

Inhalt

10 Vorwort

14 Einführung

14 Biancas Geschichte

17 Jharis Geschichte

18 Zu diesem Buch

26 Was ist HypnoBirthing?

29 Die Ursprünge von HypnoBirthing

30 Ist HypnoBirthing esoterisch?

31 Zum Begriff »HypnoBirthing«

32 HypnoBirthing 2.0 – hier und heute

35 Was HypnoBirthing nicht ist

40 Mit der Kraft des Geistes

40 Dein Kopfkino

42 Die Wirkung von Sprache

49 Affirmationen für die Geburt

52 Achtsamkeit – bewusst im Hier und Jetzt

58 Hypnose und Trance

64 Dein innerer Gebärraum

69 Treue Weggefährtinnen

71 Angstfreiheit führt zu Schmerztoleranz

80 Von der Angst zur Handlungsfähigkeit

- 150** Für den Vater, den Fels in der Brandung
- 152** Dein persönliches Geburts-Navi
- 157** Die Lite-Touch-Massage
- 162** Wenn der Storch im Stau steht
- 164** Dein Leitfaden für die Geburt
- 166** Von Vätern für werdende Väter – Geburtsberichte
- 172** Das Wochenbett – Mama's Support

176 Alles Gute!

176 Deine Wahrheit

178 Anhang

178 Dank

181 Einladung

181 Kontakt

182 Anmerkungen

184 Bildnachweis, Impressum

185 Literaturverzeichnis

188 Linkempfehlungen

- 88** Mit der Kraft des Körpers
- 88** Der verborgene Plan – dein GebärCode
- 90** Alles hängt zusammen
- 96** HypnoBirthing-Atemtechniken
- 106** Das Tor zur Welt – der Beckenboden
- 107** Lausche deinem Körper
- 108** Förderliche Körperhaltungen

- 118** Mit der Kraft des Vertrauens
- 118** Vertrauen – das Geschenk an dein Baby
- 119** Vertrauen – das Geschenk an dich
- 121** Gut Ding will Weile haben
- 123** Hilfreiche Lotsen
- 125** Der für dich passende Geburtsort
- 131** Wie wollen wir die Geburt gestalten?
- 132** Impulse für das Gespräch mit Hebammen und Ärzten

- 136** Das Fest der Geburt
- 136** Dein Drehbuch für die Geburt
- 145** Die »Quelle«
- 146** Sich aufeinander einspielen