

JOURNALING GEBURT

Geh tief rein in deine Geburtsvisualisierung und die Gefühle, die du während der Geburt haben möchtest

Geburtsbeginn

Wenn du merkst/vermutest, dass die Geburt startet. Wie willst du dich fühlen? Welche Gedanken und Empfindungen möchtest du haben? Welche Stimmung im Raum wünschst du dir?

Während der Phase der Eröffnung

Wie möchtest du die Stunden verbringen? Wie möchtest du dich fühlen in der Phase des zeitlosen Wechsels zwischen Ruhe und Anstrengung? Welche Empfindungen/ welche Stimmung im Raum wünschst du dir?

Die Begegnung mit deinem Geburtsteam (falls du magst)

Wie möchtest du dass, das Zusammentreffen mit Hebamme o.Ä. verläuft? Wie willst du dich fühlen? Was möchtest du empfinden/welche Stimmung im Raum wünschst du dir?

JOURNALING GEBURT

Geh tief rein in deine Geburtsvisualisierung und die Gefühle, die du während der Geburt haben möchtest

Die Übergangsphase

Wie möchtest du dich fühlen auf dem Höhepunkt der Intensität. Welche Empfindungen/welche Stimmung im Raum wünschst du dir?

Während dein Baby geboren wird

Welche Stimmung im Raum wünschst du dir? was möchtest du empfinden? Wie willst du dich fühlen?

Was brauchst du noch dafür?

Ist wirklich ALLES getan, damit deine Wünsche Wirklichkeit werden können? Stimmt der Rahmen? Hast du die BegleiterInnen, die du brauchst? Fehlt noch etwas? Was musst du noch tun, um diese Geburt zu erleben?