



- 7 **Liebe Familien**
- 9 **Was ist Autogene Geburt?**
- 10 **Schreien, pressen, freuen: die normale Geburt**
 - 11 Warum es anders geht
 - 14 Mythen über Geburtshypnose
 - 18 Das war eine schöne Geburt!
 - 19 Dieses Buch als Workbook nutzen
- 25 **Geburt mit Körper und Kopf**
- 26 **Wie Hypnose funktioniert**
 - 26 Ressourcen nutzbar machen
 - 28 Alltagstrancen: Sie können Hypnose schon längst
- 29 Sprachmagie anwenden – mit Wörtern heilen
- 31 Duzen und Siezen
- 32 **Aua! Geburtsschmerz – wieso?**
 - 33 Was ist eigentlich Schmerz?
 - 34 Geschüttelt, nicht gerührt: der Hormoncocktail
 - 37 Das Toiletten-Theorem
- 43 **Ihr Werkzeugkasten für eine gute Geburt**
- 44 **Hecheln war gestern: Atemtechniken**
 - 44 Farbatmung
 - 46 Wellenatmung
 - 48 Kronenatmung

52 **Tankstellen für Geburtsfreude**

- 52 Auf Knopfdruck entspannt: hypnotische Anker
- 54 Die Haltestellen-Entspannung
- 60 Die Macht der inneren Bilder
- 61 Der Kraftort
- 66 Der Strand der Buchstaben

68 **Ich bin dann mal weg – Tiefenentspannung**

- 68 Total entspannt und doch ganz da
- 69 Üben mit dem Wolkengarten
- 71 Kraftsätze: das Prinzip von Affirmationen und Mantras

75 **Gemeinsam stark: für eine gute Geburt**

76 **Papa ante portas? Die Rolle des Vaters**

- 76 So wichtig ist der Papa
- 78 Väterkompass Geburt

84 **Geburtsmassagen**

- 84 Was fühlt sich gut an, was nicht so sehr?
- 86 Streichelmassage
- 88 Rebozomassage

90 **Das Baby hilft mit – Bindung gezielt fördern**

- 91 Von Mäusen und Menschen
- 93 Babyflüstern

97 **Frei und sicher für eine schöne Geburt**

98 **Die Flussfahrt: Ihre Geburtsreise**

- 98 Sich öffnen für das Geburtsgeschehen

106 **Der Geburtsplan und die Geburtswunschliste**

- 107 Bedürfnisse bewusst machen
- 109 Vor der Geburt
- 111 Während der Geburt
- 113 »Ich wollte ja eigentlich eine Wassergeburt«
- 118 Nach der Geburt

120 **Hinweise zur Audio-CD**

122 **Stichwortverzeichnis**

» Exkurse

- 16 Praktische Erfahrungen am Geburtshaus Kiel
- 40 Muskelarbeit im »Rollkragenpulli-Prinzip«
- 62 Übung: dein persönlicher Kraftort
- 94 Der perfekte Geburtstag
- 102 Blockadenlösung: die zauberhafte Waldlichtung
- 114 Türhänger zum Selbstgestalten