

## Stichwortverzeichnis

### A

Abnabeln 118  
 Adrenalin 35, 36  
 Affirmationen 71  
 – für den Vater 73  
 Alltagstrance 28  
 Anker 38, 53  
 Anker-Inspirationen 58  
 Anspannung 11  
 Anuloma Viloma 45  
 Aufmerksamkeitsverschiebung  
 28, 48  
 Ausscheidungsprozess 37  
 Autofahrer-Trance 28  
 Autogenes Training 26

### B

Babyschale 82  
 Bauchgipsen 93  
 Beleghebamme 109  
 Blitzhypnose 117  
 Blockadenlösung 102  
 Breast Crawl 119

### C

CD-Player 81

### D

Dammschnitt 109  
 Darmflora 113  
 Deep State 68  
 Doula 110  
 Duftanker 13

### E

Endorphine 36, 86

### F

Farbatmung 44  
 Farbhypnose 70  
 Ferienverstopfung 37  
 Fingermassage-Ring 85  
 Flussfahrt 98  
 Fokuspunkt 15  
 Fruchtblase 30

### G

gebären 30  
 Gebärmutterhals 40  
 Geburt, angstfreie 14

Geburt einleiten 38  
 Geburtsbegleiter 109  
 Geburtsbegleiterin 110  
 Geburtsbereitschaft 94  
 Geburt, schmerzfreie 14  
 Geburtseinleitung 108  
 Geburtserfahrung, schlechte 20  
 Geburtshypnose 13  
 Geburtsort 109  
 Geburtsplan 108  
 Geburtsstatistiken 21, 116  
 Geburtsstillstand 111  
 Geburtstermin 94  
 Geburtsvorbereitungsgespräch  
 116  
 Geburtswunschliste 82, 108

### H

Haltestellentechnik 55  
 Haptonomie 93  
 Hausgeburt 110  
 Hausgeburtshebamme 111  
 Hebamme, rufbereite 109  
 Hechelkurs 44  
 Hecheln 44  
 hinausgleiten 30  
 Hinzuziehungspflicht 110  
 Hormonumstellung 79  
 Hyperventilieren 46  
 Hypnobirthing 13  
 Hypnose 27

### I

Imprägnierung, mikrobielle 113  
 innere Bilder 60  
 Intimsphäre 37  
 intuitives Stillen 119

### K

Kaisergeburt 113  
 Kaiserschnitt 38, 109, 112  
 – Vollnarkose 112  
 Katalepsien 68  
 Kindersitz 82  
 Kommunikation 113  
 Kopf-Becken-Missverhältnis 37  
 Kopfmassage-Spinne 85  
 Kraftort 61, 62  
 Kraftsatz 48, 61  
 Kreissaalführung 116

Kreuzbein 85  
 Kronenatmung 48

### L

Lachgas 36  
 Liebeshormone 84  
 Lotusgeburt 118

### M

Mantras 71  
 Massageroller 86  
 Massagezubehör 85  
 Muttermund 40

### N

Nabelschnurblut 118  
 Nachsorgehebamme 109  
 Neurolinguistische  
 Programmierung 26  
 Noppenball 86

### O

Oxytocin 34, 36, 84

### P

PDA 36, 106  
 Pendel 26  
 Piko-Piko 51  
 Placebo 27  
 Plazenta 118

### R

Rebozo 89  
 Rebozomassage 88  
 Relaxin 36  
 Routinemaßnahmen 106  
 Rückzug, innerer 33  
 Rufbereitschaft 110

### S

Schmerz 32, 49  
 – Leitsignal 32  
 – Warnsignal 32  
 Schmerzerwartung 30  
 Schmerzmittel 36  
 Schwangerschaftstagebuch 93  
 Seeding 113  
 Selbstbestimmtheit 12  
 Sicherheitsempfinden,  
 persönliches 34

Sprachmagie 29  
Stillgruppe 119  
Stillschwierigkeiten 119  
Stimmritze 46  
Stimmritzenatmung 48  
Strand der Buchstaben 66  
Streichelmassage 86

**T**

Terminüberschreitung 38  
Tiefenentspannung 68  
Tiefentrance 68  
Tragetuch 89  
Trancezustand 28

transkutane Nervenstimulation  
86  
Türhänger 114

**U**

Ujjayi 48

**V**

Vaterrolle 76  
Vatertasche 81  
Visualisierung 61

**W**

Wassergeburt 113

Wechselatmung 45  
Wehenbegleitung 111  
Wehentropf 36  
Welle 30  
Wellenatmung 46  
Wochenbett 83  
Wolkengarten 69  
Wunschkaiserschnitt 109

**Z**

zauberhafte Waldlichtung 102

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice  
[kundenservice@trias-verlag.de](mailto:kundenservice@trias-verlag.de)

Lektorat TRIAS Verlag  
Postfach 30 05 04  
70445 Stuttgart  
Fax: 0711 89 31-748