob wir uns etwas vorstellen oder wirklich erleben. Deshalb lernt unser Körper bereits, sobald wir uns etwas vorstellen. Wenn dann diese Tätigkeit oder Bewegung tatsächlich ausgeführt wird, ist unser Körper schon darauf vorbereitet. Das, was SpitzensportlerInnen seit Jahrzehnten anwenden, ist für die Geburt ebenso hilfreich. Kombiniert mit Körperübungen und dem Auflösen blockierender Gedankengänge bzw. von Ängsten, wirst du gemeinsam mit deinem Baby sozusagen geburtsfit.

Es lohnt sich, wenn du dir deine (medizinischen) BegleiterInnen während der Schwangerschaft und zur Geburt ganz genau aussuchst. Schaffe dir selbst ein positives Bild von Geburt und umgib dich mit Menschen, die natürlichen, positiven Geburtserlebnissen offen gegenüberstehen und sie fördern.

## Erfahrungsbericht von Susanne, 2. Kind:

*Für mich war Positive Birth® mein Last-Minute-Rettungsanker. Ich hatte eine wunderschöne, schmerzfreie erste Geburt erlebt, aber furchtbare Sorge, dass es beim zweiten Mal anders verlaufen könnte. Diesmal hatte ich neben meinem Sohn einfach keine Zeit gefunden mich mental oder physisch besonders auf die Geburt vorzubereiten. Noch dazu war die Schwangerschaft völlig anders und etwas komplizierter verlaufen. Bei Positive Birth gefiel mir gleich die offene, freundliche Atmosphäre. Die Affirmationsarbeit und auch die Imaginationen haben mir sehr geholfen, ein gutes Gefühl für die bevorstehende Geburt aufzubauen. Anstehende Themen wurden immer mit großer Sensibilität und Offenheit, aber auch manchmal mit der richtigen Portion Humor gemeistert und auch die Denkaufgaben für zu Hause haben mich in meiner Vorbereitung gut unterstützt. Am Ende des Kurses war ich dann wirklich positiv auf die Geburt eingestimmt.*

*Die Geburt verlief tatsächlich ein weiteres Mal wunderbar und schmerzfrei, sodass selbst die Hebamme staunte (siehe S.70). Unsere Tochter ist ein sehr entspanntes und zufriedenes Baby und macht es auch ihrem großen Bruder leicht, sie lieb zu haben. Das Stillen klappt wunderbar und ich bin schon gespannt, mit ihr gemeinsam die Welt zu entdecken.*

*Ich kann Positive Birth® wirklich für alle empfehlen, die sich abseits vom „normalen“ Geburtsvorbereitungskurs etwas gönnen wollen. In einer kleinen, vertrauten Frauenrunde kann man sich wunderbar auf die Geburt einstimmen. Die mentalen Techniken werden ganz einfach erklärt und ausprobiert, so dass man sie gut für die eigene Geburt ohne großen Übungsaufwand anwenden kann.*

Es hat auch eine Wirkung auf unsere Einstellung zur Geburt, wenn wir positive Geburtserzählungen hören bzw. miterleben, denn es gibt tatsächlich einen direkten Einfluss unseres gelernten Gebärverhaltens zu unseren nachfolgenden Geburtserfahrungen. Gebären ist eine der großartigsten Erfahrungen, die eine Frau machen kann. Lass dich von glücklichen, positiven Geburtsberichten inspirieren und dazu ermutigen, deine Geburt als Höhepunkt der Schwangerschaft zu feiern.

Positive Birth® gibt dir hierfür einen vertrauensvollen Rahmen, in welchem du dich intensiv mit dem Verlauf der Schwangerschaft und der bevorstehenden Geburt befassen kannst. Das, was andere vielleicht als „realistische Einschätzung“ beurteilen, indem sie dir von der „normalen“ Dauer oder diversen Komplikationen erzählen, wirst du bei Positive Birth® nicht finden. Sorgen und Ängste bekommen Raum, aber du darfst sie einfach loslassen, wenn es an der Zeit dafür ist, damit sie dir bei der Geburt nicht im Weg stehen.

Wenn du während des Lesens dieses Buches auf eine Aussage oder eine Übung triffst, die starke Reaktionen der Weigerung, Ärger oder Traurigkeit in dir auslöst, kann es sein, dass genau hier etwas Wesentliches dahintersteckt. Wie wäre es, wenn du dann nachspürst, woher dieses Gefühl kommt? Fühle dich eingeladen und bestärkt, deinen Gefühlen - allen Gefühlen! - während des Lesens freien Lauf zu lassen. Versuche, sie zuzulassen und erstmal wertfrei anzunehmen. Falls du einen Positive Birth® Kurs besuchst, kannst du mit deiner Kursleiterin darüber sprechen. Vielleicht möchtest du das Thema auch mit deiner Hebamme oder einer anderen Vertrauensperson rund um die Geburt besprechen.

Positive Birth® ist eine etwas andere Art der Vorbereitung auf das Erlebnis Geburt, weil es dich in Kontakt mit deiner inneren Weisheit, deinem ungeborenen Kind und deiner Intuition bringen wird, wenn du dich darauf einlässt. Dein Ziel darf eine Geburt in Freude und Leichtigkeit sein. Dieses Buch stellt dir viele Methoden und Übungen vor, die auch im Kurs vermittelt werden. Das Zusammenkommen innerhalb einer Frauengruppe unterstützt dich aber optimal, da du dich über die gemachten Erfahrungen und den inneren Prozess, der während der Schwangerschaft stattfindet, austauschen kannst.

Falls du dich also dazu entschließt, nur mit dem Buch zu arbeiten, so ist es sehr empfehlenswert, dich zusätzlich mit einer vertrauten, einfühlsamen Frau regelmäßig darüber auszutauschen, was du erlebst und empfindest. Sie sollte dem Thema Geburt offen und ohne Angst gegenüber stehen und dich in deinem positiven Denken unterstützen.



# Übung

## Mentale Vorbereitung

***Lege dir eine Uhr zurecht, mit der du eine Minute Zeit stoppen kannst.***

... Begib dich nun so wie du bist in die tiefe Hocke und strecke dazu die Arme weit von dir. Du kannst dich dabei auch mit dem Rücken an eine Wand lehnen. Halte diese Stellung eine Minute lang.

... Mache nun 4 Minuten Pause.

... Wiederhole die Übung und mache nun zusätzlich mit den Armen kleine Kreise.

... Mache nun 3 Minuten Pause und wiederhole die Übung.

***Wie ist es dir ergangen?***

Das Selbe mache nun mental vorbereitet: Stelle dir zunächst vor, dass du leicht und locker bist. Du verfügst über enorme Kräfte in deinen Armen und kannst sie in jeder Position mühelos halten. Stell dir vor, dass deine Arme immer leichter werden, wenn du hörbar atmest bzw. tönst, schnaufst oder singst.

***Wiederhole nun die Übung von oben, während du diese Vorstellungen hast.***

In der Regel wird bei der mental vorbereiteten Übung die Minute als viel kürzer und vor allem erträglicher angesehen, als ohne mentale Stütze. In seinem Buch „Atmen, Singen, Gebären“ schreiben Frédérick Leboyer bzw. viele Frauen, die nach seinen Empfehlungen geboren haben, über ähnliche Erfahrungen.

***Wie ist es dir jetzt ergangen? Welcher Übungsabschnitt ist dir leichter gefallen? Der erste oder der zweite, mental vorbereitete Abschnitt?***

Ich lege dir nahe, mit Gewissheit davon auszugehen, dass du jene Geburt haben kannst, die du visualisierst. Der Spruch „Dem Universum ist bereits bekannt, was meine Wünsche sind. Ich darf sie jetzt zulassen.“ erscheint mir hier hilfreich. Je sicherer du dir bist, was du willst und wie es sein wird, desto eher wird dein Körper und dein Baby bereit sein, diese Erfahrungen zuzulassen. Falls das Leben oder dein Kind im Laufe der Schwangerschaft oder der Geburt eine Abweichung von deiner Geburtsvision verlangen, können dir die Anregungen von Positive Birth® helfen, um diesem neuen Verlauf zu vertrauen und offen zu begegnen.

Wenn du aufmerksam hinhörst, was dein Kind und deine innere Weisheit dir in Bezug auf die Geburt mitteilen, wirst du in Freude und Sicherheit gebären!

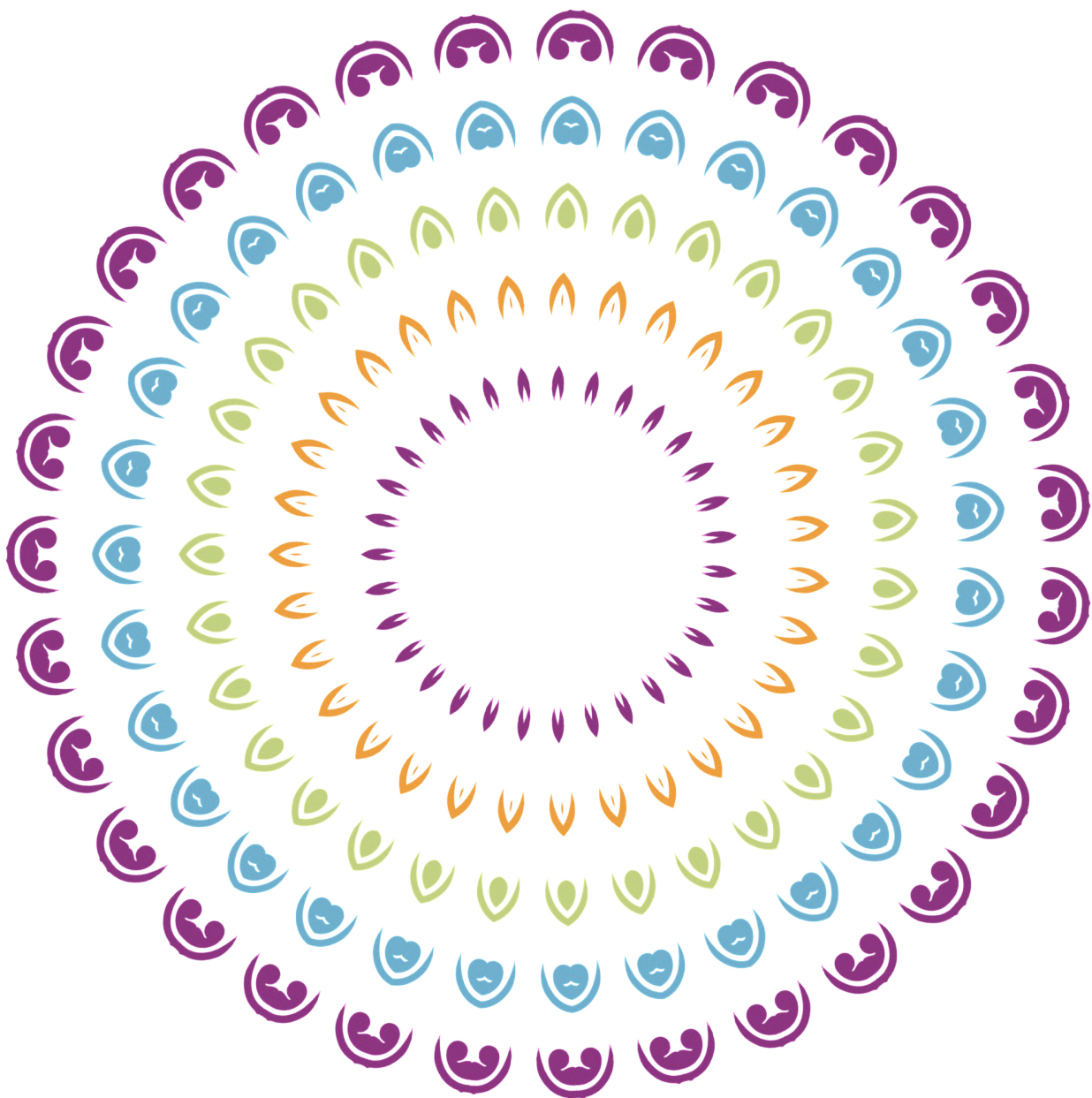
## Erfahrungsbericht von Elke, I. Kind (Beckenendlage):

*Ich hatte eine traumhafte Schwangerschaft und habe mich all die Monate voller Freude auf eine natürliche Geburt vorbereitet. Auch durch die Anregungen von Jasmin's Positiv Birth wurde mir bewusst, wie sehr ich ein positives Geburtserlebnis mit der Kraft meiner Gedanken beeinflussen konnte.*


*Da sich mein Baby letztlich nicht drehen wollte und in Beckenendlage geblieben ist, war schließlich zwar keine Hausgeburt möglich, aber es ist mir trotzdem gelungen, meinen Sohn ohne jegliche Hilfsmittel und Eingriffe im Krankenhaus zur Welt zu bringen.*

*Obwohl heutzutage bei Beckenendlage in der Regel automatisch ein Kaiserschnitt durchgeführt wird, wollte ich mich diesem Prozedere nicht fügen. Da für mich ein Kaiserschnitt nur im absoluten Notfall in Frage gekommen wäre, habe ich auf Anraten meiner Hebamme einen ganz besonderen Arzt kontaktiert, der es mit seinem Ausnahmekönnen noch ermöglicht, dass Babys auch in Beckenendlage auf natürliche Weise geboren werden können. Obwohl es sehr viele Zweifler in meinem Umfeld gab, habe ich vollkommen darauf vertraut, dass sich mein Traum von einer möglichst natürlichen Geburt erfüllen würde. Ich war total überzeugt davon und habe auch während der Geburt keinen Moment daran gezweifelt.*

*Ich bin sehr dankbar, dass mein Sohn auf natürlich Weise zur Welt kommen konnte und bin davon überzeugt, dass neben all den Menschen, die mich so großartig unterstützt haben, auch die Kraft der Gedanken wesentlich dazu beigetragen hat!*







Mein Bauch ist ein  
wunderbarer Ort, der dir  
Kraft und Geborgenheit  
gibt. Ich Sorge für Dich,  
sodass du gesund und  
stark heranwachsen  
kannst.

# Deine Werkzeuge für eine gute Geburtserfahrung

**U**nabhängig davon, wann jeder für sich den Beginn des Lebens definiert, geht die Medizin in der Berechnung der Schwangerschaftswochen davon aus, dass diese bei 28-tägigem Zyklus mit dem ersten Tag der letzten Menstruation beginnt. Zum Zeitpunkt der tatsächlichen Befruchtung bist du daher rein rechnerisch gesehen bereits zwei Wochen schwanger.

Du befindest dich also schon vor der tatsächlichen Befruchtung in einem besonderen Zustand und kannst dein Kind bereits vor und direkt bei der Empfängnis mental freudig in Empfang nehmen, z.B. in Form einer Fantasiereise oder durch das Sprechen von Affirmationen. Wenn du dich bewusst darauf vorbereiten möchtest, schwanger zu werden, versuche, dich darauf energetisch einzuschwingen, auf einen guten Gesundheits- und Ernährungszustand zu achten und deinen Zyklus gut zu kennen.

Stelle dir ruhig auch das Verschmelzen der beiden einzigartigen Lebenszellen vor. Sei dir bewusst, welche schöpferische Kraft in diesen beiden Zellen steckt. Fokussiere dich dann darauf, in deiner Gebärmutter einen warmen, offenen Raum zu schaffen, in dem sich die befruchtete Eizelle schließlich geborgen und sicher einnisten kann. Dementsprechend, den innersten Gedanken und Wünschen folgend, werden das Hormonspiel deines Körpers und somit alle weiteren Körpervorgänge in idealer Weise für die Schwangerschaft verlaufen.

Vielleicht weißt du bereits direkt nach der Empfängnis ganz intuitiv, dass du schwanger bist. Vielleicht erkennst du sehr früh noch vor Ausbleiben deiner Blutung körperliche oder seelische Veränderungen, sodass du von einer Schwangerschaft ausgehst. Vielleicht hast du auch - wie in alten Zeiten - ein Kropfband von deiner (Schwieger-)Mutter bekommen: Trat eine Schwangerschaft ein, so wurde durch die hormonelle Veränderung der Hals dicker und die erfahrenen Frauen erkannten bald am enger anliegenden Kropfband, dass Nachwuchs ins Haus steht! Irgendwann in den ersten Wochen, spätestens aber wenn deine Monatsblutung aussetzt, wirst du aber vermutlich einen Schwangerschaftstest machen oder im Rahmen einer gynäkologischen Untersuchung absolute Gewissheit erlangen, dass ein Kind in deinem wunderbaren Körper heranwächst. Gib deiner mentalen Stärkung nun ab sofort so viel Raum wie möglich.

In der Schwangerschaft hast du die Chance zu mehr Bewusstsein und Reflexion. Ich lade dich ein, dich eingehend mit den großen Themenkreisen Weiblichkeit, Geburt und