



- 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