

# 3 Punkte für eine angstfreie Geburt

## 1. Meine innere Einstellung/meine Gedanken

- Lösen von Ängsten und negativen Glaubenssätzen
- Positive, bestärkende Affirmationen
- Wissenserweiterung über den Ablauf einer natürlichen Geburt

## 2. Mein Umfeld/meine Umgebung

- Wie und Wo kannst du **entspannen**
- Welche verschiedenen Geburtsorte hast du
- Wie sieht es an den verschiedenen Orten aus, was riechst du, was hörst du
- Wer ist bei dir
- Wer könnte alles um dich herum sein – wie fühlst du dich dabei?

➔ **Bereite deinen Geburtsort/deine Geburtsorte vor, so dass du **dich wohl, sicher und geborgen** fühlst**

## 3. Techniken mit denen du in der Schwangerschaft für die Geburt trainieren kannst

- Atemtechniken (Ruhe-, Wellen- und Geburtsatmung)
- Entspannungsübungen
- Meditationen/Hypnosen
- Geburtsanker
- Visualisierung
- Körperliche Vorbereitung z.B. durch Schwangerschaftsyoga

**Wichtig: Angst und Stress können Folge aus Punkt 1 und/oder Punkt 2 sein!!!**