

# Inhaltsverzeichnis

Einleitende Worte ...	3	Meditation: Meine Geburtsreise	38
Inhaltsverzeichnis	6	Weitere Ideen zur ganzheitlichen Vorbereitung auf die Geburt	40
		Übung: Meine Stärken erkennen	41
Das soll Positive Birth® für Dich sein	10	Übung: Das Gebären des Tons	42
Übung: Mentale Vorbereitung	13	Deine Doula: Beistand von Frau zu Frau, von Mutter zu Mutter	44
Deine Werkzeuge für eine gute Geburtserfahrung	18	Übung: Deine Geburtskette	46
		Ängste zulassen, erörtern & auflösen	48
Meditation: Das Baby willkommen heißen	19	Übung: Meine Gedanken rund um die Geburt	50
Die ersten Anzeichen der Schwangerschaft	21	Übung: Gedankenmuster loslassen	51
Ein positives Umfeld erschaffen	23	Übung: Ich werde Mutter - wir werden eine Familie	52
Atmung & Stimme Lass es raus!	24	Übung: Meine Werte	53
Übung: Den Atem verlangsamen	25		
Affirmationen - Bestärke dich selbst	26	Geburten in Freude	56
Loslassen Alles fließt...	27	Die Geburt von Katharina	56
Übung: Tägliche Atem- und Entspannungsübung	28	Die Geburt von Julia Theresa Leah	57
Anker	29	Willkommen, Annamaria	59
Schnell am Ziel	29	Geburtsbericht Loreley Elisa	64
Übung: Einfache Visualisierungsübung für den Anfang	30	Claras Geburt	70
Visualisieren - Üben im Geiste	34	Elliot's Bilderbuchgeburt	72
Auf den Spuren deiner Geburtsvision	35	Mathilda	74

Die Geburt unseres Sohnes	78	Bauchgeburt?	132
Wann beginnt Geburt?	79		
Maxis's Geburt...	81	Schlussworte	138
Die Geburt von Amélie Luna	84	Ein paar Zahlen zu Positive Birth®	140
Ennio's Short Trip Home	86	Links und Buchempfehlungen	141
Hannah Mariella	88		
<b>Die Positive Birth® Geburtsspirale</b>	<b>96</b>		
Eine Positive Birth® erleben	103		
Praxis: So öffnet sich dein Muttermund	106		
Praxis: Die Geburtskontraktionen willkommen heißen	107		
Tipps und Aufgaben für deine Begleitperson	108		
Herausforderungen im Endspurt der Geburt	110		
Nach(der)Geburt - Ein Zustand der Leichtigkeit	112		
<b>Im Wochenbett</b>	<b>116</b>		
Miteinander vertraut werden	118		
Das Kind willkommen heißen	123		
Mutter sein... Frau bleiben	125		
<b>Dem Lauf des Weges folgen können</b>	<b>127</b>		
Zu früh, zu spät...	129		
Geburt an einem anderen Ort als vorgesehenen	131		
Kaiserschnitt - Kaisergeburt -			