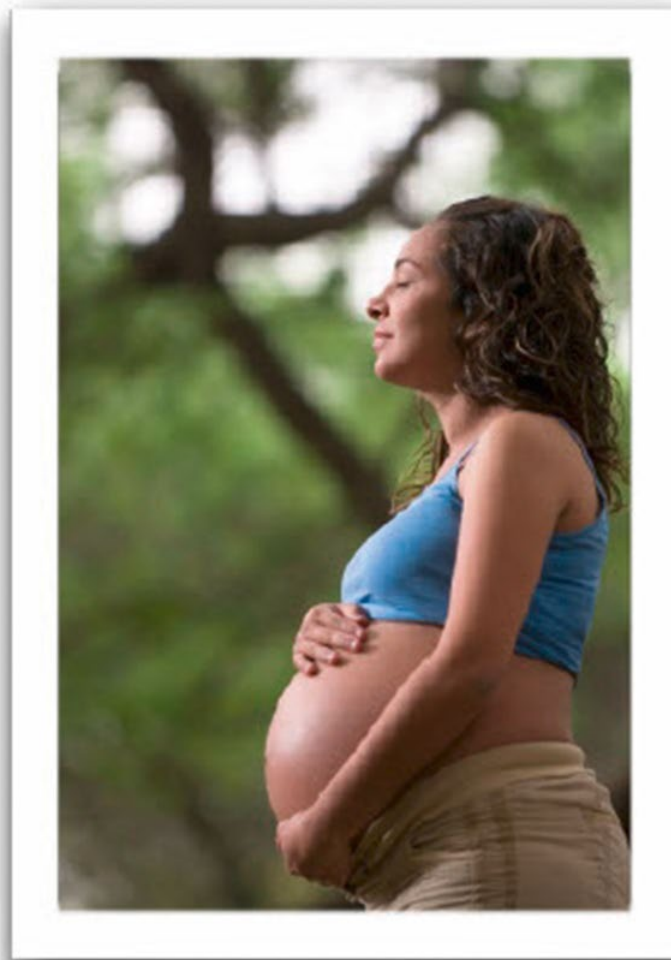


Handbuch SanfteGeburt®

Für ein optimales Geburtserlebnis für Mutter, Kind & Vater



*21 Impulse für eine angstfreie,
natürlich-sanfte Geburt – ohne unnötige
Schmerzen oder Komplikationen*

VIDEOS, AUDIOS UND BUCH-UPDATES

Für Nutzer von Smartphones wurden Links zu Videos und Audios mit **QR-Codes** in dieses *Handbuch SanfteGeburt®* eingesetzt. Dazu brauchst du einfach einen QR-Reader, den du dir gratis herunterladen kannst.

Wenn du kein Smartphone mit QR-Reader nutzt:

Du findest alle zu diesem *Handbuch SanfteGeburt®* gehörenden Audios, Videos, pdf-Dateien (und sich evtl. ergebende Updates) auf der Seite **handbuch.sanftegeburt.ch**.

Um Zugang zu dieser Webseite zu haben, nutze bitte das folgende Passwort:



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieses Handbuch wurde von Urs Camenzind, Begründer des *SanfteGeburt®* Konzepts, nach bestem Wissen erstellt und beruht auf den vielen tausend Erfahrungen von Teilnehmerinnen der ganzheitlichen Geburtsvorbereitung *SanfteGeburt®*.

Es ersetzt aber weder die persönliche Betreuung durch eine Hebamme oder den Frauenarzt, noch deren medizinischen Rat. Die hier bereitgestellten Informationen sollten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwendet werden. Bei Beschwerden sollte auf jeden Fall ärztlicher Rat eingeholt werden.

Dieses Handbuch ist als Begleiter und Wegfinder für die eigene Geburtsvorbereitung gedacht und bietet Erklärungen, Tipps, Ideen sowie bewährte Methoden, Techniken und Arbeitshilfen zur Orientierung an.

Urs Camenzind

Langackerstrasse 29 | CH-6330 Cham

+41 (0)41 780 18 10

info@sanftegeburt.ch | www.SanfteGeburt.com

© by Urs Camenzind, SanfteGeburt®

Einleitung



Nach jahrelanger Erfahrung im Bereich der Geburtsvorbereitung und nach vielen Gesprächen mit Hebammen, Geburtsbegleitern und auch Frauenärzten weiss ich, dass viele Schwangere ihre Vorbereitung auf die Geburt leider viel zu oft nicht wirklich ernst nehmen.

Da du dich für das vorliegende *Handbuch SanfteGeburt® – 21 Impulse für eine angstfreie, natürlich-sanfte Geburt – ohne unnötige Schmerzen oder Komplikationen* entschieden hast, bist du offensichtlich anderer Meinung – und dazu möchte ich dir ausdrücklich gratulieren!

Als Naturheilpraktiker, dipl. Geburtshelfer, Zilgri-Lehrer sowie Entspannungs- und Hypnose-therapeut habe ich seit 2006 tausende Schwangere und werdende Eltern erfolgreich auf die Geburt ihrer Kinder vorbereitet und dabei 7 Goldene Schlüssel und entscheidende 6 Gebärkräfte für eine natürlich-sanfte Geburt entwickelt – gewissermassen als Essenz meiner praktischen Erfahrungen in diesem Bereich. Sie bilden die Philosophie ab, die hinter dem ganzheitlichen Konzept von *SanfteGeburt®* steckt.

Durch das vorliegende *Handbuch SanfteGeburt® – 21 Impulse für eine angstfreie, natürlich-sanfte Geburt – ohne unnötige Schmerzen oder Komplikationen* möchte ich dir Einblicke in die praktische Seite des ganzheitlichen Konzepts von *SanfteGeburt®* ermöglichen.



GEBURTSVORBEREITUNG IM ALLTAG

Meiner Meinung nach muss eine sinnvolle Geburtsvorbereitung hauptsächlich in den Alltag integriert sein. Das lässt sich aber nach meiner Erfahrung nur umsetzen, wenn sich der Aufwand dafür im Minutenbereich bewegt. Noch besser gelingt das, wenn man dadurch jeden Tag wenigstens ein kleines Aha-Erlebnis und vielleicht auch eine Glückserfahrung hat, so dass man auch genügend Motivation dafür aufbringt. Deshalb habe ich mein Konzept *SanfteGeburt*® in 3 Phasen unterteilt.

Dieses *Handbuch SanfteGeburt*® – 21 Impulse für eine angstfreie, natürlich-sanfte Geburt – ohne unnötige Schmerzen oder Komplikationen begleitet dich durch die erste Phase deiner Geburtsvorbereitung und bereitet dich spielerisch durch 21 kreative Impulse auf den *Intensiv-Trainingstag vor Ort* oder den *Online-Kurs* vor, wenn du dann vielleicht eines dieser beiden Formate besuchen möchtest. Gleichzeitig führt es dich in die Begriffs- und Ideenwelt von *SanfteGeburt*® ein.

Ein weiterer, wichtiger Aspekt der Geburtsvorbereitung ist das Führen eines Tagebuches, in dem du deine Eindrücke und Erlebnisse reflektierst. Das müssen keine ellenlangen Beiträge sein. Skizzen oder kurze Notizen sind genau so gut. Nur solltest du eine Möglichkeit haben, immer wieder auf deine Notizen zurückzugreifen.

Genau aus diesem Grund ist dieses *Handbuch SanfteGeburt*® als Tagebuch konzipiert, in das du sofort etwas eintragen kannst. Also nur Mut! Mach deine Notizen gleich hier in diesem *Handbuch SanfteGeburt*®.

«Deshalb hier meine ganz klare Empfehlung an dich, dass du dieses Handbuch gleich ausdrückst und es zu deinem ganz persönlichen Handbuch gestaltest.»



3 PHASEN – EIN GUSS!

Wie schon gesagt, am besten funktioniert Geburtsvorbereitung, wenn sie in den Alltag integriert ist und dieses *Handbuch SanfteGeburt®* möchte dich in deinem Alltag durch die erste Phase deiner Geburtsvorbereitung begleiten. Die 21 kreativen Impulse werden dir auch dann helfen, dich auf die Geburt deines Kindes vorzubereiten, wenn du eine herkömmliche Geburtsvorbereitung z. B. bei einer Hebamme durchlaufen willst. Ideal aber bereiten dich die 21 Impulse auf das **1-Tages Intensiv-Training hier an Ort** oder den **ONLINE-Kurs** vor – einem intensiven Erlebniskurs!

Im ONLINE-Kurs oder direkt vor Ort **erlebst** du selbst und hautnah unter anderem,

- wie du aufkommende Ängste **auf Fingerschnippen** in kraftvolle Energien umwandelst,
- wie du unbeschreiblich wirksame Entspannungs-Auslöser setzen kannst,
- wie du immer wieder in den positiven Flow kommen kannst

... und noch vieles mehr, aber immer **eng konzentriert** darauf, dich **erleben** zu lassen, wie dich das Konzept von *SanfteGeburt®* aktiv die Geburt mitgestalten lässt.

Die *SanfteGeburt® Methode* hat enorme und langanhaltende psychologische und spirituelle Tiefenwirkung, weshalb es für sich selbst als Phase 2 deiner Geburtsvorbereitung steht.

Diese Tiefenwirkung wird durch sogenannte Auslöser erreicht.

Auslöser sind Reize, die über deine Sinneskanäle ganz bestimmte Empfindungen oder spezifische körperliche Reaktionen in dir auslösen, um zum Beispiel jederzeit loslassen und entspannen zu können. Das hilft dir ganz entscheidend, die Geburt sanft und zügig zu erleben. Gleichzeitig wirst du auch, viel erfolgreicher, entspannter und selbstsicherer durch deinen Alltag gehen und deshalb auch deine Schwangerschaft mehr genießen. Deine Schwangerschaft wirklich ganz auszukosten und zu genießen schafft wiederum ideale Voraussetzungen, um optimal in eine ganz natürliche und sanfte Geburt zu starten.

Und um dich perfekt dabei zu unterstützen, deine Schwangerschaft zu genießen, gibt es die Phase 3: Tägliche kleine Anstupser!

Bis zur Geburt erhältst du kleine psychologische Anstupser, die dich in deinem Alltag nochmals ganz kurz erleben lassen, was du schon im ONLINE-Kurs oder vor Ort eingeübt und erlebt hast.

Auf diese Weise vertiefen sich deine Auslöser, während du dich gleichzeitig intensiver dem Genuss deiner Schwangerschaft widmen kannst.

3 Phasen, aber ein Guss!

Nach tausenden erfolgreichen Geburtsvorbereitungen und ungezählten, begeisterten Rückmeldungen bin ich absolut davon überzeugt, dass das ganzheitliche Konzept *SanfteGeburt®* die beste Art ist, dich und deinen Partner optimal auf die Geburt vorzubereiten.

Auf **www.SanfteGeburt.com** findest du umfassende Informationen zum ONLINE-Kurs und dem Vor-Ort-Kurs.

Nun wünsche ich dir von ganzem Herzen eine zauberhafte Schwangerschaft und eine wirklich sanfte und schöne Geburt!

Dein

Urs Camenzind & das SanfteGeburt® Team



Ziele für die Geburt

HAST DU ZIELE FÜR DIE GEBURT?

Deine Ziele bestimmen, wie du dich am besten auf die Geburt vorbereitest, denn es ist ja schon etwas ganz anderes, ob du dich zum Beispiel auf einen Wunschkaiserschnitt (und die Zeit danach) vorbereitest oder ob du dein Kind spontan und ganz natürlich zur Welt bringen willst.

Der Einfachheit halber gehe ich jetzt davon aus, dass du dein Kind natürlich und spontan zur Welt bringen willst. Dann beantworte doch bitte für dich selbst die folgenden Fragen:

- Wie lange soll denn deiner Meinung nach die Geburt dauern?
- Kannst du dir vorstellen, dass du Einfluss auf das Geburtserlebnis hast?
- Willst du dein Kind alleine bekommen, oder soll dich jemand in die Geburt begleiten?

Um es kurz zu fassen:

Das Konzept von *SanfteGeburt*® zielt auf ein sanftes Geburtserlebnis, das etwa 4 bis 8 Stunden dauert und bei dem dich jemand – z. B. dein Partner – beim Gebären unterstützt. Du kannst dein Kind natürlich auch alleine zur Welt bringen, aber zusammen mit jemandem anderen, dem du vertraust, ist es einfach schöner.

Lass uns kurz auf diese drei Fragen eingehen:

- Erstgeburten dauern durchschnittlich etwa 8 Stunden länger als Folgegeburten. Wirklich nützlich sind diese 8 Mehr-Stunden nicht. Umgekehrt ist aber sowohl für dich als auch für dein Kind jede Stunde länger überflüssiger Stress. Es spricht also vieles dafür, dich so auf die Geburt vorzubereiten, dass die Geburt möglichst zügig über die Bühne gehen kann.
- Hast du das Gefühl, wirklich einen Einfluss auf Geburtsverlauf und Geburtserlebnis zu haben? Du hast! Du hast sogar einen grösseren Einfluss, als du dir vielleicht jetzt im Augenblick vorstellen kannst – aber dafür gibt es ja die Geburtsvorbereitung.
- Und schliesslich: Natürlich spielt es eine Rolle, ob du dein Kind alleine bekommst, oder ob du einen Partner dabei hast. Allerdings kann dein Partner sowohl ein Problem als auch eine wirkliche Hilfe sein – worauf es ankommt, ist, dass er weiss, was seine Aufgabe ist und er die von dir gewählten Auslösereize kennt, die dich im positiven Flow halten werden. Deshalb ist der Partner im Konzept von *SanfteGeburt*® auch miteinbezogen und wird ebenfalls auf die Geburt vorbereitet. Aber, wie schon gesagt: Wenn du das unbedingt willst, schaffst du das auch alleine.

Bei Frauen, die ihr erstes Kind gebären, ist der Stress natürlich grösser, weil Angst vor dem, was auf sie zukommen könnte ein richtiges Problem ist. Angst verzögert also ganz offensichtlich die Geburt und macht sie auch wesentlich schmerzhafter.

Wenn du dein erstes Kind erwartest, hast du selbst ja noch keine Geburt erlebt – was immer dir also Angst macht, kommt aus dem Reich deiner Vorstellungen. Aus dem, was du gehört oder im Fernsehen gesehen oder sonstwo aufgeschnappt und dir gemerkt hast.

Deshalb ist es ganz entscheidend, wirklich erlebt zu haben, wozu du durch eine ganzheitliche Geburtsvorbereitung fähig bist, wenn du wirksame Auslöser, exzellente Atemtechniken und vielleicht sogar noch Hilfe bei der Geburt hast. Hilfe, zum Beispiel von deinem Partner, der wirklich weiss, was du willst und welche Auslöser du für dich gewählt hast.

Wenn du das erlebt hast, **weisst** du, dass du – bewusst oder unbewusst – Einfluss auf die Geburt deines Kindes nimmst und dass es viel besser ist, die Geburt aktiv und ganz bewusst mitzugestalten.

Und plötzlich ändern sich deine Vorstellungen, denn ganz natürliche Geburten können ganz wunderbare und sanfte Erlebnisse sein, wenn man weiss, wie man sie ermöglichen kann.



4 Prinzipien

VON SANFTEGEBURT®

Eine der vielen und überaus interessanten Eigenschaften des Gehirns ist, dass es gegensätzliche Vorstellungen oder Handlungen unmöglich gleichzeitig ausführen kann.

Für das Gehirn heisst das: Entweder das eine oder das andere.

Und das betrifft Gedanken und Gefühle ebenso wie Handlungen. Wenn man das weiss, lassen sich die 4 Prinzipien der ganzheitlichen Geburtsvorbereitung *SanfteGeburt*® sehr gut verstehen. Das Konzept von *SanfteGeburt*® ruht auf den folgenden 4 Prinzipien:

- **Prinzip 1:** Du kannst unmöglich gleichzeitig atmen **und** nicht atmen oder im negativen **und** im positiven Flow sein etc. Entweder oder!
- **Prinzip 2:** Energie fliesst immer dahin, worauf deine Aufmerksamkeit gerichtet ist. Für dein Gehirn ist das wie eine Anweisung die lautet: **Das will ich!**
- **Prinzip 3:** Du entscheidest ständig selbst, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest – wenn nicht bewusst, dann unbewusst. Deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, darin liegt deine Verantwortung!
- **Prinzip 4:** Der Körper hört ständig auf die Anweisungen des Gehirns, also lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was dich öffnet, entspannt, dich glücklich macht und dich in deinen positiven Flow führt.



Wir befinden uns ständig in einer bestimmten Grundstimmung, aus der unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen hervorgehen und die ich den *Flow* nenne.

Diese Grundstimmung wird vom Gehirn aufgenommen und über Botenstoffe (Hormone und Neurotransmitter) auf den Körper übertragen: In einer positiven Grundstimmung durch Entspannung und Wohlbefinden, in einer negativen Grundstimmung durch Anspannung und Abwehrhaltung.

DER POSITIVE FLOW

Aus einer positiven Grundstimmung entsteht der positive Flow: Du bist einverstanden mit dem, woran du gerade denkst, was du tust, was du dir vorstellst oder fühlst. Du fühlst, was du fühlen willst, bist offen, entspannt oder sogar begeistert.

Im positiven Flow fällt man sehr leicht in eine ganz natürliche Trance, in der man völlig mit dem beschäftigt ist, was einen interessiert. Die Aufmerksamkeit – und somit auch die Energie – ist hochgradig fokussiert. Man blendet alles andere aus oder drängt es an die äusseren Ränder des Bewusstseins.

Für die Geburt bedeutet dieser positive Flow, dass Körper und Geist perfekt mit der Geburt zusammen arbeiten:

- Deine Aufmerksamkeit ist weitgehend auf positive Erwartungen konzentriert;
- die Freude auf dein Kind wird immer grösser;
- Gedanken und Gefühle der Zuversicht und vielleicht sogar der Begeisterung entstehen ganz von selbst.
- Du fühlst dich (deshalb auch) sicher und geborgen;
- Gehirn und Nervensystem überfluten den Körper mit stark schmerzunterdrückenden und euphorisierenden Hormonen und Neurotransmittern;
- durch diese Botenstoffe öffnet und weitet sich dein Körper, während du dich der Geburt hingibst.

Das Ergebnis ist eine ganz natürliche, sanfte und zügige Geburt.

DER NEGATIVE FLOW

Aus einer negativen Grundstimmung entsteht der negative Flow: Deine Gedanken und Gefühle kreisen um Schmerz, Ablehnung, Widerstand und Überforderung – und was du auf dich zukommen siehst, willst du nicht. Die unter dieser Stimmung von Gehirn und Nervensystem ausgeschütteten Botenstoffe übermitteln dem Körper die Erwartung eines Kampfes und lassen überall die Muskeln anspannen. Dadurch wird bei der Geburt dem Gebärbereich sauerstoffreiches Blut entzogen, so dass sich die Geburt länger hinzieht, weil sich der Körper darauf vorbereitet, die Geburt vielleicht sogar ganz abubrechen, um kämpfen oder fliehen zu können.

Wenn jemand sein Kind zum Beispiel während des Krieges oder auf der Flucht bekommt, ist genau dieser negative Flow absolut überlebenswichtig! Er hilft, Gefahren schneller zu erkennen und lässt einen schneller reagieren.

Aber hier bei uns, in der Schweiz, in Europa, bist du in Sicherheit! Wir leben nicht im Krieg und sind auch nicht auf der Flucht. Im Gegenteil! Du bist in Sicherheit und hast in jedem Augenblick jede erdenkliche Hilfe zur Verfügung – falls du sie brauchst. Du kannst dich also vollkommen in Sicherheit wiegen, dich entspannen und in einem positiven Flow sein.

Du kannst wählen!

Als Erbe des Menschen aus alten Zeiten, in denen er in ständiger Gefahr lebte, gefressen oder überfallen zu werden, haben wir eine leicht negative Grundstimmung. Die ständige Wachsamkeit half in Urzeiten, eine Gefahr rechtzeitig zu entdecken, um sofort reagieren zu können. Und diese Grundstimmung ist bis zum heutigen Tage in uns aktiv.

Aber auch, wenn man sich richtig gut fühlt, völlig entspannt ist und sich dann ganz plötzlich erschreckt oder bei der Geburt einen plötzlichen und unerwarteten Schmerz oder ein heftiges Ziehen in der Gebärmutter spürt, schlägt man automatisch in die negative Grundstimmung um und rutscht in den negativen Flow.

Was nun all die vielen Frauen, die ohne vernünftige Geburtsvorbereitung in die Geburt gehen, nicht wissen, ist, dass man nicht in diesem negativen Flow bleiben muss, bis er von selbst aufhört!

Du kannst praktisch jederzeit in eine positive Grundstimmung wechseln – allerdings musst du dich dazu entscheiden.

Dazu musst du deinen Fokus wieder auf das richten, was dir gut tut und deinen Geist entspannt. Gehirn und Nervensystem schütten dann wieder all die Botenstoffe aus, die den Schmerz fast gänzlich reduzieren und dich dabei gleichzeitig mit Gefühlen der Freude und des Glücks beschenken.

SanfteGeburt®

21 Tagesimpulse

Chronologisch beschäftigen sich die ersten Impulse zunächst mit den *7 Goldenen Schlüsseln für eine natürliche, sanfte und selbstbestimmte Geburt*. Danach spielen wir mit Auslösern, die auf Schwangerschaft und Geburt grossen Einfluss haben.

Die einzelnen Impulse sind dabei immer gleich aufgebaut.

- Am Anfang ist eine Idee ganz kurz umrissen,
- danach folgt eine Anregung, wie du das ausprobieren könntest (meistens eine 5-Minuten-Übung) und danach, wenn du magst, solltest du dir ...
- ein paar Notizen zu dem machen, worum es gerade ging oder wie es auf dich gewirkt hat.

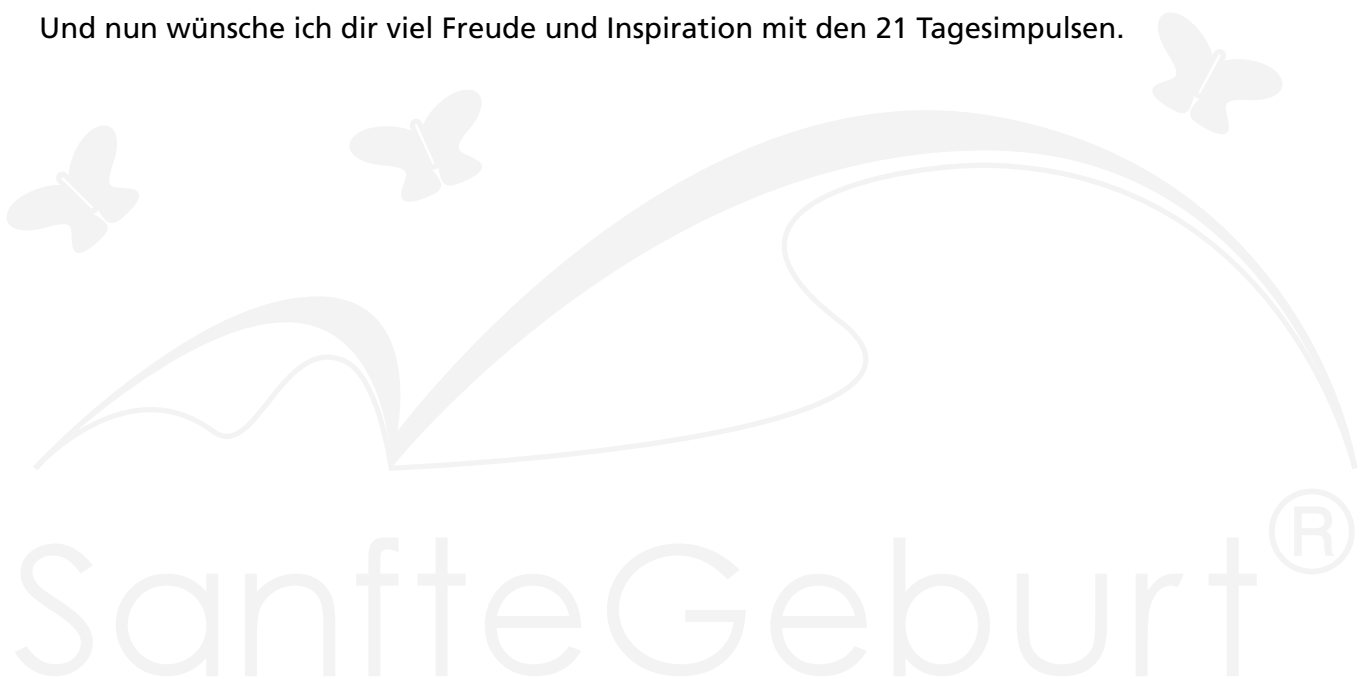
Wichtig:

Die folgenden 21 Impulse sind nicht wirklich als Lesematerial gedacht. Sie sind eine Anleitung für jeweils einen Tag, um innerhalb von ein paar Minuten zu einem Erlebnis zu kommen, das dir hilft, die Geburt deines Kindes zu erleichtern.

Wenn ich mir also einen Rat erlauben darf, dann lies nicht einfach alle 21 Impulse am Stück durch.

Konzentriere dich **heute** nur auf diesen einen Impuls, mach die Übung und den Eintrag hier ins *Handbuch SanfteGeburt®* – fertig. Morgen dann den nächsten Impuls und so weiter. Diese paar Minuten sind am Anfang wirklich alles, was es braucht, um dich optimal auf die Geburt deines Kindes vorzubereiten.

Und nun wünsche ich dir viel Freude und Inspiration mit den 21 Tagesimpulsen.



Impuls 1

ANGST ODER LIEBE?

Einer der 7 Goldenen Schlüssel für eine sanfte, natürliche Geburt lautet:

Die Grundlage für eine sanfte Geburt ist Liebe,

denn Liebe gibt dir die Geduld, in jedem Augenblick der Geburt «Ja» zu sagen. Einverstanden zu sein. Nichts zu erzwingen, sondern mit der Geburt mitzufließen und dich ihr hinzugeben. Auf diese Weise kann sich ganz natürlich eine sanfte Geburt entwickeln.

Was ist das Fundament deines Lebens? Angst oder Liebe? Zweifel oder Vertrauen?

Du kannst wählen! Immer!

Entscheide dich für Liebe und Vertrauen! Lass das die Energie sein, die deine Schwangerschaft und die Geburt deines Kindes durchströmt, denn Liebe und (Selbst)Vertrauen bilden wesentliche Voraussetzungen für den positiven Flow!

DEINE ÜBUNG FÜR HEUTE: BEDENKEN, SORGEN UND ÄNGSTE

Wenn du an die bevorstehende Geburt denkst, was für ein Gefühl hast du da: Angst? Oder ein un gutes Gefühl? Lass uns das doch gleich mal schriftlich festhalten, ok?

Trag doch mal ein paar deiner Ängste oder Bedenken ganz zwanglos in die nachfolgende Liste ein. Gerade so, wie sie dir in den Sinn kommen.

Auch wenn jetzt diese Liste deiner Sorgen und Bedenken noch nicht vollständig sein mag, zunächst mal hast du dir einige davon bewusst und durch das Aufschreiben auch konkret gemacht – jetzt kannst du sie auch ganz gezielt auflösen (auf das Auflösen kommen wir später zurück).

Angst und un gute Gefühle lassen in unserem Inneren negative Erwartungen aufkommen – eine Art Vorahnung, vielleicht nichts dagegen machen zu können. Wir warten dann nur noch darauf, ob wir davonrennen oder kämpfen müssen ... oder aufgeben: Der perfekte negative Flow!

Eine total einfache Art, innerhalb von Sekunden in deine Schöpferkraft zu kommen, um wieder Zuversicht und Kraft zu haben, bietet die folgende 30-Sekunden-Technik:

Impuls 15

MACH DICH FREI!

Bei den nächsten (und letzten) 7 Impulsen geht es darum, mit Hilfe von Auslösern konkretere Themen anzugehen, die grosse Wirkung auf deine Schwangerschaft und die Geburt deines Kindes haben.

Es gibt 3 zentrale Fragen bei der Geburt:

1. Bin ich im positiven Flow?
2. Bleibe ich im positiven Flow, bzw. ...
3. komme ich schnell wieder in den positiven Flow?

Eine ganz zentrale Rolle kann dabei dein Partner spielen oder wer auch immer dich in die Geburt begleitet – aber dazu kommen wir etwas später.

Heute geht es um die Hauptfeinde des positiven Flows, Ängste und Zweifel, da sie schliessend auf deinen Körper wirken und damit die Geburtsentwicklung verzögern.

Deshalb möchte ich gerne jetzt mit dir Ängste und Zweifel auflösen, wie ich das beim Impuls 1, bei der kleinen Liste deiner Ängste, Sorgen und Bedenken, versprochen hatte.

Ängste und Zweifel auflösen

Schon am Ende des ersten Schwangerschaftsmonats beginnt im Baby die Entwicklung des Nervensystems und des Gehirns. Das heisst, dass du schon lange vor deiner eigenen Geburt damit begonnen hast, Eindrücke zu sammeln und zu speichern. Es ist ziemlich wahrscheinlich, dass von allem etwas dabei ist, also gute und nicht ganz so gute Eindrücke.

Ängste und Zweifel zu haben, ist eher normal und völlig in Ordnung, nur: ihnen die Führung zu überlassen, ist keine so gute Idee. Sie schubsen dich aus dem positiven Flow – im Alltag ebenso wie bei der Geburt.

Deshalb ist es nötig, genau solche Ängste und Zweifel aus dem Spiel zu nehmen, die eine schöne Schwangerschaft und eine sanfte Geburt deines Kindes behindern.

Wie macht man das?

DEINE ÜBUNG FÜR HEUTE: DEIN INNERER LEBENSGARTEN

Dazu brauchst du die Liste deiner Sorgen und Ängste von **Impuls 1**, ein separates Blatt Papier, 30 Minuten Ruhe, um dir das folgende Audio anzuhören plus nochmal knapp zehn Minuten für das sich anschliessende kleine Ritual.

Hör dir als erstes auf der Seite **handbuch.sanftegeburt.ch** in aller Ruhe dieses Audio an: «*Dein innerer Lebensgarten*».



Zum Audio: «*Dein innerer Lebensgarten*» auf **handbuch.sanftegeburt.ch**

Nach dem Anhören der Audio-Datei:

- Übertrage die Liste deiner Sorgen und Ängste von Impuls 1 auf das leere Blatt.
- Sei dir klar, dass es sich bei diesen Sorgen und Ängsten nur um Vermutungen handelt!

Jetzt ein kleines Ritual:

- A-LO-JA Technik – die kennst du ja schon. So kommst du sofort in deine Schöpferkraft; achte auf deine bewusst geführte, tiefe Atmung und lächle ganz bewusst.
- Dann zerreiss das Blatt mit deinen Sorgen und Ängsten – langsam und genüsslich.
- Sag dir dabei laut und bestimmt: «Ich bin frei und offen für alles Gute. Ich will und entscheide mich, mir, meinem Körper und der Natur wirklich zu vertrauen. Das will ich wirklich!»
- Jetzt ist es Zeit, diese Papierschnipsel sichtbar zu entsorgen: Vielleicht am besten, in dem du sie die Toilette hinunter spülst oder z.B. verbrennst.

DEIN HEUTIGER TAGEBUCHEINTRAG

Schreib in dein Tagebuch, dass du dich jetzt ganz bewusst befreit und die alten Vorstellungen hinter dir gelassen hast und dass sie absolut keine Bedeutung mehr für dich haben.



Geheimtipp

Beim *SanfteGeburt® Intensiv-Training* lernst du einen Geheimtipp, wie du jede Angst sofort und auf Fingerschnippen auflösen kannst und im Handumdrehen jede Angst in kraftvolle Energien umwandelst.

Impuls 21

DEIN PFAD DER KRAFT

Die 7 Goldenen Schlüssel kommen eigentlich ganz unscheinbar daher.

Sie erzählen davon, wie wichtig die Liebe ist. Und Geduld. Dass du nichts erzwingen musst, sondern besser deine Zuversicht pflegst. Sie erzählen von Selbstvertrauen und davon, dass alles mit einer Vorstellung beginnt. Vom positiven Flow und dem Wunder der Geburt. Vom Hier und Jetzt – und, dass du Verantwortung übernehmen und deine Wünsche auch ermöglichen sollst.

Wenn die Kinder in diese Welt kommen, sind sie vollkommen hilflos. Es bleibt ihnen gar nichts anderes übrig, als sich ihren Eltern vollkommen hinzugeben – und hinzunehmen, was auch immer kommt.

Und doch sind sie dabei so mächtig, dass sie die Eltern dazu bringen, von der allerersten Sekunde an das Gefühl zu haben, niemals etwas anderes gewollt zu haben. Diese vollkommene, totale Hingabe der neugeborenen Babys bringt die Eltern dazu, alles zu unternehmen, um sie zu beschützen, zu ernähren, zu lieblosen und sicher und gut aufwachsen zu sehen.

Dein *Drehbuch* «Wunschgeburt» soll dich mit deinen eigenen Wünschen vertraut machen, von denen manche tatsächlich Ziele sind: Genau so will ich mein Kind bekommen.

Und genau dazu habe ich dir ein ganz spezielles Audio aufgenommen, dass dir helfen wird:

1. Deine Ziele glasklar zu fokussieren und ...
2. durch ein Ritual diese Ziele auch zu erreichen.

DEINE ÜBUNG FÜR HEUTE: ICH KANN!

Plane dir ca. 20 Minuten Zeit ein, die du möglichst ungestört für dich hast.

- Mache es dir so bequem wie nur möglich.
- Vielleicht magst du einen Kopfhörer aufsetzen?
- ... und nach dem Audio ein paar Notizen ins Tagebuch schreiben.

Hör dir also zuerst auf der Seite **handbuch.sanftegeburt.ch** dieses Audio an: «*Dein Pfad der Kraft*».



Zum Audio: «*Dein Pfad der Kraft*» auf **handbuch.sanftegeburt.ch**

DEIN HEUTIGER TAGEBUCHEINTRAG

Jetzt formuliere dieses Zielbild, wie im Audio gehört: An welche Details nach Zielerreichung kannst du dich erinnern? An welche Gefühle?

Und wenn du mit deinem Eintrag fertig bist, mach doch gleich noch die **A-LO-JA Technik** mit Siegerpose – du hast es dir wahrlich verdient!



CURRICULUM – URS CAMENZIND

- Seit 1995 Naturheilpraktiker in eigener Praxis
- Seit 1997 zertifizierter Zilgri-Lehrer
- Seit 1998 Mental-, Persönlichkeits- und Bewusstseinstrainer
- Seit 1999 Hypnosetherapeut NGH mit Schwerpunkt *Schwangerschaftsbegleitung & Geburtsvorbereitung*
- 2005 dipl.Geburtsvorbereiter/Geburtshelfer
- 2006 Gründer der *SanfteGeburt® Methode*
- Von 2006 – 2020 weit über 25`000 Geburtsvorbereitungen



IMPRESSUM

SanfteGeburt®

Für ein optimales Geburtserlebnis für Mutter, Kind und Vater

Urs Camenzind
Langackerstrasse 29
CH-6330 Cham

Webseite: www.SanfteGeburt.com
Sofortkontakt: +41 (0)41 780 18 10
Mail-Anfrage: info@sanftegeburt.ch

www.SanfteGeburt.com

Hier klicken und mehr über die *SanfteGeburt® Methode* erfahren.