

Bianca Maria Heinkel  
Jhari Gerlind Kornetzky

Mama werden mit  
**Hypno  
Birthing**

So bringst du dein Baby  
vertrauensvoll und  
entspannt zur Welt

Kösel

# Inhalt

10 Vorwort

14 Einführung

14 Biancas Geschichte

17 Jharis Geschichte

18 Zu diesem Buch

26 Was ist HypnoBirthing?

29 Die Ursprünge von HypnoBirthing

30 Ist HypnoBirthing esoterisch?

31 Zum Begriff »HypnoBirthing«

32 HypnoBirthing 2.0 – hier und heute

35 Was HypnoBirthing nicht ist

40 Mit der Kraft des Geistes

40 Dein Kopfkino

42 Die Wirkung von Sprache

49 Affirmationen für die Geburt

52 Achtsamkeit – bewusst im Hier und Jetzt

58 Hypnose und Trance

64 Dein innerer Gebärraum

69 Treue Weggefährtinnen

71 Angstfreiheit führt zu Schmerztoleranz

80 Von der Angst zur Handlungsfähigkeit

- 88 Mit der Kraft des Körpers**
- 88 Der verborgene Plan – dein GebärdCode
  - 90 Alles hängt zusammen
  - 96 HypnoBirthing-Atemtechniken
  - 106 Das Tor zur Welt – der Beckenboden
  - 107 Lausche deinem Körper
  - 108 Förderliche Körperhaltungen
- 118 Mit der Kraft des Vertrauens**
- 118 Vertrauen – das Geschenk an dein Baby
  - 119 Vertrauen – das Geschenk an dich
  - 121 Gut Ding will Weile haben
  - 123 Hilfreiche Lotsen
  - 125 Der für dich passende Geburtsort
  - 131 Wie wollen wir die Geburt gestalten?
  - 132 Impulse für das Gespräch mit Hebammen und Ärzten
- 136 Das Fest der Geburt**
- 136 Dein Drehbuch für die Geburt
  - 145 Die »Quelle«
  - 146 Sich aufeinander einspielen

- 150 Für den Vater, den Fels in der Brandung**
- 152 Dein persönliches Geburts-Navi**
- 157 Die Lite-Touch-Massage**
- 162 Wenn der Storch im Stau steht**
- 164 Dein Leitfaden für die Geburt**
- 166 Von Vätern für werdende Väter – Geburtsberichte**
- 172 Das Wochenbett – Mama's Support**
  
- 176 Alles Gute!**
- 176 Deine Wahrheit**
  
- 178 Anhang**
- 178 Dank**
- 181 Einladung**
- 181 Kontakt**
- 182 Anmerkungen**
- 184 Bildnachweis, Impressum**
- 185 Literaturverzeichnis**
- 188 Linkempfehlungen**