

KURSABLAUF KOMPAKT

Abendkurs: 4 Termine je 3 Stunden (am 1. und 3. Termin mit Partner)

Wochenendkurs: 2 Tage je 6 Stunden (am Samstag mit Partner)

Vormittagskurs: 4 Termine je 2 ½ Stunden (ohne Partner)

- 01**
- Über mich
 - **Journaling: Gedanken zur Geburt**
 - Vorstellungsrunde
 - Ablauf / Themen Kurs
 - Was bedeutet für uns Hypnobirthing?
- Vorfreude statt Angst - Selbstbestimmung durch Informationen und hilfreiche Methoden - positive Sprache (S.30) - Teamwork GeburtsbegleiterIn - Selbstverantwortung - Unser Geburtssystem*
- Unsere Werkzeuge:
Atmung - Tiefenentspannung/Trance - Fokus - innere Bilder - Achtsamkeit
 - Die Muskeln der Gebärmutterschichten
 - Hormone Oxytocin, Endorphine & Adrenalin (S. 36)
 - Angst-Spannungs-Schmerz-Kreislauf (S. 33)
 - Ruhe- und Wellenatmung (S. 43)
 - **Vorbereitungsplan Meditation und Atmung -> Frau „trainiert“, PartnerIn schafft Raum**
 - Bei Bedarf: Übung: dein persönlicher Kraftort (S. 62)
 - Ggf. Gemeinsam besprechen - Geburtsrahmen vorbereiten: *Welche Rahmenbedingungen braucht eine Geburt? Welche Rolle spielt der gewählte Geburtsort Welche Rolle spielt der gewählte Geburtsbegleiter*
 - Geburtsvideo „Die Scherzingers - Hausgeburt in Berchtesgaden“

KURSABLAUF KOMPAKT

02

- Meditation Regenbogenentspannung
- Die Hypnobirthing-Techniken / Der Werkzeugkasten:
- Die 3 Atemtechniken: Ruhe-, Wellen- und Geburtsatmung
- Übung: Meditation Atemtechniken -> mit Bewegung -> eigenen Rhythmus finden
- Selbsthypnose S. 68
- Visualisierung -> Tipp: Geburt aufschreiben
- Geburtsaffirmationen S. 73
- Mein Geburtsanker
- Journaling: Schwangerschaft
- Abschluss: Power-Talk - ich vertraue

03

- Aktuelle Ängste der Männer? -> Auswirkungen auf die Frau
- Aufgabe der Männer: Geburtsrahmen schützen
- Affirmationen für den PartnerIn S. 73

- Die Phasen der Geburt und der Geburtsweg
- ggf. an der Puppe: Der natürliche Geburtsprozess
- Light-Touch-Massage S. 86 + Becken halten
- Geburtsbewegungen
- Kamm
- Atemtechniken wiederholen
- Geburtsatmung
- VRANNI-Frageschema
- Geburt der Plazenta
- Ggf. Video Sarah Lavonne (Wann losfahren?)

- Spickzettel Geburt
- Journaling: Geburtsbegleitung

- Embodiment: Kalte Dusche!

Dadurch, dass ich unter der kalten Dusche stehen bleibe und bewusst in eine entspannte Atmung gehe, signalisiere ich meinem Körper, dass keine Gefahr besteht und das Stresssystem herunterfahren kann. Die empfundene Belastung sinkt damit merklich.

- Angst vor Interventionen:

Solange ich keine Eingriffe möchte, bleibe ich da wo ich bin. Und wenn ich dann was von jemandem will, kann ich dahingehen und in die Erklärung gehen was ich wie möchte

- Spezielle Umstände (S3 Geburtsleitlinien)
- Wochenbett -> Aufgabe der Männer S. 83
- Geburtsvideo „Die Scherzingers – Natürliche Geburt in Echtzeit“

KURSABLAUF KOMPAKT

04

- Meditation Geburtsvisualisierung
- Reflexion Kino-Visualisierung: *Was war auffällig? Was zeigt mir das?*

Einsatzmöglichkeiten: Planänderungen "schön" erleben, sich in verschiedene Optionen einfühlen

- **Journaling: Geburt**

Wie will ich mich fühlen in den einzelnen Phasen? (nach den Phasen gliedern)

Welche konkreten Schritte muss ich tun, um dies zu erreichen?

Und was davon kann ich jetzt sofort umsetzen?

- Der errechnete Geburtstermin -> Einleitung
- Kind schon in der Schwangerschaft perfekt positionieren: Körperübungen
Schwerkraft
- Bewegung/Mobilisierung in der Schwangerschaft
- Dr. Louwen-Ernährung
- Dammassage / Akkupunktur
- Wie gehe ich mit Unvorhersehbarem um? -> Kind Sicherheit und Vertrauen geben
- Offene Fragen klären – wo steht jeder?
- Ängste erkennen und auflösen: Was macht mir noch Angst/Sorge/Unsicherheit?
Was brauche ich noch? -> Informationen oder Fähigkeiten?
- Ggf. Übung: Die Blockadenlösung (S. 102)
- **Packliste**

- Hinweis Wochenbettdepression (Hilfe nehmen z.B. Motherhood e.V.)
- Wochenbett -> Tipps für eine entspannte Umgebung
- 5 Säulen im Wochenbett -> *Ernährung – Ruhe – Wärme/liebevolle Berührungen –
Kontakt mit der Natur – Anwesenheit und Austausch mit erfahrenen Frauen*

- **Die 20 wichtigsten Tipps für eine natürliche Geburt (zum Nachlesen in ein paar
Wochen)**

- Beppo Straßenkehrer
- Abschluss: Feedback