

Marie F. Mongan

## HypnoBirthing

Der natürliche Weg zu einer sicheren,  
sanften und leichten Geburt

Mit Audio-CD

Internetforum  
mit unseren Autoren und Lesern:

[www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)



# Inhalt

---

Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe	9
Widmung	11
Danksagung	13
Vorwort	15
Einleitung	19
An die Eltern	21
Die Geburt der natürlichen Geburt	27
Die Geburt von HypnoBirthing	33
Durch Ruhe die Geburtswelt gewinnen: Die Philosophie des HypnoBirthing	47
„Was soll all dieses Zeug?“ Die Macht der Einfachheit	53
Von der Freude zur Furcht – eine Geschichte der Frauen und der Geburt	61
Wie Furcht den Geburtsverlauf beeinflusst	71
Die Auflösung der Furcht	83
Die Macht des Geistes	89
Verliebt in Ihr Baby	105
Die Wahl der Betreuer und der Umgebung für die Geburt	115
Die Vorbereitung von Geist und Körper auf den Erfolg	139
Die vier Basistechniken des HypnoBirthing	140
Ihr Entspannungsprogramm	141

<b>Atemtechniken</b>	<b>145</b>
Ruheatmung	145
Wellenatmung	147
Geburtsatmung	149
<b>Entspannungstechniken</b>	<b>155</b>
Progressive Entspannung	155
Verschwindende Buchstaben	156
Die leichte Berührungsmassage	157
Anker	160
<b>Visualisierungstechniken</b>	<b>161</b>
Regenbogenentspannung	161
Die Lesung des Geburtsgefährten	166
Die sich öffnende Blüte	168
Blaue Satinbänder	169
Der Arm-Handgelenk-Entspannungstest	169
<b>Besondere Vertiefungstechniken</b>	<b>171</b>
Die Handschuhentspannung	171
Das Tiefometer	173
Der sensorische Kontrollschalter	174
Zeitverzerrung	177
<b>Ernährung</b>	<b>179</b>
<b>Bewegung</b>	<b>185</b>
<b>Damm-Massage</b>	<b>195</b>
<b>Die Vorbereitung, um Ihr Kind zu empfangen</b>	<b>197</b>
<b>Bei Steißlage des Kindes</b>	<b>203</b>

Vor dem Geburtsverlauf: Wenn das Kind bereit ist	207
Lassen Sie Ihr Kind und Ihren Körper das Tempo bestimmen	213
Wenn die Natur Hilfe benötigt	217
Die Geburt – ein Liebesdienst: Das Vorspiel des Geburtsverlaufs	221
Affirmationen für eine leichtere, angenehmere Geburt	223
Wie der Körper mit Ihnen und für Sie arbeitet	225
Die Aufnahme im Geburts- oder Krankenhaus	231
Das Einsetzen des Geburtsverlaufs	237
Wenn der Geburtsverlauf fortschreitet: Die Verkürzungs- und Öffnungsphase	243
Langsamer oder stillstehender Geburtsverlauf	247
Die Vollendung rückt näher	253
Die Erfahrung der Geburt: Liebe atmen, Leben geben	259
Positionen für die Geburtsphase	265
Die Krönung des Geburtsverlaufs	275
Nach der Geburt	279
Die Zeit danach: Das vierte Trimester	283
Muttermilch ist die beste Nahrung	291
Anhang: Die Geburtswunschliste	297
Bibliografie	307
Über die Autorin	313