

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen

1	Aktueller Forschungsstand zur Bedeutung der Geburtsvorbereitung	2	4	„Schwierige“ Situationen und KursteilnehmerInnen	36
	<i>Astrid Krah</i>			<i>Heidi Bernard, Andrea Birk, Dagmar Stapper</i>	
1.1	Geburtsvorbereitung als Strategie der Gesundheitsförderung	2	4.1	Vorbeugende Maßnahmen	36
1.2	Evidenzbasierte Hebammenarbeit	2	4.2	Was sind „schwierige“ Situationen?	37
1.3	Internationale Studien	4	4.3	Was heißt eigentlich Arbeitsfähigkeit?	39
2	Grundlagen der Erwachsenenbildung	10	4.4	Situationsanalyse	40
	<i>Heidi Bernard, Andrea Birk, Dagmar Stapper</i>		4.5	Krisenmanagement	41
2.1	Leitbegriffe der modernen Didaktik	10	4.6	Fallbeispiel für den Umgang mit einer schwierigen Kurssituation	43
2.2	Lehrmethoden – Führungsstile	10	5	Kursorganisation, Werbung, Anmeldung und Abrechnung	46
2.3	Was bedeutet eigentlich Professionalität?	14		<i>Ana Schneider</i>	
2.4	Aufbereitung der Inhalte	15	5.1	Kursorganisation	46
2.5	Einsatz von Medien	20	5.2	Werbung	51
2.6	Die Wirkung der Kursleiterin	21	5.3	Anmeldung und Abrechnung	54
2.7	Mitverantwortung jedes einzelnen Kursteilnehmers	23	5.4	Abrechnung	58
2.8	Teilnehmeraktivierung	24	6	Grundlagen der Körperarbeit	60
2.9	Visualisierung	26		<i>Viresha J. Bloemeke</i>	
2.10	Kursdramaturgie und Moderationsplan	28	6.1	Geschichte der Körperarbeit in der Geburtsvorbereitung	60
3	Die Rolle der Kursleiterin	30	6.2	Sinn und Ziele der Körperarbeit	64
	<i>Sabine Krauss</i>		6.3	Mittel der körperlichen Selbstregulation bei Schmerz und Stress	69
3.1	Wünsche und Erwartungen der KursteilnehmerInnen	30	6.4	Einsatz von Lagerungshilfen und anderen Hilfsmitteln	76
3.2	Vorbildfunktion und positive Autorität der Kursleiterin	31	6.5	Praktische Tipps zur Anleitung von Übungen	77
3.3	Leitungskompetenz: Gruppen moderieren, Schutz geben, Erlaubnis geben	32	6.6	Besondere Situationen	80
3.4	Reflexion der eigenen Rolle als Kursleiterin	32	6.7	Besonderheiten bei Körperübungen mit Schwangeren	83
3.5	Die Suche nach dem passenden Kurskonzept	33	6.8	Analyse der Ziele einer Körperübung	84
3.6	Fragebogen zur Selbstkontrolle	33	6.9	Übungsübersicht	89

Kurskonzepte

7	Wochenend-Paarkurs mit Schwerpunkt Paarbeziehung	100	9	Frauen- und Paarkurs mit Schwerpunkt Stillförderung	280
	<i>Heidi Bernard und Dagmar Stapper</i>			<i>Andrea Birk</i>	
7.1	Kurskonzept	100	9.1	Kurskonzept	280
7.2	Freitagabend: Ankommen und Kennenlernen	104	9.2	Kurseinheit 1: Kennenlernen und Einführung in das Thema	286
7.3	Freitagabend: Kurseinheit Grundlagen der Geburt	108	9.3	Kurseinheit 2: Letzte Zeit der Schwangerschaft und Geburtsbeginn	295
7.4	Samstag: Kurseinheit Atmung	115	9.4	Kurseinheit 3: Beckenboden (Frauenabend)	308
7.5	Samstag: Kurseinheit Anatomie des Beckens und Physiologie des Gebärens	125	9.5	Kurseinheit 4: Wellness und Zeitmanagement (Frauenabend)	318
7.6	Samstag: Kurseinheit Gebärfverhalten und weibliche Intuition	130	9.6	Kurseinheit 5: Wehenatmung und Umgang mit Schmerz	327
7.7	Samstag: Spezielle Kurseinheit für Frauen	140	9.7	Kreißsaalführung	337
7.8	Samstag: Spezielle Kurseinheit für Männer	149	9.8	Kurseinheit 6: Bonding und Stillen	338
7.9	Samstag: Gemeinsame Abschlusseinheit	154	9.9	Kurseinheit 7: Wochenbett und Eltern sein	356
7.10	Sonntag: Kurseinheit Leitfaden durch die Geburt und Bonding	157	10	Frauenkurs mit Schwerpunkt Selbstvertrauen fördern	365
7.11	Sonntag: Kurseinheit Wochenbett	163		<i>Katja Krauß und Sabine Krauss</i>	
7.12	Sonntag: Kurseinheit Stillen	171	10.1	Kurskonzept	365
7.13	Sonntag: Kurseinheit Elternsein	178	10.2	Kurseinheit 1: Kennenlernen und Einführung in die Körperarbeit	366
7.14	Sonntag: Ausklang.	184	10.3	Kurseinheit 2: Beckenbewegung und Geburtsmechanik	376
8	Paarkurs mit Schwerpunkt Beziehungsaufnahme zum Kind	188	10.4	Kurseinheit 3: Atemräume und Beckenboden erfahren	382
	<i>Erika Goyert-Johann und Claudia Knie</i>		10.5	Kurseinheit 4: Gebärpositionen	387
8.1	Kurskonzept	188	10.6	Kurseinheit 5: Sinn des Geburtsschmerzes	391
8.2	Kurseinheit 1: Das Tragen des Kindes	191	10.7	Kurseinheit 6: Vertrauensbildung und Atemarbeit	396
8.3	Kurseinheit 2: Die „Durchlässigkeit“ der Wirbelsäule	203	10.8	Kurseinheit 7: Stillen und „Generalprobe Geburt“	400
8.4	Kurseinheit 3: Massage und Kontakt zum Kind	214	11	Offene Kurse	404
8.5	Kurseinheit 4: Schwangerschaft – Geburt	226		<i>Heidi Bernard</i>	
8.6	Kurseinheit 5: Atmung	235	11.1	Die Bedeutung der Gruppengröße	404
8.7	Kurseinheit 6: Atmung und Bewegung	246	11.2	Die Stärken offener Kurse	404
8.8	Kurseinheit 7: Geburtsphase	259	11.3	Die Nachteile offener Kurse	407
8.9	Kurseinheit 8: Wiederholung	268			
8.10	Kurseinheit 9: Die Zeit nach der Geburt	275			

12	Offener Kurs für Mehrgebärende . .	410	13	Wochenendkurs für Familien	472
	<i>Heidi Bernard</i>			<i>Claudia Knie</i>	
12.1	Kurskonzept	410	13.1	Kurskonzept	472
12.2	Kurseinheit 1: Freiwerden für die jetzige Schwangerschaft	412	13.2	Freitagabend: Kurseinheit 1: Rückbesinnung auf die vorangegan- gene(n) Geburt(en) (Paare)	474
12.3	Kurseinheit 2: Was ist anders bei diesem Kind?	418	13.3	Samstagvormittag: Kurseinheit 2: Die ganze Familie	478
12.4	Kurseinheit 3: Geschwisterkinder einbeziehen	423	13.4	Samstagnachmittag: Kurseinheit 3: Vorbereitung auf die kommende Geburt (Paare)	487
12.5	Kurseinheit 4: Wohlfühlstunde	430		Sachverzeichnis	492
12.6	Kurseinheit 5: Geburt und Gebärhaltungen	433		Die Autorinnen	500
12.7	Kurseinheit 6: Unterstützung bei der Geburt (1. Partnerabend)	437			
12.8	Kurseinheit 7: Schieben versus Powerpressen	442			
12.9	Kurseinheit 8: Beckenboden	445			
12.10	Kurseinheit 9: Wohlfühlstunde	453			
12.11	Kurseinheit 10: Wochenbett und Stillen	459			
12.12	Kurseinheit 11: Familienleben – Familie leben (2. Partnerabend)	463			