



www.sieglindekreuzhuber.com  
Nonntaler Hauptstraße 80, 5020 Salzburg, [+43/660/2432525](tel:+436602432525)

Mentales Geburtstraining | Post- & Pränatalyoga  
Traumapädagogische Begleitung | Doula  
eingetragene Mediatorin beim Bundesministerium für Justiz (BMJ)

Herzlich Willkommen 

Schön, dass Ihr den Weg zu mir gefunden habt!

Mein Geschenk für DICH und DEIN BABY

Jedes Einatmen ist ein Kraft schöpfen - jedes Ausatmen ein loslassen 

Ich schaffe alles für eine Minute 

### Disclaimer

Dieses Workbook setzt eine normale Belastbarkeit voraus. Es wird geraten, die folgenden Techniken und Methoden nur dann anzuwenden, wenn du dich physisch wie psychisch in der Lage dazu befindest. Die Anwendung der im Workbook erlernten Kenntnisse und Fähigkeiten liegen in deiner Verantwortung.

Der Inhalt dieses Workbooks ersetzt in keiner Weise eine ärztliche Empfehlung, Verordnung oder eine Form der Therapie. Bei gesundheitlichen Fragen betreffend der Schwangerschaft oder Geburt sollte immer ein Arzt, eine Hebamme oder eine andere qualifizierte Fachperson aufgesucht werden.

Dieses Workbook kann kein bestimmtes Geburtserlebnis garantieren. Der Verlauf einer Geburt ist abhängig von vielen Faktoren.

Dieses Workbook anzuwenden, ist ein freier, aktiver und selbstverantwortlicher Prozess.

Stell Dir vor es ist ein Wunder geschehen!

Wie ist es für Dich und Deinen Partner, wenn Ihr am Ende des Kurses genau dort seid, wo Ihr gemeinsam hin möchtet?

Noch mehr in Vertrauen zu sein, in noch tieferer Verbindung zu Eurem Baby, mit noch mehr Selbstwert und Selbstbewusstsein.

Schließe Deine Augen und stelle Dir vor, wie Du aufwachst und das Gefühl hast, all das zu spüren und zu fühlen, was Dir für Deine Geburt wichtig ist.

Spüre all diese Gefühle ganz bewusst, als wärst Du jetzt in Deinem Körper nach diesem Kurs.

Mach Dir diese Gefühle größer und intensiver.

Vielleicht siehst Du Bilder oder hörst, riechst etwas.

Mach es dir bunter, lauter und spüre ganz tief in Dich hinein.

Richte Dich innerlich auf und spüre diese Freude.

Öffne Dein Herz für Euer Wunder 

*Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.*

*Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.*

*Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.*

*Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.*

*Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.*

*(Talmud)*



Die Box soll dir veranschaulichen wie deine Gedanken, Gefühle, Erfahrungen und Erzählungen deine Schwangerschaft & Geburt beeinflussen können.

Ganz oben stehen deine bisherigen Erfahrungen. Alles, was du bisher in deinem Leben erfahren hast. Gutes wie weniger Gutes.

Danach stehen gleich **deine Glaubenssätze**. Diese sind, einfach ausgedrückt, alles woran wir glauben. Also alle tiefsitzenden Überzeugungen und Annahmen über uns selbst und unser Umfeld.

Das können konkrete Sätze, sowie innere Programmierungen sein.

Und diese Glaubenssätze wirken sich auf unser Denken und Tun aus. Denken umfasst dabei alle geistigen Prozesse, d.h. alle inneren Bilder und inneren Stimmen. Und je nachdem, was wir über uns oder unser Umfeld glauben, haben wir andere innere Bilder und innere Stimmen in unserem Kopf. Wenn du z.B. daran glaubst, dass du ein sehr kreativer Mensch bist, dann denkst du vielleicht viel über kreative Projekte nach.

Wenn du allerdings davon ausgehst, dass du ein Tollpatsch bist, denkst du vielleicht eher darüber nach, was bei bestimmten Situationen alles schief gehen könnte.

Unser Denken wiederum wirkt sich dann auf unsere Gefühle aus.

Denn wenn du glaubst, dass es das Leben gut mit dir meint, denkst du eher, dass du bestimmte Herausforderungen gut meistern kannst – dein inneres Bild ist voller Zuversicht, du fühlst Selbstvertrauen.

Wenn du nun aber glaubst „Bei mir geht immer alles schief, ich schaff das sowieso nicht“, dann denkst du viel mehr darüber nach, was alles Nicht gut sein könnte – dein inneres Bild ist nicht so kraftvoll.

Unser Glauben beeinflusst unser Denken und unser Denken beeinflusst was wir Fühlen. Schöne Erinnerung z.B. lösen ein gutes Gefühl aus, weniger gute Erinnerung ein anderes Gefühl.

Und heißen „Gefühle“ nicht auf Englisch „Emotion“? Welches Wort steckt denn in „Emotion“? Richtig – „motion“! Kurz und knapp: „Emotion creates motion!“ So, wie wir uns fühlen, so handeln wir.

Fühlst du dich voller Zuversicht und Selbstvertrauen, gehst du sicheren Schrittes voran. Du bist mutig und wagst dich an neue Herausforderungen heran .

Anders verhält es sich, wenn du kein Selbstvertrauen hast, wenn du in Ängsten und Zweifeln lebst. Denn dann traust du dich vielleicht nicht, die eine oder andere Herausforderung anzunehmen, du lebst im selben Trott

Man nennt das Ganze auch „Ideomotorik“ („Ideo“ heißt Idee oder Gedanke und „motorik“ heißt so viel wie, da bewegt sich etwas, körperlich.).

Die letzte Box, die jetzt noch fehlt, ist die Box unserer Erfahrungen. Auch wieder ganz einfach: Sobald etwas im Körper passiert und ich bemerke es, wird es eine Erfahrung!





## Deine Gedanken

Um die Stellschrauben deines Denkens zu bewegen, gibt es hier zwei Möglichkeiten für dich.

### 4x4Ziele

Hierfür, besorgst du dir am besten einen kleinen Block, oder ein kleines Büchlein, welches du dir für deine Schwangerschaft bereits organisiert hast.

Dies wird dein ganz persönliches Schwangerschaftsbüchlein und du kannst immer wieder einmal durchblättern, auch Jahre später noch. Ich liebs.

Was wünschst du dir für deine Geburt? Wie möchtest du deine Geburt erleben? Was möchtest du erfahren? Wie soll deine Geburt aussehen?

Schreibe alle Gedanken hierzu auf. Es sollten mindestens vier sein! Mach dir also wirklich Gedanken darüber, welche Geburt du erleben möchtest!  
Und diese Ziele schreibst du 4mal auf!

### Ich geb dir wieder ein Beispiel:

„Ich bin während der Geburt völlig entspannt.“ „Ich bin während der Geburt völlig entspannt.“ „Ich bin während der Geburt völlig entspannt.“ „Ich bin während der Geburt völlig entspannt.“

Jetzt erst kommt dein zweites Ziel. Du solltest mindestens vier Ziele so aufschreiben und wenn du mehr hast – super: schreibe auch die einfach 4mal auf.

Wenn du fertig bist, lege dein Büchlein zur Seite und wiederhole das nun ab heute jeden Tag!

## Deine Sprache

So wie du über etwas sprichst, so denkst du auch darüber. Sprichst du negativ über etwas, denkst du auch negativ darüber. Deshalb: ändere deine Sprache über deine bevorstehende Geburt!

Auf welche Wörter du ganz besonders achten sollst, siehst du in der folgenden Tabelle:

Negative Sprache	Positive Sprache
◦ Wehen	◦ Geburtswellen
◦ Entbinden	◦ Gebären
◦ Austreibung	◦ Geburt
◦ In den Wehen liegen	◦ Geburtsverlauf
◦ Geburtstermin	◦ Geburtszeitraum
◦ Schmerz	◦ Druck, Empfindung, Gefühl
◦ Blasensprung	◦ Fruchtblase ist aufgegangen
◦ Pressen	◦ Das Baby nach unten atmen
◦ Fötus	◦ Ungeborenes Baby
◦ Klienten/ Patienten	◦ Eltern, Mütter, Väter, Partner
◦ Vorwehen	◦ Übungswellen

## Deine Gefühle

Bereits während deiner Schwangerschaft, kannst du die Bindung zu deinem Baby aufbauen. Nichts ist stärker, als die Liebe!

„Muttersein ist eine Liebesgeschichte, die niemals endet!“

Ab dem Zeitpunkt der Empfängnis an, bist du bereits eine Mama! Es ist die ganze Zeit bei dir! Es spürt dich. Es hört dich. Es fühlt alles, was du fühlst! Fühlst du Angst – fühlt dein Baby ebenfalls Angst. Fühlst du Freude – fühlt auch das dein Baby. Durch die Nabelschnur gehen nämlich nicht nur Nährstoffe zu deinem Baby, sondern auch die Hormone. Baue also jetzt schon eine Bindung zu deinem Baby auf! Es ist nie zu früh!

### Das kannst du tun um Verbindung aufzubauen:

Streiche deinen Bauch liebevoll – dein Baby wird dich spüren.

Spreche liebevoll mit deinem Baby – dein Baby wird dich hören.

Denke daran, wie wundervoll es sein wird, wenn du dein Baby in deinen Armen hältst – somit werden Liebeshormone ausgeschüttet, Oxytocin wird gebildet.

Welche Ideen hast du um die Bindung zu deinem Baby zu stärken?

Hier ist Platz für deine Ideen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Deine Handlungen

Die Handlungen, deine „motions“. Auch hier gibt es wieder viele kleine Stellschrauben, mit denen du an dieser Box wirken kannst. Bist du schon gespannt, was dich erwartet? Na dann – legen wir doch gleich los!

„Just breath!“

Sowohl das Erste, als auch das Letzte, was du in deinem Leben, hier auf Erden, tust, ist atmen. Der Atem versorgt uns mit Sauerstoff und Energie. Es liegt also auf der Hand, dass auch bei der Geburt, das Atmen eine entscheidende Rolle spielt. Mit der richtigen Atmung, versorgst du dich und dein Baby, während der Geburt, mit frischem Sauerstoff und somit mit neuer Kraft. Außerdem, beeinflusst die Konzentration, auf die richtige Atmung, die Entspannung deiner Muskeln und gibt dir ein Gefühl von Kontrolle!

Im HypnoBirthing® gibt es, im Gegensatz zu den meisten „normalen“ Geburtsvorbereitungskursen, drei verschiedene Atemtechniken, anstelle von einer. Warum das so ist? Du kannst dir das, wie beim Sport vorstellen.

Nehmen wir doch einmal die drei „Gangarten“: Spazieren, Joggen und Sprinten. Verwendest du, bei allen dreien, die gleiche Atmung? Oder verändert sie sich? Du kannst es gerne kurz ausprobieren! Du wirst feststellen, dass sich deine Atmung, deiner körperlichen Anstrengung, anpasst!

Und weißt du was – Geburt ist auch Sport! Denn während der Geburt arbeitet deine Gebärmutter auf Hochtouren! Denn die Gebärmutter besteht, wie dein Bizeps, Trizeps oder dein Herz, aus Muskelgewebe. Und dieses Muskelgewebe ist dafür zuständig, dein Baby, während der Geburt, nach draußen zu schieben!

Und genauso, wie vorhin beschrieben, gibt es bei der Geburt auch verschiedene „Gangarten“ – besser ausgedrückt: Verschiedene Geburtsphasen.

Die Eröffnungsphase, die Übergangsphase, die Austreibungsphase und die Nachgeburtsphase.

Die Atemtechniken lernst du in meinem Kurs, gemeinsam mit deinem Partner. Und auch, wie du sie in welchen Phasen einsetzen kannst, ebenso die progressive Muskelentspannung und den Anker setzen.

### Geh hier mal zum Üben rein (eine ideale Partnerübung :-)

5: Ist dein Kopf entspannt? Wie sind deine Augenbrauen – zusammengezogen oder entspannt? Wie sind deine Mundwinkel – sind sie angespannt? Lächelst du (denn auch das wäre angespannt)? Oder hängen deine Mundwinkel schlaff nach unten? Wie ist deine Stirn – in Falten oder geglättet? Wenn du alle Anspannung innerhalb deines Kopfes aufgelöst hast, dann gehst du weiter und zählst innerlich hinunter auf...

4: Jetzt ist dein Schulter-Nacken-Bereich dran. Wie sieht es hier aus? Bist du hier entspannt? Ziehe ruhig nochmal deine Schultern nach unten. Wie sehen deine Arme aus? Schüttele sie bei Bedarf ruhig nochmal aus. Was machen deine Hände, Finger? Lockere sie. Wenn du fertig bist, gehe zur...

3: Wie sieht es mit deinem Bauch und deinem unteren Rücken aus? Gib hier auch nochmal eine extra Portion Entspannung hinein.

2: Was machen deine Beine? Stehen sie festgedrückt auf dem Boden, oder liegen sie sanft auf? Und schließlich...

1: Wie sieht es mit deinen Füßen aus? Sind deine Zehen in den Boden gekrallt? Lockere auch hier nochmal etwas.

Ich weiß – wenn man das zum ersten Mal macht, schafft man es meistens nicht innerhalb von 5 Sekunden. Das ist völlig normal! Das ist genauso, wie mit der Atemtechnik! **Übung macht den Meister!** Am Anfang wirst du dich noch sehr stark darauf konzentrieren, welches Körperteil bei welcher Zahl entspannt werden soll.

Du wirst jeden einzelnen Punkt, den ich dir eben genannt habe, durchgehen – und das ist auch gut so! Nach ein paar mal Üben, passiert das Ganze ganz automatisch. Irgendwann wirst du nicht überlegen müssen, sondern du „sackst dann einfach in dich zusammen“ und das innerhalb von 5 Sekunden!

Möchtest DU nun tiefer gehen?

Dich noch mehr vorbereiten auf deine entspannte, kraftvolle Geburt?

Schau dich gerne auf meiner Seite um, lerne mich besser kennen und buch dir - gemeinsam mit deinem Partner - deinen Termin.

Ich freue mich auf unser gemeinsame Gehen.

Von Herzen,

