



NATURPRAXIS FREY

# *Hypnobirthing*

Dein Weg zu einer freudvollen, entspannten und selbstbestimmten Geburt

Kursleitung: Mura Frey-Balke · Heilpraktikerin

Kursort: Naturpraxis Frey · Zülpicher Str. 318, 50937 Köln

Telefon: 0178 - 20 24 048 · [www.hypnobirthing.koeln](http://www.hypnobirthing.koeln)

# Erlebe eine positive Geburt ohne Angst

Dieser begleitende Fragebogen zum Webinar „Erlebe eine positive Geburt ohne Angst“ ist **dein erster Schritt auf deinem Weg zu einer freudvollen, entspannten und selbstbestimmten Geburt.**

Den ersten und wichtigsten Schritt dorthin hast du ja bereits geschafft. Du bist schwanger und erwartest ein Baby (oder vielleicht sogar zwei?). Vielleicht ging das ganz schnell und sogar unerwartet. Vielleicht war es ein langer und evtl. auch schwieriger Weg dorthin. Doch ganz egal, von mir zuerst einmal: **Herzlichen Glückwunsch zur Schwangerschaft!**

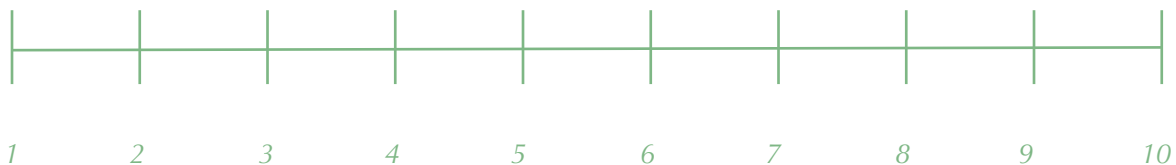
Im folgenden stelle ich dir ein paar Fragen. Indem du sie beantwortest, kannst du deine eigene Einstellung zur Geburt erkunden und lernst so, was genau du tun kannst, um den Tag der Geburt als das zu feiern was er ist: Das allererste Geburtstagsfest eures Kindes!

## Frage 1: Wie fühlst du dich, wenn du an die Geburt denkst?

Trage deine aktuelle Einstellung zu eurer bevorstehenden Geburt auf der Skala ein

**1: Ich habe sehr große Angst vor der Geburt**

**10: Ich freue mich auf meine Geburt**



## Auswertung:

Je nachdem, wo du dich hier einsortierst, hast du unterschiedliche Bedürfnisse an deine Geburtsvorbereitung. Ich hole dich immer dort ab, wo du gerade stehst.

### **1 - 3:**

Deine Gedanken an die Geburt sind noch sehr angstgeprägt. Deswegen ist es wichtig, dass du lernst, deinen parasympathischen Modus (Entspannungsmodus) zu aktivieren und dein Nervensystem zu beruhigen. Ich helfe dir, Ängste in Vertrauen zu verwandeln. Gleichzeitig hilft dir das Fachwissen aus dem Hypnobirthing-Kurs, eine realistischere Vorstellung davon zu bekommen, was dich bzw. euch am Tag der Geburt erwartet. Du lernst Techniken, die dir helfen, mit unangenehmen Körperempfindungen umzugehen. Und dein Partner lernt, wie er dich und euer Baby bestmöglich unterstützen kann. Je mehr du deine Ängste löst, umso mehr kannst du die physiologischen Vorteile der Entspannung während der Geburt nutzen.

### **4 - 7:**

Deine Einstellung zur Geburt teilst du wahrscheinlich mit den meisten schwangeren Frauen: Auf der einen Seite bist du vielleicht noch beunruhigt, weil du nicht genau einschätzen kannst, was dich erwartet, oder hast auch Geburtsgeschichten gehört, die dich beunruhigen. Auf der anderen Seite hast du vielleicht aber auch Vertrauen, dass schon alles irgendwie gut werden wird und dass du und dein Baby das schaffen können. Für dich ist wichtig, dass du dich in der Geburtsvorbereitung mit deinen inneren Stärken verbindest und dein Vertrauen in deinen Körper und dein Baby wächst. Mit den Atem- und Entspannungstechniken aus den Hypnobirthing bekommst du wertvolle Werkzeuge an die Hand, die dir helfen dir, zuversichtlich zu bleiben und gemeinsam mit deinem Baby euren Weg durch die Geburt zu gehen.

**8 - 10:** Du hast bereits ein positives Mindset in Bezug auf die Geburt und glaubst daran, dass du und dein Baby in der Lage sind, die Geburt zu meistern und dass dies vielleicht sogar eine ganz besondere und schöne Erfahrung werden kann. Deswegen brauchst du eine Geburtsvorbereitung, die diese positiven Überzeugungen verstärkt und die dir hilft bei dir zu bleiben und dich gegenüber all den zweifelnden Stimmen in deinem Umfeld abzugrenzen. Im Hypnobirthing Kurs bestärke ich dich darin, dass eine erfüllende und beglückende Geburt wirklich möglich ist. Die tiefen Entspannungstechniken helfen dir, die Bindung zu deinem Baby zu vertiefen, deine Körperempfindungen selbst zu verändern und deinen Atem und deine inneren Bilder am Tag der Geburt für euch zu nutzen. Im Hypnobirthing lernst du einfach alles wichtige, was du für die Geburt und eine gute Zusammenarbeit mit deinen Geburtshelfern brauchst.

## Frage 2: Wie stehst du jetzt gerade zum Thema Geburt?

Erkunde deine Einstellung zu den folgenden Themen indem du die folgenden Aussagen bewertest

1: Trifft nicht zu

5: Trifft voll und ganz zu

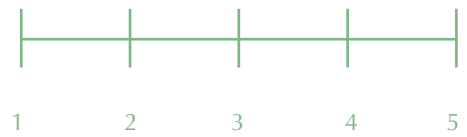
Ich habe Angst vor den Schmerzen während der Geburt



Ich habe Angst, dass mir oder meinem Baby etwas passieren kann



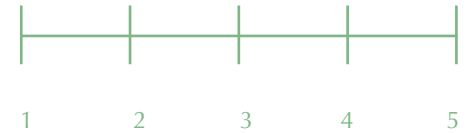
Ich glaube an meinen Körper



Ich habe Angst, die Geburt nicht zu schaffen



Ich freue mich auf die Erfahrung der Geburt



Ich vertraue den medizinischen Geburtsbegleitern



Ich wünsche mir eine vaginale Geburt ohne Eingriffe



Ich mag mich noch nicht mit der Geburt beschäftigen



### Frage 3: Hast du ganz konkrete Sorgen oder Befürchtungen, wenn du an die Geburt denkst?

Welche konkreten Ängste hast du, wenn du an die Geburt denkst?

---

---

---

Welche Herausforderungen könnte es für dich geben, die du noch meistern möchtest, um am Tag der Geburt wirklich entspannt zu bleiben?

---

---

---

Welche Ressourcen besitzt du bereits, die es dir leichter machen, am Tag der Geburt entspannt zu bleiben?

---

---

---

### Anspannung und Entspannung wirken sich auf den Geburtsprozess aus.

Deswegen ist es wichtig, zu erkunden, was dich noch davon abhält, dich am Tag eurer Geburt zu entspannen. Denn das vegetative Nervensystem beeinflusst unseren Körper während der Geburt

Angst:

- Die Durchblutung fließt in die Extremitäten
- Blutzuckerspiegel, Herzrate und Atemfrequenz steigen an
- Der Körper möchte nicht, dass wir unser Kind jetzt zur Welt bringen und verschließt den Muttermund und Beckenboden.

Entspannung:

- die Gebärmutter ist besser durchblutet
- Das Baby bekommt mehr Sauerstoff
- Gebärmutterhals, Muttermund und Beckenboden öffnen sich leichter
- Der Körper schüttet Endorphine aus, die sich an die Schmerzrezeptoren binden. Dadurch wird die Geburt angenehmer

# Die letzte Seite - das Ende des Webinars ist erst der Anfang

Schön, dass du mit dabei warst!

Ich hoffe, das Webinar hat dir gefallen und du hast jetzt eine Vorstellung davon bekommen, wie ihr euch mit Hypnobirthing auf eure Geburt vorbereiten könnt. Aber es gibt natürlich noch so viel mehr, was Hypnobirthing zu bieten hat.

**Der komplette Hypnobirthing Kurs:** [www.naturpraxis-frey.de/hypnobirthing-onlinekurs](http://www.naturpraxis-frey.de/hypnobirthing-onlinekurs)

Im Hypnobirthing Kurs lernst du Atem- und Selbstentspannungstechniken für die Geburt kennen. Wir üben gemeinsam, wie du dich selbst jederzeit leicht und einfach in einen tiefen Entspannungszustand versetzen kannst.

Du lernst, wie du mit Hilfe von mentalen Techniken deine Körperwahrnehmung verändern kannst und lässt eventuelle Ängste, Sorgen und Befürchtungen in Bezug auf die bevorstehende Geburt oder das Eltern sein los.

Dein Geburtsbegleiter lernt hilfreiche Berührungen unter der Geburt und der Kurs ist reich gefüllt mit geführten Hypnose-Sitzungen, viel Wissen rund um die Geburt und das Geburtswesen - und natürlich ganz, ganz viel Entspannung.

Ich würde dich sehr gerne noch weiter begleiten, denn ich bekomme soviel positive Geburtsberichte erzählt, dass ich mir das einfach von Herzen auch für dich und deine wachsende Familie wünsche.

Doch ganz egal, ob du dich für die weitere Vorbereitung mit mir entscheidest - der wichtigste Teil steht ja sowieso noch bevor: eure Geburt. Ich werde bis zum Tag der Geburt an euch denken und wünsche dir und euch einen glücklichen, selbstbestimmten und tief entspannten Geburts-Tag!

*Alles Liebe, Mura*

Hier geht's zum Onlinekurs