

Inhalte der Kurseinheiten
HypnoBirthing & more



Einheit 1 – Enthyptotisierung und Herstellung einer positiven Erwartung

- Einführung HypnoBirthing - Definition, Vorstellung, Vorteile, Philosophie
- Das Wichtigste für eine natürliche Geburt in 10 Punkten
- Die Wichtigkeit der Sprache (Erklärung und Beispiele)
- Fallbeispiele und Übungen zum Thema „Macht des Geistes “ bzw Regeln des Gehirns
- Methoden zur Neuprogrammierung
- Wie die Gebärmutter arbeitet und was sie beeinflusst - Anleitung, Gruppenübung und Erklärung
- Erlernen der 1. Atemtechnik (Ruheatmung) plus erste kurze geführte Entspannungsanleitung
- Geschichte der Geburt

Einheit 2 – Eltern-Kind-Bindung herstellen, Eltern sein vor der Geburt, Verstand und Körper vorbereiten, Erlernen aller vier Grundtechniken

- Einführung in Prä- und Perinatalpsychologie
- Techniken und Vorschläge für vorgeburtliche Bindung
- Geführte Bindungsübung „Sei das Baby “
- Erlernen der vier Grundtechniken Entspannung, Atmung, Visualisierung, Vertiefung
- Erlernen der Light-Touch-Massage
- Geführte Regenbogenentspannung
- Schnellhypnose bzw Vertiefungsübung „Anker setzen “
- Geführte Anleitung Tiefenmesser-Handschuhentspannung-sensorischer Kontrollschalter
- Den Körper auf die Geburt vorbereiten:
 - Ernährungshinweise
 - Haltung/Bewegung
 - Beckenbodenübung
 - Dammmassage
- „Von einengenden Gefühlen befreien “ (Handout Hausaufgabe „Ordnung von negativen Gedanken “

Einheit 3 – Vorbereitet sein, das Baby zu begrüßen

- Einführung in das Thema Geburtspräferenzen/Geburtswünsche
- Erstellen und Erarbeiten einer individuellen Geburtswunschliste
- Erstellen einer Checkliste für den/die Geburtsbegleiter*in
- Krankenhausedokumente und Anmeldung
- Checkliste für die Hausgeburt
- Wenn das Baby fast bereit ist – erste Anzeichen
- Besprechung spezieller Umstände
- Hinweise zu sanften Drehungshilfen (z.B. bei Steißlage)
- Möglichkeiten zur sanften natürlichen Einleitung ohne Pharmazeutika
- „Wie der Körper für dich arbeitet “ - Kurze Einführung
- Geführte Angstauflösungshypnose (in Anknüpfung an die Hausaufgabe aus Einheit 2)

Einheit 4 – Überblick über die Geburt + Helfer und Unterstützer

- Empfehlungen zur Haltung
- Besprechung aller Geburtsphasen – wie kann ich mich/mein*e Partner*in mich optimal unterstützen in jeder Phase ?
- Die wichtigste Aufgabe des Geburtsbegleiters
- Mögliche Anzeichen für den beginnenden Geburtsbeginn + Anzeichen im Geburtsverlauf
- Förderung einer optimalen Position während der Öffnungsphase
- Geburtspositionen
- Besprechung der Rolle des/der Geburtsbegleiters*in
- Videovorführung „Birth as we know it “
- Falls die Geburt langsam oder nicht fortschreitet – Natürliche Methoden
- Wichtige Fragen zum Schutz der natürlichen Geburtserfahrung
- Zeit statt Zeug – Tipps und Infos rund um die Erstausrüstung
- Geführte Anleitung „Finde dein Krafttier “
- Geführte Schlusshypnose „Ballonfahrt zur Insel der ungeahnten Möglichkeiten “

→ Nach jeder Kursession Fragerunde bzw. Raum für offene Fragen.

Zudem werden nach allen Einheiten – je nach verbleibender Zeit und Wunsch der Kursteilnehmer – zwei bis drei Videos von HypnoBirthing Geburten gezeigt.