

Inhalt

Zum Geleit _____	9
Vorwort _____	11
Einleitung _____	15
Psyche und Körper als Einheit _____	15
<i>Wie Psyche und Körper sich gegenseitig beeinflussen</i> _____	15
<i>Die Spirale aus Angst, Anspannung und Schmerz</i> _____	16
<i>Der Fluss aus Gelassenheit, Entspannung</i> <i>und Schmerzkontrolle</i> _____	17
<i>Geburt und Gehirn</i> _____	18
<i>Orte der Geburt</i> _____	24
<i>Zwischen Gebären und Entbundenwerden</i> _____	27
Erwartungen und Wünsche _____	32
<i>Wie gut darf es mir gehen?</i> _____	33
<i>Erwartungen und ihre Tücken</i> _____	34
<i>Auch wenn keiner fragt: Ich will es wissen</i> _____	35
<i>Es auf sich zukommen lassen oder selbstbestimmt</i> <i>darauf zugehen</i> _____	36
Kraftquellen _____	38
Innere Kraftquellen _____	38
<i>Von grinsenden Katzen und dem, was man nicht will</i> _____	38
<i>Der Unterschied zwischen gut gemeint und gut gesagt</i> _____	39
<i>Angst und Mut</i> _____	40
<i>In Zeiten, als das Wünschen noch geholfen hat ...</i> _____	41
<i>Das Kraftquelleninterview</i> _____	43
<i>Ressourcenanker für einen guten Zugang zu sich selbst</i> _____	45
<i>Bitte recht freundlich</i> _____	47

»Mutterschutz« _____	48
Angst in Energiequellen verwandeln _____	49
<i>Angst – ein Gefühl und Wegweiser</i> _____	49
<i>Quellen der Angst – eine Spurensuche</i> _____	50
<i>Wie können Sie sich schützen?</i> _____	53
<i>Die Geschichten der anderen</i> _____	55
<i>Was sind die größten Befürchtungen?</i> _____	59
<i>Welche Bilder, Vorstellungen und Gedanken tauchen auf?</i> <i>Bringen Sie diese in eine Rangfolge!</i> _____	62
<i>Bewältigungsstrategien zur Transformation der Angst</i> _____	63
<i>Greifen Sie auf Ihr inneres Wissen zurück</i> _____	64
<i>Entspannung und Gelassenheit</i> _____	64
<i>Die Angst als Botschafterin</i> _____	65
<i>Angst vor Ungewissheit</i> _____	65
<i>Angst zu äußern ist eine gute Möglichkeit, sich zu stärken</i> _____	66
<i>Gedanken kommen und gehen – Gefühle kommen und gehen</i> _____	67
 Mentales Training für Ihre Geburt _____	68
Tagträume und Trance _____	68
Mentales Training _____	70
<i>Mentales Training in der Geburtsvorbereitung</i> _____	72
Inneres Wissen aktivieren _____	73
Assoziationsfelder neu gestalten – das Erfahrungsgedächtnis als Ressource _____	74
Rahmenbedingungen für gutes Üben _____	77
<i>Einen Ort zum Üben schaffen</i> _____	77
Viele Wege führen in die Trance _____	79
<i>Die Augen auf einen Punkt fixieren – ein Klassiker</i> _____	80
<i>Die schöne Treppe als Weg in die Entspannung</i> _____	80
<i>Mein Wohlfühlort</i> _____	81
<i>Eine Reise durch den Körper</i> _____	83

<i>Anspannungs- und Entspannungsdomino</i> _____	85
<i>Ein eigenes, inneres Atelier einrichten</i> _____	85
<i>Stiftinduktion</i> _____	86
<i>Von 100 auf 1</i> _____	87
Mentales Trainingsprogramm – die Energie folgt den Gedanken _____	87
Die Geburtsphasen nehmen ihren Lauf _____	89
Autosuggestionen _____	94
Vom Bergsteigen und anderen Lieblingsbeschäftigungen _____	96
Schmerzbewältigung _____	99
Was ist Schmerz? _____	99
Der Geburtsschmerz – eine Paradoxie _____	101
Besonderheiten der Schmerzwahrnehmung in der Geburt _____	102
Vom Winde verweht – Worte und ihre Bedeutung _____	104
Die Wehe und das Kind – eine Umarmung besonderer Art _____	107
Der Schmerz entsteht im Kopf – und kann dort reguliert werden _____	109
Bewältigung statt Überwältigung _____	110
Grundlagen der psychologischen Schmerzregulation _____	111
Sind Sie noch bei Sinnen? _____	112
<i>Damit Ihnen das Hören, Sehen, Spüren, Riechen und Schmecken nicht vergeht</i> _____	113
»Ich bin der Schmerz« _____	114
Wo, wer oder was ist eigentlich dieser Schmerz? _____	114
Bewältigungsstrategien _____	119
<i>Aus Schmerz wird Power</i> _____	120
<i>Kommen und Gehen – ein kleines Rechenexempel</i> _____	120
<i>Es gibt eine Grenze</i> _____	121
<i>Dem Prozess nicht im Wege stehen</i> _____	122

Wenn schon keine Schmerzen: Was stattdessen? _____	124
<i>Auf jeden Reiz folgt eine Reaktion</i> _____	125
<i>Eine Pause ist eine Pause ist eine Pause</i> _____	126
<i>Ablenkung als Schmerzbewältigung</i> _____	127
<i>Symbolische Arbeit</i> _____	127
<i>In den Ruhemodus umschalten</i> _____	129

Ihr Partner als Kraftquelle –

für Sie, Ihr Kind und ihn selbst _____ 132

Die Kraftquellen in der Paarbeziehung _____ 132

Spiegelneurone: Mann fühlt mit – ob er will oder nicht ____ 133

Der erste Mann im Kreißsaal _____ 135

Die neue Rolle der Väter _____ 136

Literatur _____ 140

Internet _____ 141

Über die Autorin _____ 142