

Geburt in Vertrauen

Hypnose, Körperwissen und innere Führung

WORKBOOK

Hypnosebasiertes Vorbereitungssystem

HYPNOSE THERAPIE
IMBODEN-PETERSEN



Anne-Lene Imboden-Petersen

www.annelene.ch

Inhalt

Einleitung	Willkommen
Teil 1	Der Körper und die Geburt
Teil 2	Nervensystem und Hypnose
Teil 3	Schmerzmanagement
Teil 4	Praktische Regulation
Teil 5	Hypnotische Sprache & Anker
Teil 6	Hypnose-Praxis
Teil 7	Die Geburt
Teil 7B	Während der Geburt – konkrete Orientierung
Teil 8	Geburtsplan und Wünsche
Teil 9	Innere Bereitschaft
Teil 10	Packliste
Teil 11	Integration

*Dieses Angebot dient der mentalen und emotionalen Vorbereitung auf die Geburt und ersetzt keine medizinische oder hebammengeleitete Betreuung.
Bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden wende dich bitte an deine Ärztin, deinen Arzt oder deine Hebamme.*



EINLEITUNG

Willkommen

In den meisten Fällen verfügt der Körper über eine erstaunliche Fähigkeit zur Geburt. Manchmal braucht Geburt medizinische Unterstützung. Auch das kann Teil einer guten und sicheren Geburt sein.

Willkommen

Dieses Workbook begleitet dich durch einen Prozess, in dem Wissen, Körperwahrnehmung und innere Ausrichtung zusammenwirken.

Dieses Workbook verändert etwas – nicht weil du dich anstrengst, sondern weil Verstehen bereits Wirkung hat.

Geburt ist kein mechanischer Ablauf, der kontrolliert werden muss. Sie ist ein fein abgestimmter Prozess, der durch dein Nervensystem, deine hormonelle Balance und deine innere Haltung beeinflusst wird.

Vertrauen wächst nicht durch Kontrolle. Es entsteht, wenn du aufhörst, gegen deinen Körper zu arbeiten.

Während du dieses Workbook nutzt, gibt es nichts, was du falsch machen kannst.

Dein Körper reagiert auf das, was sich für dich stimmig anfühlt – nicht auf Perfektion.

Du darfst deinen eigenen Weg finden.

In deinem Tempo.

Auf deine Weise.

Wie du dieses Workbook nutzt

Nimm dir Zeit für jedes Kapitel. Die Übungsseiten sind dein persönlicher Raum – es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Das Lautsprecher-Symbol zeigt ein Audio – nutze es beliebig oft, unabhängig vom Kapitel.

Meine Intention

Was möchte ich aus diesem Workbook mitnehmen? Was brauche ich dafür?

Wie soll sich meine Geburt anfühlen – nicht was soll passieren, sondern wie will ich dabei sein?

Audio Titel: Geburt in Vertrauen



Wichtiger Hinweis: Verwende die Audioübungen und Hypnosetexte nicht beim Autofahren, Fahrradfahren oder in Situationen, die deine volle Aufmerksamkeit erfordern.

Wenn die Übungen Angst, belastende Erinnerungen oder Überforderung auslösen, pausiere die Anwendung.

Du musst das nicht alleine durcharbeiten. Wende dich an deine Hebamme, Ärztin oder eine entsprechend ausgebildete Fachperson – sie können dich begleiten.

TEIL 1

Der Körper und die Geburt

Die physiologische Intelligenz des Körpers

Die physiologische Intelligenz des Körpers

Der weibliche Körper ist darauf ausgelegt, Geburt eigenständig zu regulieren. Dieser Prozess wird vor allem durch Hormone gesteuert.

Hormon	Wirkung
Oxytocin	Sorgt für rhythmische Aktivität der Gebärmutter; wird bei Sicherheit und Entspannung ausgeschüttet.
Endorphine	Verändern die Wahrnehmung von Intensität; ermöglichen veränderte Bewusstseinszustände.
Adrenalin	Wird in Stresssituationen aktiviert; kann Spannung erzeugen und den Geburtsverlauf beeinflussen.

Wellen – nicht Wehen

Das Wort "Welle" beschreibt denselben körperlichen Vorgang – ohne negative Prägung.

Eine Welle entsteht.
Sie baut sich auf.
Sie erreicht ihren Höhepunkt.
Und sie ebbt wieder ab.

Sie ist vorübergehend. Sie folgt einem natürlichen Rhythmus. Du arbeitest nicht gegen sie – du bewegst dich mit ihr.

Genau darin liegt der Unterschied: nicht Aushalten, sondern Mitgehen.

♦ Übung: Körperscan vor dem Lesen
Nimm 3 Atemzüge. Spüre deine Füße auf dem Boden. Leg eine Hand auf deinen Bauch. Frag dich: Was spüre ich gerade – wo im Körper?

Notiere es hier kurz:

Das ist dein Ausgangspunkt. Kein richtiges oder falsches Gefühl.

Reflexion – Teil I

Wenn du das Wort "Welle" verwendest – was verändert sich in deiner Körperhaltung? Wo spürst du einen Unterschied?

Welche Überzeugung über Geburt hast du bisher mit dir getragen? Woher kommt sie – und stimmt sie wirklich?

♦ Übung: Sprache umprogrammieren

Schreibe 3 Sätze die du über Geburt kennst – dann formuliere jeden um. Ersetze angstbesetzte Worte durch neutrale oder kraftvolle.

Original:

Neu:

TEIL 2

Nervensystem und Hypnose

Der Zustand von Sicherheit als Fundament

Der Zustand von Sicherheit

Dein Nervensystem hat zwei Hauptmodi – und beide sind wichtig.

SNS – Sympathikus: Alarm, Kampf, Flucht.

PNS – Parasympathikus: Ruhe, Erholung, Öffnung.

Geburt ist ein flexibles Wechselspiel zwischen Aktivierung und Regulation. Der Sympathikus gibt dir während einer Welle Energie – das ist erwünscht und sinnvoll. Besonders zwischen den Wellen kann parasympathische Regulation unterstützend wirken: Oxytocin fließt freier, Muskeln dürfen sich öffnen, dein Körper kann sich erholen.

Was passiert wenn der Parasympathikus aktiv ist:

Oxytocin fließt frei. Endorphine werden ausgeschüttet. Die Gebärmutter arbeitet rhythmisch und effizient. Dein Erleben verändert sich.

Zeichen dass dein Parasympathikus aktiv ist:

- Atem wird tiefer und langsamer
- Schultern sinken
- Wärme im Bauch
- Gedanken werden ruhiger
- Körper fühlt sich schwerer an

Was passiert wenn der Sympathikus aktiv ist:

Adrenalin steigt. Muskeln spannen sich an – auch die Gebärmutter. Oxytocin wird gehemmt. Schmerz verstärkt sich. Das ist das Angst-Spannungs-Schmerz-Modell.

Zeichen dass dein Sympathikus aktiv ist:

- Atem wird flacher und schneller
- Schultern ziehen sich nach oben
- Kiefer spannt sich an
- Hände werden kalt
- Gedanken rasen

Dein Nervensystem unterscheidet nicht zwischen realer Gefahr und Vorstellung.

Unser Nervensystem reagiert häufig auf vorgestellte Bedrohungen ähnlich wie auf reale Gefahr.

Ein sicherer Gedanke beruhigt das System genauso wie echte Sicherheit.

Genau hier wirkt Hypnose.

Der Zustand von Sicherheit

Der Vagusnerv ist ein wichtiger Bestandteil deines parasympathischen Nervensystems.
Er verläuft vom Hirnstamm durch Herz, Lunge und Bauch.
Wenn er aktiv ist: Herzschlag verlangsamt sich, Atmung wird tiefer, Muskeln werden weich.

Du kannst ihn gezielt aktivieren – durch Atmung, Töne, Berührung.

◆ Dein Nervensystem unter der Geburt

Wenn eine Welle kommt: Sympathikus aktiviert sich kurz.
Das ist normal – und erwünscht. Er gibt dir Energie.

Deine Aufgabe: Nach der Welle zurück in den Parasympathikus.
Atmen. Summen. Loslassen. Ankerwort.

So arbeitest du mit deinem Körper – nicht gegen ihn.

Zwischen den Wellen: bewusst in den Parasympathikus zurückkehren.

Ausatmen. Schultern fallen lassen. Kiefer öffnen.

Ankerwort innerlich sprechen.

Dein System reguliert sich – automatisch.

Der Zustand von Sicherheit

◆ Übung 1 – Vagusnerv aktivieren: Summen

Summe einen tiefen Ton – mmmm – für 20 Sekunden.

Spüre die Vibration in Brust und Kehle.

Viele Menschen erleben Summen als beruhigend. Vibrationen im Bereich von Kehle und Brust können parasympathische Prozesse unterstützen.

Wiederhole 3 Mal.

Was verändert sich in deinem Körper?

◆ Übung 2 – Parasympathikus einschalten: 4-8 Atmung

Einatmen: 4 Sekunden.

Ausatmen: 8 Sekunden.

Eine verlängerte Ausatmung kann die vagale Aktivität unterstützen und dein körpereigenes Entspannungssystem fördern.

5 Runden – dann Pause.

Notiere deinen Zustand vorher (1–10) und nachher (1–10):

Vorher: ____ Nachher: ____

◆ Übung 3 – Orientierungsreaktion

Langsam den Raum mit den Augen absuchen.

5 Dinge benennen die du siehst.

Dann: Füße auf dem Boden spüren.

Hände auf den Oberschenkeln fühlen.

Das signalisiert deinem Gehirn: Ich bin sicher. Kein Alarm nötig.

◆ Übung 4 – Kalte Stimulation

Kaltes Wasser kurz ins Gesicht oder auf die Handgelenke.

Oder: Eiswürfel kurz halten.

Kälte im Gesicht aktiviert den Tauchreflex – direkter Vagusnerv-Stimulus.

Der Tauchreflex kann die Herzfrequenz verlangsamen und beruhigend wirken.

◆ Übung 5 – Physiological Sigh

Doppeltes Einatmen durch die Nase (kurzer Nachschnupfer).

Dann langes Ausatmen durch den Mund.

Studien zeigen, dass der Physiological Sigh kurzfristig helfen kann, akuten Stress zu reduzieren.

3 Mal – und das Nervensystem schaltet um.

Wichtig

Ein reguliertes Nervensystem bedeutet nicht keine Intensität.

Es bedeutet: du bleibst handlungsfähig – mitten drin.

Die Übungen auf dieser Seite sind dein Werkzeugkasten dafür – je öfter du sie nutzt, desto schneller findet dein Körper zurück in Sicherheit.

Das Mind-Modell

Ebene	Funktion
Bewusstsein	Analysiert und bewertet aktuelle Erfahrungen.
Kritischer Faktor	Filtert Informationen basierend auf bisherigen Erfahrungen.
Unterbewusstsein	Steuert automatische Reaktionen und gespeicherte Muster.

Hypnose – ein natürlicher Zustand

Hypnose ist ein Zustand den du bereits kennst.

Wenn du so im Buch versunken warst, dass du die Zeit vergessen hast. Wenn du beim Autofahren ankamst ohne die Strecke bewusst erlebt zu haben. Wenn du kurz vor dem Einschlafen warst und Bilder kamen.

Das war Trance.

Während der Geburt entwickelt sich dieser Zustand oft von selbst – weil der Körper weiss, dass er diesen Rückzug braucht. Er ist nicht passiv. Er ist konzentriert. Er schützt dich.

♦ Übung: Deine eigene Trance-Erfahrung

Erinnere dich an einen Moment tiefer Versunkenheit.

Wo warst du?

Was hast du gespürt?

Was hat dich dahin gebracht?

Genau das ist deine Brücke zur Geburtshypnose.

Reflexion – Teil 2

Wann fühle ich mich wirklich sicher – was ist konkret anders in meinem Körper? Atem? Schultern? Kiefer?

◆ Nervensystem-Barometer – jetzt ausfüllen:

Mein Zustand gerade (1 = Alarm, 10 = tief ruhig):

Welche körperlichen Zeichen bemerke ich

Welche Übung hat am stärksten gewirkt?

Mein Wert danach:

Dieses Barometer ist dein tägliches Check-in.
Mach es morgens und abends – du lernst dein System kennen.



TEIL 3

Schmerzmanagement

Intensität zulassen ohne Widerstand

Schmerzmanagement

Geburt ist intensiv. Das ist kein Fehler – das ist Physiologie.

Dein Körper ist dafür gemacht. Die Muskeln der Gebärmutter arbeiten rhythmisch, zielgerichtet, intelligent. Was du als Schmerz kennst, ist oft Druck, Dehnung, Öffnung – Zeichen dass dein Körper aktiv ist.

Der Unterschied liegt nicht in der Empfindung selbst. Er liegt in der Bewertung.

Angst + Spannung + Widerstand = mehr Schmerz.

Ruhe + Weichheit + Loslassen = mehr Fluss.

Das ist das Angst-Spannungs-Schmerz-Modell von Grantly Dick-Read – und sein Modell hat die moderne Geburtsvorbereitung nachhaltig geprägt.

♦ Übung: Intensitäts-Check

Lege jetzt deine Hände auf die Oberschenkel. Drücke für 10 Sekunden leicht.

Beschreibe die Empfindung als "Schmerz":

Beschreibe dieselbe Empfindung als "Druck" oder "Wärme":

Was verändert sich in deinem Körper?

Übung – Sprache verändert Erleben

Denke an eine körperliche Empfindung.

Beschreibe sie zuerst als „Schmerz“. Nimm wahr, wie dein Körper reagiert.

Nun beschreibe dieselbe Empfindung als „Druck“ oder „Intensität“.

Während du das tust, kannst du beginnen zu bemerken, wie sich deine Wahrnehmung verändert.

Reflexion – Teil 3

Meine bisherige Beziehung zu körperlichem Schmerz – wann habe ich ihn schon erlebt und wie bin ich damit umgegangen?

◆ **Übung: Widerstand vs. Loslassen**

Atme tief ein und spanne alle Muskeln an – Arme, Beine, Kiefer. Halte 5 Sekunden.
Dann: alles loslassen und langsam ausatmen.

Was hast du gespürt? Wo hat sich Spannung gehalten?

TEIL 4

Praktische Regulation

Atmung, Entspannung und Loslassen

Atmung & Entspannung

Deine Atmung ist eines der wirkungsvollsten Werkzeuge, um dein Nervensystem zu regulieren.

Sie funktioniert unabhängig von deiner Situation.

Eine verlängerte Ausatmung kann die vagale Aktivität unterstützen und dein körpereigenes Entspannungssystem fördern. Dein Atem ist eines der zugänglichsten Werkzeuge, die du hast – immer dabei, immer verfügbar.

Eine ruhige Atmung bedeutet nicht, dass du etwas erzwingen musst.

Du erlaubst deinem Atem, sich zu verändern.

Übung 1 – Verlängerte Ausatmung

Atme 4 Sekunden ein – durch die Nase.

Atme 8 Sekunden aus – durch leicht geöffnete Lippen.

Stell dir vor: mit jedem Ausatmen löst sich Spannung.

Übung 2 – Atemwelle

Dein Atem ist eine Welle.

Einatmen – Aufbau.

Ausatmen – Loslassen.

Keine Unterbrechung. Kein Halten. Einfach fließen.

◆ Übe das jetzt: 3 Minuten. Setze einen Timer. Nur Atem. Nichts anderes.

Übung 3 – Fokus auf die Ausatmung

Nur auf die Ausatmung fokussieren.

Mit jedem Ausatmen: ein Wort loslassen, das du nicht mehr brauchst.

Angst. Kontrolle. Müssen. Perfekt.

Schreib hier auf was du loslässt:

Dein Atem – dein Anker

Du musst nicht perfekt atmen.

Dein Körper findet immer wieder zurück in seinen eigenen Rhythmus.

Jeder Atemzug, den du bewusst wahrnimmst, ist bereits hilfreich.

Reflexion – Teil 4

Welche der drei Atemübungen hat sich am natürlichsten angefühlt? Was hat sie mit dir gemacht?

Wo in meinem Körper halte ich am meisten Spannung? Beschreibe sie: Wo genau? Wie fühlt sie sich an? Seit wann?

♦ Übung: Loslassen in 3 Schritten

- 1. Einen Bereich im Körper finden der angespannt ist.**
- 2. Bewusst dort einatmen – als würdest du Raum schaffen.**
- 3. Beim Ausatmen: diesen Bereich absichtlich weicher werden lassen.**

Was hat sich verändert?

TEIL 5

Hypnotische Sprache & Anker

Worte und Reize, die Raum öffnen

Hypnotische Sprache

Hypnotische Sprache wirkt indirekt und öffnet Raum für eigene innere Prozesse. Die folgenden Sätze sind Anker, die du dir einprägen und in der Geburt nutzen kannst.

*Mein Körper weiss, wie er arbeitet.
Jede Welle hat einen Anfang und ein Ende.
Zwischen den Wellen: Raum, Ruhe, Kraft.
Ein Teil von mir bleibt ruhig – egal was aussenherum passiert.
Ich darf loslassen. Ich darf vertrauen.
Mein Baby und ich tun das zusammen.
Intensität bedeutet: mein Körper ist aktiv.
Ich folge meinem Körper – ich kämpfe nicht gegen ihn.*

***Hypnose ist ein unterstützendes Verfahren zur Entspannung und ersetzt keine
medizinische oder therapeutische Behandlung.***

Anker aufbauen

Ein Anker entsteht durch Wiederholung.

Das kann ein Wort sein. Eine Bewegung. Oder ein Duft.

Du kannst ihn gezielt aufbauen.

Wähle einen Reiz – Wort, Bewegung oder Duft – und verbinde ihn bewusst mit Entspannung.
Durch Wiederholung wird er zum automatischen Auslöser.

Bewegungsanker

Drücke Daumen und Zeigefinger leicht zusammen.

Atme dabei langsam aus.

Wiederhole 10 Mal – immer in einem ruhigen Moment.

Nach einigen Tagen wirst du merken: allein diese Bewegung löst Entspannung aus.

Das ist konditionierte Ruhe.

Duftanker

Wähle einen Duft der nur für ruhige Momente reserviert ist – Lavendel, Rose, ein spezifisches Öl.

Verwende ihn ausschliesslich beim Üben.

Unter der Geburt: derselbe Duft – sofortige Verbindung zum ruhigen Zustand.

Ankerwort

Welches einzelne Wort löst in dir sofort Ruhe aus?

Sprich es laut – was passiert in deinem Körper?

Anker aufbauen

Du kannst deinen Anker bereits im Alltag üben.

Immer dann, wenn du dich ruhig fühlst, kannst du ihn aktivieren.

So lernt dein Körper, diesen Zustand immer schneller wiederzufinden.

Während der Geburt geschieht das oft automatisch.

Dein Körper bewegt sich in seinem Rhythmus.

Du kannst entscheiden, wie du erlebst.

Mit jedem Atemzug wird dein System ruhiger.

Es ist in Ordnung, Intensität zuzulassen.

Dein Körper reagiert auf Sicherheit.

Audio Titel: Safe place und Anker



Reflexion – Teil 5

Welcher der Ankersätze hat deinen Körper am direktesten erreicht? Beschreibe die körperliche Reaktion – nicht nur den Gedanken.

Mein persönlicher Ankersatz:

◆ Übung: Anker testen

Aktiviere deinen Bewegungsanker (Daumen + Zeigefinger).
Spreche gleichzeitig dein Ankerwort innerlich.
Atme aus.

Was verändert sich sofort? Notiere es – das ist dein persönlicher Beweis dass es funktioniert.

Ein Anker ist keine Garantie dafür, dass jede Anspannung sofort verschwindet. Er erinnert deinen Körper daran, leichter in einen vertrauten Zustand zurückzufinden. Mit jeder Übung wird dieser Weg etwas kürzer.

Safe Place – Dein innerer Anker

Richte deine Aufmerksamkeit nach innen.

Während dein Atem ruhiger wird, beginnt sich ein innerer Ort zu entwickeln.

Vielleicht ist er zuerst nur ein Gefühl.

Mit der Zeit entstehen Bilder.

Du nimmst wahr, wie dieser Ort aussieht. Welche Farben du erkennst. Welche Geräusche du hörst.

Vielleicht spürst du eine angenehme Temperatur. Eine Weite. Eine Ruhe.

Während du diesen Ort weiter erkundest, beginnt dein Körper darauf zu reagieren.

Dein Atem wird ruhiger. Deine Schultern sinken. Dein Gesicht entspannt sich.

Dieser Ort ist stabil.

Und je häufiger du ihn aufsuchst, desto schneller wird dein Körper ihn wieder erkennen.

Es spielt keine Rolle, wie klar dein inneres Bild ist.

Manche Menschen sehen Bilder.

Andere spüren eher ein Gefühl.

Beides ist richtig.

Dein Körper reagiert auf das, was für dich funktioniert.

Falls kein sicherer Ort auftaucht, ist das völlig in Ordnung. Du kannst auch einen erfundenen Ort wählen – einen Strand, eine Lichtung, einen Raum, den du dir ausmalst. Oder du konzentrierst dich einfach auf ein Gefühl von Ruhe, Weite oder Wärme. Auch das ist ein innerer Anker.

Mein Safe Place

Wie sieht er aus?

Was höre ich dort?

Wie fühlt sich die Temperatur an?

Was macht diesen Ort besonders sicher?

Kontakt zu deinem Kind

Noch bevor dein Kind geboren ist, kann bereits eine Verbindung zwischen euch entstehen. Dein Körper ist das erste Zuhause deines Kindes – ein Raum, der es umgibt, trägt und schützt. Was dein Kind von deiner Stimmung wahrnimmt, geschieht auf seine ganz eigene Weise. Während du deine Aufmerksamkeit nach innen richtest, kannst du diesen Kontakt einladen – ohne etwas erzwingen zu müssen. Manche Frauen spüren sofort eine Verbindung, andere erst später, manche auf eine ganz andere Art als erwartet. Alles davon ist richtig.

Hypnotische Übung – Kontakt aufnehmen

*Lege deine Hände sanft auf deinen Bauch.
Spüre die Wärme deiner Hände.
Und während du ausatmest, erlaube dir, einfach da zu sein.
Du musst nichts sagen. Nichts tun.
Nur da sein.*

*Vielleicht bemerkst du eine Bewegung.
Vielleicht ein Kribbeln.
Vielleicht nur Stille.
Alles davon ist in Ordnung.*

*Richte deine Aufmerksamkeit nach innen.
Stell dir vor, wie dein Kind in diesem Moment ist.
Ruhig. Geborgen. Umgeben von Wärme.*

*Und während du das wahrnimmst, kannst du innerlich sagen:
Ich bin hier. Ich freue mich auf dich. Wir machen das zusammen.*

*Bleibe so lange, wie es sich richtig anfühlt.
Viele Frauen erleben bereits vor der Geburt eine tiefe Verbindung zu ihrem Kind. Wie diese Verbindung wahrgenommen wird, ist sehr individuell – als Gefühl, als Stille, als inneres Wissen
oder als ganz eigener Moment.*

Reflexion – Kontakt zum Kind

Was habe ich während der Übung wahrgenommen?

Was möchte ich meinem Kind in diesem Moment mitteilen?

Welche Empfindung hat mich überrascht?

TEIL 7

Die Geburt

Umgebung, Unterstützung und innere Haltung

Die Geburt gestalten

Die Geburt hat ihren eigenen Rhythmus. Du musst ihn nicht herstellen – du darfst ihm folgen.

Jede Welle kommt, baut sich auf, erreicht ihren Höhepunkt und geht.

Dazwischen: ein stiller Moment. Erholung. Kraft für das Nächste.

Dieser Raum zwischen den Wellen ist kostbar. Nicht warten auf die nächste – sondern ankommen in der Pause.

Geburtsformen

- **Wassergeburt:** Kann deinem Körper helfen, leichter zu werden. Die Wärme unterstützt die Entspannung und reduziert äussere Reize.
- **Geburtshaus:** Schafft oft eine ruhige, geschützte Atmosphäre.
- **Spital:** Medizinische Möglichkeiten stehen zur Verfügung, während du gleichzeitig deinen Raum gestalten kannst.
- **Hausgeburt:** Ermöglicht maximale Kontrolle über deine Umgebung.

Geburten verlaufen nicht immer nach Plan – und das ist keine Niederlage. Flexibilität ist kein Scheitern. Es ist die Fähigkeit, dem zu begegnen, was wirklich ist. Jede Entscheidung, die Sicherheit für dich und dein Kind unterstützt, darf Teil einer guten Geburt sein.

Nimm dir einen Moment: Welche Umgebung fühlt sich für dich stimmig an? Nicht was logisch wäre – was würde dich am tiefsten entspannen?

Du musst während der Geburt nicht wissen, was als Nächstes kommt.

Du kannst dich immer auf den nächsten Moment konzentrieren.

Eine Welle nach der anderen.

Ein Atemzug nach dem anderen.

Für den Partner / die Begleitperson

Deine Aufgabe ist es, Ruhe auszustrahlen. Sprich ruhig und klar.

Vermeide unnötige Fragen. Halte Körperkontakt wenn gewünscht.

Erinnere sie an ihre Ankersätze und ihren Safe Place.

Reflexion – Teil 7

Was brauche ich von meiner Begleitperson – konkret? Was soll sie tun, sagen, unterlassen?

◆ Übung: Umgebungs-Visualisierung

Schliesse die Augen. Stelle dir deinen Geburtsort vor.
Welche Geräusche hörst du? Welches Licht? Welche Temperatur?

Was möchtest du anpassen um dich sicherer zu fühlen?

Audio Titel: Wenn die Geburt anders verläuft





TEIL 7B

Während der Geburt

Konkrete Orientierung Schritt für Schritt

Wenn die ersten Wellen beginnen

Du bemerkst vielleicht, dass dein Körper beginnt, sich zu verändern.

Die Wellen sind noch unregelmässig.

In dieser Phase geht es nicht darum, etwas zu tun.

Du kannst dich weiter bewegen, sprechen oder ausruhen.

Wenn du möchtest, kannst du beginnen, deine Atmung bewusst wahrzunehmen.

Langsam.

Ruhig.

Wenn die Wellen intensiver werden

Die Abstände werden kürzer.

Die Intensität nimmt zu.

Du bemerkst, dass dein Fokus mehr nach innen geht.

Jetzt wird dein Atem wichtiger.

Du kannst beginnen, dich auf die Ausatmung zu konzentrieren.

Mit jeder Ausatmung lässt du Spannung los.

Du musst nichts drücken.

Dein Körper arbeitet.

Audio Titel: Wellenreiten



Wenn du unsicher wirst

Es ist normal, dass Momente kommen, in denen du zweifelst.

In diesen Momenten kannst du dich zurück zu deinem Atem führen.

Oder zu deinem Anker.

Oder zu deinem Safe Place.

Du musst diesen Moment nicht lösen.

Du kannst ihn durchatmen.

Wenn es sehr intensiv wird

Dies ist oft die Phase, in der dein Körper am meisten arbeitet.

Es kann sich stark anfühlen.

Und gleichzeitig bedeutet es, dass dein Körper genau das tut, was er tun soll.

Du kannst dich jetzt auf kleine Dinge konzentrieren:

Dein Atem. Dein Körper. Den nächsten Moment.

Nicht die ganze Geburt.

Nur jetzt.

Die Übergangsphase

Viele Frauen erleben hier den stärksten Moment.

Und oft kommt gleichzeitig der Gedanke: „Ich kann nicht mehr.“

Genau hier bist du sehr nah am Ziel.

Dieser Moment geht vorbei.

Wie jede Welle.

Wenn dein Körper aktiv wird (Pressphase)

Dein Körper beginnt von selbst mitzuarbeiten.

Du musst nicht überlegen, was du tun sollst.

Du wirst spüren, wann dein Körper bereit ist.

Du kannst diesem Impuls folgen.

TEIL 8

Geburtsplan und Wünsche

Deine Bedürfnisse klar formulieren

Mein Geburtsplan

Ein Geburtsplan ist kein Drehbuch. Er ist ein Ausdruck deiner Werte und Wünsche – und ein Werkzeug für dein Team.

Er hält fest was dir wichtig ist, ohne dich festzulegen. Eine gute Geburt braucht Flexibilität. Ein guter Geburtsplan auch.

Nimm dir Zeit. Fülle ihn in mehreren Durchgängen aus. Lass ihn wachsen.

Hinweis

Ein guter Geburtsplan bleibt flexibel.

Er gibt dir Richtung, ohne dich festzulegen.

Atmosphäre (Wie soll es klingen, riechen, aussehen?)

Kommunikation (Wie möchte ich angesprochen werden?)

Bewegung (Welche Positionen möchte ich einnehmen?)

Begleitung (Wer ist dabei? Was ist ihre Rolle?)

Interventionen (Was sind meine Wünsche bezüglich Eingriffe?)

Nach der Geburt (Bonding, Stillen, erste Stunden)

Mein Geburts-Wortschatz

Sprache beeinflusst, wie wir Erfahrungen verarbeiten.

Während der Geburt können bestimmte Worte dein Nervensystem beruhigen – oder aktivieren.

Überlege jetzt, welche Worte sich für dich stimmig anfühlen.

Und welche du lieber nicht hören möchtest.

Du kannst diese Seite ausdrucken und deinen Geburtshelfern mitgeben.

Für Hebammen und Geburtshelfer

Diese Seite zeigt Ihnen, welche Sprache mich unterstützt.

Bitte verwenden Sie bevorzugt die Worte aus der linken Spalte.

Vielen Dank für Ihre Rücksicht.

Beispiele: "Welle" statt "Wehe" · "Öffnung" statt "Pressung" · "Intensität" statt "Schmerz"

Worte, die mir helfen

Worte, die ich lieber nicht höre



Hypnose zur Förderung von Entspannung und innerer Bereitschaft

Innere Bereitschaft entwickeln

Innere Bereitschaft

Innere Bereitschaft ist kein Schalter den du umlegen kannst.

Sie entsteht – wenn du aufhörst, sie zu erzwingen.

Ihr Zeichen: ein leises Ja im Körper. Ein tiefes Ausatmen. Das Gefühl: Es kann kommen.

Manche Frauen erleben es Wochen vorher. Andere mitten in der Geburt.

Beides ist richtig.

◆ Übung: Bereitschafts-Meditation

Lege deine Hände auf den Bauch.

Atme dreimal tief aus.

Sprich innerlich: "Ich bin bereit. Mein Körper ist bereit. Wir sind bereit."

Was nimmst du wahr – im Körper, nicht im Kopf?

Du musst nichts erzwingen.

Bereitschaft entsteht nicht, weil du sie suchst.

Sondern weil dein Körper beginnt, sich sicher zu fühlen.

Und während du dich entspannst, kann sich genau dieser Zustand entwickeln.

In den meisten Fällen entwickelt sich der richtige Zeitpunkt von selbst. Manchmal braucht es etwas Unterstützung, um diesen Prozess zu begleiten – auch das kann Teil einer guten Geburt sein.

Du kannst loslassen.

Du kannst vertrauen.

Alles geschieht im richtigen Moment.

Dein Baby weiss den Weg.

Reflexion – Teil 9

Was bringt Ruhe in mein System – jetzt, heute, in diesem Moment? Nicht theoretisch. Konkret.

◆ Übung: Brief an dein Baby
Schreibe deinem Kind drei Sätze – was du ihm mitgeben möchtest bevor es auf die Welt kommt.

TEIL 10

Packliste

Vorbereitung schafft Sicherheit

Packliste für die Geburt

Für dich

- ☐ Bequeme Kleidung (Geburtshemd, Socken)
- ☐ Persönliche Gegenstände (Foto, Stein, Öl)
- ☐ Duft-Anker (Öl oder Spray)
- ☐ Musik-Playlist / Kopfhörer
- ☐ Snacks und Getränke
- ☐ Toilettenartikel

Dokumente

- ☐ Mutterpass / Mutterschaftsheft
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Geburtsplan (ausgedruckt)
- ☐ Personalausweis / Pass

Für das Baby

- ☐ Strampler und Bodys
- ☐ Decken und Mützchen
- ☐ Autositz (für die Heimfahrt)

TEIL 11

Integration

Nach der Geburt – Verarbeitung und Verbindung



Nach der Geburt

Nach der Geburt beginnt eine Phase die Zeit braucht.

Dein Körper regeneriert. Deine Gefühle ordnen sich. Die Verbindung zu deinem Kind entsteht – manchmal sofort, manchmal langsam. Beides ist normal.

Es gibt keine richtige Art eine Geburt zu erleben.

Keine Pflicht zu bestimmten Gefühlen.

Keine Norm für das Bonding.

Du darfst deine Erfahrung annehmen – genau so wie sie war.

Gross. Klein. Überwältigend. Ruhig. Alles davon ist gültig.

Sei sanft mit dir. Du hast etwas Grosses getan.

Erinnerung

Sei sanft mit dir selbst.

Du hast Grosses geleistet.

Meine Gedanken nach der Geburt

Was möchte ich über diese Erfahrung festhalten?

Was möchte ich meinem Kind über seine Geburt erzählen?

Was habe ich über mich selbst gelernt?

HYPNOSE THERAPIE IMBODEN-PETERSEN



Anne-Lene Imboden-Petersen

„Dein Körper weiss, wie er gebären soll.“

Manchmal braucht es nur etwas Unterstützung, um diesem Wissen zu vertrauen

www.annelene.ch

+41 79 896 17 75

anne-lene@hypnosetherapieimboden-petersen.ch

