

JULIA UND PD DR. MED. MATTHIAS MAAK

# HypnoBirthing

## Das Praxisbuch

Praxiswissen, Übungen,  
Checklisten und Wochenpläne  
zur Originalmethode von  
**Marie F. Mongan**

... LESEPROBE ...

MIT 10  
PRAXIS-  
KARTEN

man  
kau

## Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Julia und PD Dr. med. Matthias Maak  
**HypnoBirthing. Das Praxisbuch**  
Praxiswissen, Übungen, Checklisten und Wochenpläne  
zur Originalmethode von Marie F. Mongan  
ISBN 978-3-86374-658-2  
1. Auflage August 2022

Mankau Verlag GmbH  
D-82418 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Soziale Netzwerke: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg  
Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering  
Gestaltung Umschlag: Andrea Janas, München, [www.andreajanas.com](http://www.andreajanas.com)  
Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Bildnachweis:  
Alle Illustrationen © PD Dr. med. Matthias Maak

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen



Hinweis für die Leser/innen:

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Empfehlungen ergeben. Bitte suche bei Erkrankung eine erfahrene Ärztin oder einen erfahrenen Arzt auf.

♡  
Für unsere geliebten Kinder  
Lisa, David, Sophie und Bastian  
und für alle HypnoBirthing-Familien



# INHALT

VORWORT ..... 10  
 EINFÜHRUNG ..... 12

## Kapitel 1

VOR EURER SCHATZSUCHE ..... 14  
 Reisevorbereitungen: Offenheit und Neugier ..... 14  
 Ermittlung eures Lerntyps ..... 17  
     Praxiskarte »Euer Lerntyp-Test« ..... 18  
     Auswertung eures Lerntyp-Tests ..... 19  
     Was bedeuten eure Ergebnisse für eure Geburtsvorbereitung? ..... 19  
 Eure Entspannungsvorlieben ..... 21  
     Praxiskarte »Eure Entspannungsvorlieben« ..... 21

## Kapitel 2

AUF DER SCHATZSUCHE ..... 23  
 Genießt eure Reise ..... 23  
 Bewusstes, positives Denken ..... 23  
     Sanfte Sprache ..... 25  
     Nutzung der kraftvollen Gesetze des Geistes ..... 26  
     Das Potenzial positiver Gedanken ..... 27  
     Wie können wir positives Denken bewusst üben und verankern? ..... 29  
     Die Smiley-Entspannung + All-in-one-Übung ..... 30  
 Intuition ..... 33  
     Übung ..... 34  
 Schlüsselwissen zur natürlichen Geburt ..... 35  
 Schlüsselwissen zur Hypnose ..... 37

Wichtige Informationen, bevor ihr mit der Hypnose beginnt ..... 40  
 Was sind die Erfolgsfaktoren von Hypnose? ..... 41

Schlüsselwissen zu geburtshilflichen Leitlinien  
 und Geburtsoptionen ..... 42  
 Eure individuellen Geburtswünsche ..... 45  
     Sicherheit bzgl. Geburtsort und Geburtsteam ..... 45  
     Praxiskarte »Unsere Geburtswünsche« (Vorderseite) ..... 46  
     Detaillierter Überblick über eure Geburtsoptionen ..... 47  
     Medizinische Routinen in Kliniken, Hospitälern und Spitälern ..... 49  
     Anwendung von HypnoBirthing ..... 50  
     Der Empfang eures Babys ..... 50  
     Wünsche für euer Baby ..... 51  
     Möglichkeiten nach der Geburt ..... 52  
     Unerwartete Wendungen ..... 53  
     Geburtswünsche im Falle einer Bauchgeburt (Kaiserschnitt) ..... 53  
     Geburtswünsche im Falle einer Verlegung ..... 54  
     Praxiskarte »Unsere Geburtswünsche« (Rückseite) ..... 54

Liebevolle Bindung und Beziehung zum Baby  
 und in der Familie ..... 56  
     Übung für die Mama ..... 57  
     Übung für Papa/Partnerin ..... 59

Wertvolle Schätze für eure Schatzkiste ..... 61  
     Atemtechniken ..... 61  
     Ruheatmung + Übung ..... 63  
     Wellenatmung + Übung für die Mama ..... 65  
     Geburtsatmung + Übung für die Mama ..... 66  
     Praxiskarte »Atemtechniken« ..... 69  
     Entspannungstechniken ..... 70  
     Progressive Muskelentspannung + Übung ..... 70  
     Verschwindende Buchstaben + Übung ..... 72  
     Anker setzen + Übung ..... 75



💎 <b>Schulteranker mit dem Partner oder der Partnerin + Übung</b> . . . . .	79
💎 <b>HypnoBirthing-Massage + Übung</b> . . . . .	81
Visualisierungstechniken . . . . .	82
<b>Regenbogenentspannung</b> . . . . .	82
💎 <b>Die sich öffnende Blüte + Übung für die Mama</b> . . . . .	83
💎 <b>Blaue Satinbänder + Übung für die Mama</b> . . . . .	84
💎 <b>Lieblingsort in der Natur + Übung</b> . . . . .	86
Besondere Vertiefungstechniken . . . . .	88
💎 <b>Handschuhentspannung + Übung für die Mama</b> . . . . .	88
💎 <b>Die Honigentspannung (Tiefometer) + Übung</b> . . . . .	90
💎 <b>Der sensorische Kontrollschalter + Übung</b> . . . . .	93
💎 <b>Die Zeitverzerrung + Übung</b> . . . . .	95
<b>Affirmationen</b> . . . . .	96
Praxiskarte »Eure Affirmationen« . . . . .	96
💎 <b>Übung</b> . . . . .	97
<b>Die Regenbogenentspannung</b> . . . . .	98
💎 <b>All-in-one-Übung</b> . . . . .	99
<b>Auflösung von negativen Gedanken, Gefühlen und Ängsten</b> . . . . .	102
Die Wohlfühl Dusche . . . . .	103
💎 <b>All-in-one-Übung</b> . . . . .	103
<b>Macht das Beste aus eurer Geburt</b> . . . . .	106
Praxiskarte »Checkliste für eure HypnoBirthing-Geburt« . . . . .	107
Was fördert die Geburt eures Kindes? . . . . .	108
Praxiskarte »Geburtspositionen – Eröffnung und Geburt« . . . . .	110
Unerwartete Wendungen . . . . .	111
Kommunikation mit eurem Geburtsteam . . . . .	112
<b>Trainingspläne zur Verankerung von HypnoBirthing</b> . . . . .	113
Praxiskarte »Trainingsplan Woche 1« . . . . .	113
Praxiskarte »Trainingsplan Woche 2« . . . . .	115
Praxiskarte »Trainingsplan Woche 3« . . . . .	116
Praxiskarte »Trainingsplan Woche 4« . . . . .	117
Praxiskarte »Trainingsplan Woche 5« . . . . .	118
Praxiskarte »Trainingsplan Woche 6« . . . . .	119

## Kapitel 3

<b>RUNDUM FIT FÜR DIE GEBURT</b> . . . . .	120
<b>Gesunde Ernährung</b> . . . . .	120
<b>Wohltuende Bewegung</b> . . . . .	123
Bewegung bei eurer Geburt . . . . .	125
<b>Beckenbodengesundheit</b> . . . . .	126
💎 <b>Übung für die Mama</b> . . . . .	127
<b>Dammassage</b> . . . . .	128
💎 <b>Übung</b> . . . . .	128

## Kapitel 4

<b>PRAKTISCHE TIPPS FÜR WERDENDE ELTERN</b> . . . . .	130
<b>Hebammensuche</b> . . . . .	130
<b>Baby-Erstausrüstung</b> . . . . .	131
Erstausrüstungsliste für euren kleinen Schatz (in Größe 56 und 62) . . . . .	132
<b>Packlisten für die Geburt</b> . . . . .	134
Mama . . . . .	134
Papa oder Partnerin . . . . .	134
Baby . . . . .	135
<b>Vorbereitungen für eine Hausgeburt</b> . . . . .	136
Mama . . . . .	136
Baby . . . . .	137
<b>Vorbereitungen für euer Wochenbett</b> . . . . .	138
Shoppingliste für euer Wochenbett . . . . .	142
<b>Vorbereitung für das Stillen</b> . . . . .	143
<b>Liebevolle Vorbereitung von Geschwistern</b> . . . . .	145
<b>Hintergrundwissen zur ersten Untersuchung eures Babys</b> . . . . .	147
<b>Indische Babymassage</b> . . . . .	148
Danksagung . . . . .	149
Endnoten . . . . .	150
Register . . . . .	154

# VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

Marie F. Mongan hat unserer Welt mit »HypnoBirthing« einen wertvollen Schatz hinterlassen. Es war ihr Traum, möglichst vielen Frauen zu helfen, mit Selbsthypnose eine sichere, sanfte und leichte Geburtserfahrung machen zu dürfen. Ihre Originalmethode hat sich seit 1990 weltweit verbreitet und als sichere Methode bewährt. Auch im deutschsprachigen Raum haben ihr Original-HypnoBirthing-Buch und die HypnoBirthing-Kurse der HypnoBirthing Gesellschaft Europa (HBGE) bereits Tausenden Frauen und ihren Partnern und Partnerinnen bei der angstfreien und entspannten Vorbereitung und den Geburten ihrer Kinder geholfen.

Es ist *unser* Traum, mit unserem Praxisbuch viele werdende Familien noch besser zu unterstützen, das volle Potenzial des HypnoBirthing-Schatzes von Marie Mongan zu entdecken, um bestmöglich davon zu profitieren. Wir haben die Notwendigkeit gesehen, ein ansprechendes und modernes Praxisbuch zum Originalwerk zu schreiben, das leicht zu lesen sowie liebevoll farbig bebildert ist. Es soll Eltern einen praktischen Mehrwert in Form von Übungen, Checklisten und Wochenplänen bieten. Außerdem finden sich in unserem Buch wissenschaftliche Infoboxen, ein aufschlussreicher Selbsttest, zehn Praxiskarten und viele praktische Tipps, zum Beispiel zur Baby-Erstausrüstung oder Vorbereitung des Wochenbetts und Stillens.

Ihr könnt mit unserem Praxisbuch Schritt für Schritt lernen, euch mit Marie F. Mongans bewährten HypnoBirthing-Techniken individuell an eure Vorlieben angepasst vorzubereiten. Darüber hinaus findet ihr gezielte Anleitungen, Empfehlungen und Trainingspläne zum Üben der verschiedenen Techniken bzw. zum selbstbestimmten Anwenden von Selbsthypnose. Wir möchten euch dabei unterstützen, möglichst tiefe Entspannung und Wohlbefinden zu verankern. Dies bedeutet, dass ihr alles Positive, was ihr euch für die Geburt eures Babys (oder eurer Mehrlinge) wünscht, so gut wie möglich abrufen könnt. Wir möchten euch auch helfen, eure Intuition zu aktivieren und das Vertrauen in eure Fähigkeiten und eure Bindung zu eurem Kind zu stärken. Das Ziel von HypnoBirthing ist es, dass ihr mithilfe von Selbsthypnose aktiv und selbstbestimmt, voller Vertrauen und entspannt das Beste aus eurer Geburt machen könnt. Wir wünschen euch eine wunderbare gemeinsame Zeit der Vorbereitung und Vorfreude auf euer Baby, eine schöne HypnoBirthing-Geburt und großartige Zeit als Eltern bzw. als Familie!

Wenn ihr wollt, muss HypnoBirthing auch nicht mit der Geburt aufhören, denn alle HypnoBirthing-Schätze, die ihr entdecken werdet und mit denen ihr u.a. Entspannung verankern möchtet, haben das Potenzial, dass ihr es euch auch nach der Geburt entspannt gut gehen lassen könnt.

Julia und Matthias Maak

## Liebevolle Bindung und Beziehung zum Baby und in der Familie

Eine Besonderheit von HypnoBirthing ist die Tatsache, dass wir davon ausgehen, dass ihr auch in der Schwangerschaft schon Eltern seid, auch wenn euer Baby noch nicht geboren ist. Ihr müsst nicht erst warten, bis das Kleine auf der Welt ist, um Eltern zu sein oder zu werden. Wenn ihr euch in der Schwangerschaft immer wieder mit eurem Baby unterhaltet, ihm liebevolle Gedanken schickt, gut auf euch und damit auf euer Baby achtet und mit HypnoBirthing positiv, entspannt und voller Selbstvertrauen und Zuversicht auf euren neuen Lebensabschnitt oder das weitere Kind blickt, geht es euch gut – und dies überträgt sich auf eure gesamte Familie.

Das heißt nicht, dass ihr während eurer Schwangerschaft immer super gelaunt sein müsst, denn es ist nun mal ganz normal, auch Herausforderungen meistern zu müssen und Stimmungsschwankungen zu erleben. Diese entwickeln auch die Anpassungsfähigkeiten und die Frustrationstoleranz bzw. Resilienz des ungeborenen Babys weiter. Trotzdem ist es wichtig und wertvoll, wenn ihr wisst, wie ihr in so einem Falle wieder zurück in euren ausgeglichenen, entspannten Zustand finden könnt. Dafür

könnt ihr einfach eure HypnoBirthing-Schatzkiste öffnen und die Übungen machen, die euch guttun. Es ist bekannt, dass in der Schwangerschaft nicht nur die physische Entwicklung des Babys voranschreitet, sondern auch seine psychische und emotionale. So entwickelt euer Baby auch schon im Mutterleib sein Bewusstsein und Unterbewusstsein, entwickelt seine Sinne, hört Geräusche und Stimmen und nimmt über die Plazenta Hormone und folglich Emotionen der Mutter auf.<sup>66 67</sup>

Es gibt viele schöne Möglichkeiten, wie ihr die Bindung zu eurem Baby schon während der Schwangerschaft stärken und seine Entwicklung damit positiv beeinflussen könnt. Eurer Fantasie für liebevolle kleine Routinen wie das tägliche Sprechen, das Eincremen des Bauches, das Singen, das Spieluhr-Auflegen oder auch eure besonderen Ideen wie Schwangerschaftsshootings, Babypartys, Blessing Ways (besondere Partys, bei denen die schwangere Mutter im Fokus steht und von ihren Liebsten gefeiert wird) etc. sind keine Grenzen gesetzt.

### Übung für die Mama



- ◆ Ich mache es mir jetzt in meiner Lieblingsposition bequem und konzentriere mich auf meinen Atem. Ich lege meine Hände auf meinen Bauch und verbinde mich liebevoll mit meinem Baby. Ich atme tief in meinen Bauch ein und atme doppelt so lange aus (→ Ruheatmung, Seite 63f.).
- ◆ Ich mache einige Atemzüge mit meiner Ruheatmung und lasse alle Anspannung und Gedanken an meinen Alltag und meine Aufgaben los. Ich spüre, wie gut mir diese Atmung und dieses Loslassen tun. Geräusche im Hintergrund führen nur dazu, dass ich noch besser entspannen kann.
- ◆ Ich spüre die Unterlage unter mir oder meine Füße auf dem Boden. Vielleicht fühle ich auch, wie mein Baby sich in mir bewegt, und ich weiß, es geht ihm gut. Alles ist gut. Wenn ich möchte, atme ich jetzt in meinem eigenen Atemtempo weiter.
- ◆ Mein Körper entspannt sich mit jedem Atemzug immer mehr. Ich zähle jetzt von 5 bis 1 hinunter, und wenn ich fertig bin, bin ich von Kopf bis Fuß tief entspannt und locker (→ Progressive Muskelentspannung, Seite 70).

- 5 – Mein gesamter Kopf von der Mitte meines Scheitelpunktes über meinen Nacken bis zu meinen Schultern lässt los ...
- 4 – Mein gesamter Oberkörper von der Brust bis zu meiner Taille, mein oberer Rücken bis zu meiner Taille entspannt immer mehr ...
- 3 – Ich entlasse sämtliche Spannung aus meinem Bauch und Becken und meinem unteren Rücken und meiner Hüfte ...
- 2 – Meine Oberschenkel werden immer entspannter.
- 1 – Meine Knie werden locker und entspannt ... Meine Schienbeine und Waden lassen los, meine Füße lassen los. Ich fühle mich sehr wohl, wenn ich von Kopf bis Fuß losgelassen habe.

- ◆ Jetzt verdopple ich meine Entspannung, um mein Loslassen und mein Wohlbefinden noch weiter zu steigern.
- ◆ Ich genieße das Glücksgefühl, das ich spüre, wenn ich an deinen Vater (deine andere Mama, deine Geschwister) und dich, unser ungeborenes kleines Baby, denke.
- ◆ Ich sehe mich selbst, wie ich als deine Mama sein möchte: Ich möchte liebevoll sein, stark und mutig. Geduldig, besonnen und dein Vorbild. Vorausschauend, weise und beschützend. Großzügig und lustig oder ernst und konsequent, wenn es mal sein muss. Ich liebe dich, kleiner Schatz, und ich freue mich riesig, dich in meinen Armen zu halten, wenn du so weit bist, geboren zu werden. Ich tue alles für dich, damit es dir gut geht und damit du dich gut entwickeln kannst. Ich nehme auf dich Rücksicht und genieße es, dass du jetzt ein Teil meines Lebens bist.
- ◆ Ich spüre, wie meine Glücksgefühle und Freude immer größer werden. Ich lasse diese Gefühle stärker werden und weiß, dass du sie jetzt auch fühlen und genießen kannst. Ich liebe dich, mein kleiner Schatz!
- ◆ Und jetzt ist es Zeit, langsam wieder in meine bewusste Umgebung zurückzukommen. Ich zähle von 1 bis 5, und bei 5 öffne ich meine Augen,

und es geht mir gut. Ich genieße die liebevollen Gefühle, die Bindung und Vorfreude auf meinen kleinen Schatz.

- 1 – Ich atme noch einmal tief ein.
- 2 – Ich bewege meine Arme, meine Hände.
- 3 – Ich bewege meine Beine, meine Füße.
- 4 – Ich atme noch einmal tief ein und spüre, wie mich dieser Atemzug mit Energie flutet.
- 5 – Ich öffne meine Augen, und es geht mir richtig gut.

## Übung für Papa/Partnerin



- ◆ Ich mache es mir jetzt in meiner Lieblingsposition bequem und konzentriere mich auf meinen Atem. Ich lege meine Hände auf den Bauch meiner Partnerin und verbinde mich liebevoll mit unserem Baby. Ich atme tief in meinen Bauch ein und atme doppelt so lange aus (→ Ruheatmung, Seite 63f.).
- ◆ Ich mache einige Atemzüge mit meiner Ruheatmung und lasse alle Anspannung und Gedanken an meinen Alltag und meine Aufgaben los. Ich spüre, wie gut mir diese Atmung und dieses Loslassen tun. Geräusche im Hintergrund führen nur dazu, dass ich noch besser entspannen kann.
- ◆ Ich spüre die Unterlage unter mir oder meine Füße auf dem Boden. Vielleicht fühle ich auch, wie unser Baby sich bewegt, und ich weiß, es geht ihm gut. Alles ist gut. Meiner Partnerin geht es gut. Wenn ich möchte, atme ich jetzt in meinem eigenen Atemtempo weiter.
- ◆ Mein Körper entspannt sich mit jedem Atemzug immer mehr. Ich zähle jetzt von 5 bis 1 hinunter, und wenn ich fertig bin, bin ich von Kopf

bis Fuß tief entspannt und locker (→ Progressive Muskelentspannung, Seite 70).

5 – Mein gesamter Kopf von der Mitte meines Scheitelpunktes über meinen Nacken bis zu meinen Schultern lässt los ...

4 – Mein gesamter Oberkörper von der Brust bis zu meiner Taille, mein oberer Rücken bis zu meiner Taille entspannt immer mehr ...

3 – Ich entlasse sämtliche Spannung aus meinem Bauch und Becken und meinem unteren Rücken und meiner Hüfte ...

2 – Meine Oberschenkel werden immer entspannter.

1 – Meine Knie werden locker und entspannt ... Meine Schienbeine und Waden lassen los, meine Füße lassen los. Ich fühle mich sehr wohl, wenn ich von Kopf bis Fuß losgelassen habe.

◆ Jetzt verdopple ich meine Entspannung noch einmal, um mein Loslassen und mein Wohlbefinden noch weiter zu steigern.

◆ Ich genieße das Glücksgefühl, das ich spüre, wenn ich an meine Partnerin und unser ungeborenes Baby bzw. unsere Familie denke.

◆ Ich sehe mich selbst, wie ich als Vater (oder weitere Mutter) sein möchte: Ich möchte liebevoll sein, stark und mutig. Geduldig, besonnen und ein Vorbild. Vorausschauend, weise und beschützend. Großzügig und lustig oder ernst und konsequent, wenn es mal sein muss. Ich liebe dich, kleiner Schatz, und ich freue mich riesig, dich in meinen Armen zu halten, wenn du so weit bist, geboren zu werden. Ich tue alles für dich, damit es dir gut geht und damit du dich gut entwickeln kannst. Ich nehme auf dich und deine Mutter Rücksicht und genieße es, dass du jetzt ein Teil meines bzw. unseres Lebens bist. Ich spüre, wie meine Glücksgefühle und Freude immer größer werden. Ich lasse diese Gefühle immer stärker werden und weiß, dass du sie jetzt auch fühlen und genießen kannst. Ich liebe dich, kleiner Schatz!

◆ Jetzt ist es Zeit, langsam wieder in meine bewusste Umgebung zurück zu kommen. Ich zähle von 1 bis 5, und bei 5 öffne ich meine Augen, und es geht mir so gut, ich genieße die liebevollen Gefühle, die Bindung und Vorfreude auf dich, kleiner Schatz.

1 – Ich atme noch einmal tief ein.

2 – Ich bewege meine Arme, meine Hände.

3 – Ich bewege meine Beine, meine Füße.

4 – Ich atme noch einmal tief ein und spüre, wie mich dieser Atemzug mit Energie flutet.

5 – Ich öffne meine Augen, und es geht mir richtig gut.

Natürlich könnt ihr diese Hypnosenszenarien immer an eure persönliche familiäre Situation oder Vorlieben anpassen. Wichtig ist, dass ihr euch wohl fühlt und dass eure Position jederzeit bequem ist.

## Wertvolle Schätze für eure Schatzkiste

Ihr könnt aus einer Vielzahl verschiedener HypnoBirthing-Schatze Übungen auswählen. Diese können nach Marie Mongan in folgende Grundtechniken eingeteilt werden: Atmung, Entspannung, Vertiefung der Entspannung, Visualisierung und Affirmationen.

### Atemtechniken

Unsere Atmung ist unser wichtigster Schlüssel, wenn wir uns erfolgreich entspannen möchten. Sobald wir langsam und bewusst tief in unseren

Bauch atmen, aktivieren wir unseren Parasympathikus und damit die Ausschüttung unserer Wohlfühlhormone. Wir konzentrieren uns auf unsere Atmung und wie wir sie wahrnehmen, und sind dadurch automatisch im Hier und Jetzt und nicht bei »Was wäre, wenn ...?« oder »Was könnte sein ...?«.

Über tausend Mütter haben die HypnoBirthing-Atemtechniken als die Technik bewertet, die ihnen bei ihrer Geburt am meisten geholfen hat.<sup>68</sup> Es ist also sehr wichtig und wertvoll, sie gut zu üben (lieber früher beginnen, spätestens ab der 32. Schwangerschaftswoche täglich). Dadurch könnt ihr die Atmung und Entspannung verankern und bei der Geburt bestmöglich abrufen.



Wir sind im Alltag oder in stressigen Situationen schnell bei einer flachen, schnellen Brustatmung. Bevor ihr die Ruheatmung das erste Mal übt, empfehlen wir euch, als Vorübung erst einmal eure Bauchatmung bewusst zu aktivieren. Das könnt ihr tun, indem ihr euch bequem hinsetzt, eure Fußsohlen liegen ganz auf dem Boden auf, und eure Hände liegen auf euren Oberschenkeln oder auf eurem Bauch. Alternativ in jeder bequemen Position. Ihr atmet tief ein, so, wie es euch guttut. Dann atmet ihr mit einem Seufzer aus und lasst dabei eure Schultern los. Ihr wartet, bis euer Atemreflex euch wieder zur nächsten Einatmung führt. Diese ist dann automatisch eure aktivierte Bauchatmung.

## Ruheatmung

Mit der Ruheatmung könnt ihr euch jederzeit in der Schwangerschaft und auch bei der Geburt in euren Wellenpausen entspannen, Wohlfühlhormone ausschütten, euch und euer Baby gut mit Sauerstoff versorgen und in eurer Kraft bleiben. Die Ruheatmung hat darüber hinaus auch das Potenzial, euch später im Alltag mit Baby oder im Job bei der Entspannung zu helfen. Viele Eltern berichten uns, dass sie und ihre Babys sich beruhigen, wenn sie nach der Geburt die Ruheatmung anwenden. Viele können mithilfe der Ruheatmung auch besser einschlafen.



## Übung



- ◆ Jetzt mache ich es mir bequem (für dich, liebe Mama: »Ich lege meine Hände zu meinem Baby auf meinen Bauch und atme tief durch meine Nase in meinen Bauch, versorge mich und mein Baby gut mit Sauerstoff«; lieber Vater, liebe Partnerin: »Ich lege meine Hände auch auf meinen Bauch, auf meine Oberschenkel, neben mich oder zu unserem Baby im Bauch seiner Mama«). Ich zähle dabei in Gedanken bis 4 und beim Ausatmen durch die Nase bis 8. Ich nehme mir Zeit, mein eigenes Tempo zu finden.
- ◆ Ich spüre, wie sich mein Bauch langsam hebt und senkt. Ich stelle mir vor, dass sich mein Bauch beim Einatmen wie ein Luftballon, der aufgeblasen wird, mit Sauerstoff füllt. Der Ballon hat meine Lieblingsfarbe. Ich sehe, wie der Ballon beim Ausatmen wieder kleiner wird. Ich höre, wie sich mein Atem anhört. Ich spüre in meinen Körper und

genieße, wie ich beim Ausatmen alles loslasse. Vielleicht spüre ich als Mama auch, wie mein Baby sich bewegt und auf meine Ruheatmung reagiert.

- ◆ Meine Schultern sinken ein Stückchen tiefer, mein Nacken wird weicher, mein Kopf möchte – wenn ich sitze – vielleicht ein bisschen nach vorn sinken.
- ◆ Vielleicht möchte ich die Ruheatmung auch erst mal mit Einatmen bis 3 und Ausatmen bis 6 oder 2 und 4 üben. Das ist auch okay. Es gibt hier keinen Leistungsdruck und kein Richtig oder Falsch. Ich schaue, dass ich meine Wohlfühl-Ruheatmung finde. Ich bereite mich in meinem Tempo mit Freude und Gelassenheit vor. Meine Ruheatmung wird mir immer leichter fallen und mit der täglichen Entspannung wird sie immer schneller und besser klappen.
- ◆ Mein Atem fließt, und ich fühle mich wohl. Wenn ich möchte, kann ich auch nach einem Atemzyklus ein- und ausatmen lächeln und mir sagen, dass es mir gut geht. Und dass es meinem Baby gut geht. Alles ist gut.
- ◆ Meine Entspannung überträgt sich auf mein Baby. Ich kann auch meine eigenen Affirmationen und andere Visualisierungen (zum Beispiel meinen Lieblingsort in der Natur oder zu Hause) ergänzen.

Wir empfehlen, die Ruheatmung täglich in verschiedenen Positionen anzuwenden und zu üben. Mit genügend Übung werdet ihr vielleicht entscheiden, nicht mehr zu zählen, weil ihr eure Ruheatmung intuitiv anwenden möchtet. Wenn ihr einen HypnoBirthing-Kurs macht, werdet ihr die Ruheatmung auch zu Beginn der HypnoBirthing-Audiodateien anwenden und üben.

## Wellenatmung

Wenn bei der Geburt eures Babys in der Eröffnungsphase die Wellen beginnen, werdet ihr Mamas als zweite wertvolle Atemtechnik die Wellenatmung anwenden und sie Welle um Welle surfen. Diese Atmung ist die allerwichtigste Atemtechnik für die Geburt, und wir empfehlen euch, sie sehr gut zu üben (genauso wie die Ruheatmung ab spätestens der 32. Schwangerschaftswoche täglich in verschiedenen Positionen). Die Wellenatmung aktiviert genauso wie die Ruheatmung euren Parasympathikus und damit eure Entspannung und Ausschüttung von Wohlfühlhormonen. Durch die tägliche Übung über mindestens sechs Wochen könnt ihr die Entspannung verankern und sie bei der Geburt bestmöglich abrufen. Mit der Wellenatmung könnt ihr euch und euer Baby während der Wellen optimal mit Sauerstoff versorgen. Sie unterstützt das harmonische Zusammenspiel eurer Gebärmuskulatur (insbesondere die Aufwärtsbewegung der Längsmuskulatur, die durch die Wellenatmung maximiert wird und so die Welleneffizienz verbessert).



## Übung für die Mama



- ◆ Ich starte mit meiner Ruheatmung und entspanne mich (→ Seite 63f.). Jetzt stelle ich mir vor, dass eine Welle kommt, und atme tief durch die Nase in meinen Bauch ein. Dabei zähle ich in Gedanken schnell bis zu der Zahl, zu der ich hier und jetzt gut komme (zum Beispiel von 1 bis 10). Dann zähle ich bei meiner Ausatmung wieder bis zur gleichen Zahl. Mein Atem fließt und bringt mir Ruhe und Entspannung.
- ◆ Meine Schultern lassen los, mein Kiefer ist entspannt.



## Besondere Vertiefungstechniken

Neben den Atem- und Entspannungstechniken gibt es auch noch besondere HypnoBirthing-Vertiefungstechniken. Ziel ist es, nach der Ruheatmung und der ausgewählten Entspannungstechnik mithilfe einer Vertiefungstechnik einen Zustand der bestmöglichen, noch tieferen (oder besseren, angenehmeren) Entspannung zu erreichen. Idealerweise sind die Mamas während ihrer Geburt so viel wie möglich in einem tiefen Zustand der Entspannung. Leistungsdruck soll es hier aber nicht geben, es wäre kontraproduktiv, sich unter Druck zu setzen. Geht so weit und so tief, wie es für euch möglich ist und wie es euch guttut. In einem HypnoBirthing-Kurs erhaltet ihr hierzu besondere Anleitung, Unterstützung und spezielle Hypnosen.

Als Symbolik für die Vertiefungstechniken haben wir die goldene Lotusblüte hoch zwei gewählt, da es bei diesen wertvollen Übungen darum geht, die Entspannung bzw. das Wohlfühlen noch weiter zu verstärken.

### Handschuhentspannung

Bei der Handschuhentspannung geht es darum, sich nach der Konzentration auf die Ruheatmung und die Entspannung des gesamten Körpers auf die vertiefte Entspannung der eigenen dominanten Hand zu konzentrieren. Damit ist gemeint, wenn ihr Rechtshänder seid, nehmt die rechte Hand, wenn ihr Linkshänder seid, die linke Hand. Ihr stellt euch vor, dass ihr dann in euren Gedanken einen Handschuh anzieht (Marie Mongan empfahl, dass er weich und silberfarben ist), der mit Endorphinen gefüllt ist und der eure Hand sofort zu entspannen und zu betäu-

ben beginnt. Ziel dieser Übung ist es, die Entspannung und die damit verbundenen Gefühle zu vertiefen und sie überall in eurem Körper zu übertragen, wo ihr euch gerade Entspannung und Endorphine wünscht. Das kann bei der Geburt zum Beispiel der untere Rücken sein, das Becken, der Bauch, die Oberschenkel oder der Kiefer.



## Übung für die Mama



- ◆ Ich mache es mir in meiner Lieblingsposition gemütlich und konzentriere mich auf meine Ruheatmung.
- ◆ Ich entspanne mich von Kopf bis Fuß mit der Entspannungstechnik meiner Wahl.
- ◆ Jetzt kümmere ich mich um die vertiefte Entspannung meiner dominanten Hand und stelle mir dann vor, dass ich meinen HypnoBirthing-Handschuh anziehe. Er reicht bis zum Ellbogen. Ich gebe meinem Handschuh eine silberne Farbe, einen angenehmen Schnitt, eine perfekte Passform und ganz weiches Material. Ich spüre, wie er sich anfühlt. Ich stelle mir vor, dass dieser Handschuh meine Hand mit meinem körpereigenen Entspannungsmittel, meinen Endorphinen, flutet.
- ◆ Jetzt überträgt sich die Entspannung immer mehr in meine Hand. Vielleicht fühlt sie sich locker, schwer und kalt an, vielleicht auch wie betäubt. Sie kann sich aber auch leicht oder warm anfühlen oder an-

fangen zu kribbeln. Egal wie ich dies in meiner Vorstellung gestalte oder es fühle, es ist gut so.

- ◆ Mit jedem Atemzug entspanne ich meine Hand immer mehr und fühle, wie sie sich immer schwerer (oder leichter etc., das passe ich für mich beim Üben an) anfühlt, als wäre sie betäubt worden.
- ◆ Jetzt weise ich meine Hand mit dem Handschuh an, sich zu bewegen und die Entspannung in meinen Körper zu übertragen, zum Beispiel in meinen Bauch oder mein Becken. Ich lege meine Handschuhhand an meinen Bauch oder mein Becken.
- ◆ Ich fühle, wie sich die Entspannung langsam überträgt. Ich unterstütze dies bei Bedarf mit der Vertiefungstechnik des Tiefometers (→ unten).
- ◆ Ich genieße dieses Gefühl, wenn sich die Entspannung anfängt zu übertragen und dort auszubreiten, wo ich sie mir gerade wünsche.
- ◆ Ich ergänze eine Affirmation meiner Wahl. Zum Beispiel: »Ich bin entspannt, mein Baby ist entspannt. Es geht uns gut.«
- ◆ Ich zähle in Gedanken bis 3, und bei 3 öffne ich meine Augen, und es geht mir sehr gut. Ich bin entspannt und zuversichtlich. Ich kann das!

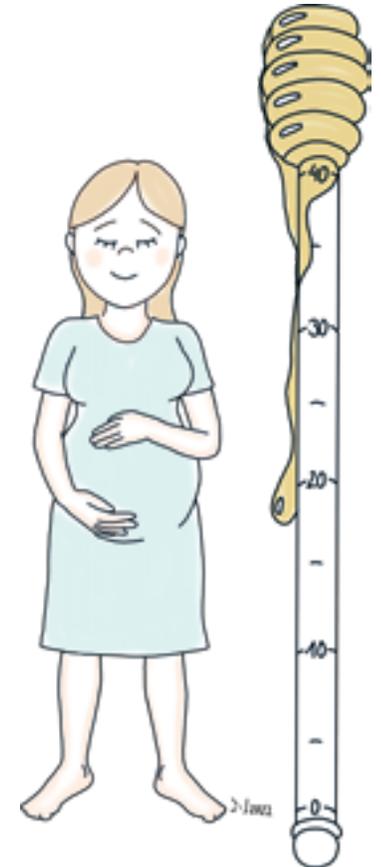
### Die Honigentspannung (Tiefometer)

In der Hypnose wird zur Vertiefung der Entspannung oft auch das Herunterzählen angewendet, zum Beispiel von 10 nach 0, bei 5 geht man tiefer und tiefer in die Entspannung, bei 0 verdoppelt man die Entspannung. Wer mit den Anweisungen »tiefer und tiefer« oder der Verdopplung der Entspannung nicht so gut zurechtkommt, kann dies für sich natürlich auch anpassen. Eine Alternative könnte zum Beispiel sein. Bei 5: »Ich fühle mich immer wohler«, und bei 0: »Ich fühle mich so wohl wie möglich.«

Als visuelle Unterstützung könnt ihr euch auch eine Treppe vorstellen, die ihr langsam hinunterschreitet. Unten kommt ihr zum Beispiel bei eurem Lieblingssort in der Natur an.

Marie Mongan hatte als Tiefometer zur visuellen Unterstützung ein altes Fieberthermometer, das in 40 Abschnitte eingeteilt ist, gewählt. Da immer mehr Eltern heutzutage so ein altes Thermometer nicht mehr kennen und deshalb Schwierigkeiten bei der Visualisierung haben, haben wir stattdessen ein bekannteres Bild gewählt: einen Honiglöffel.

Dieser steht oder liegt hinter euch und ist etwas größer als ihr. Die Kugel des Honiglöffels befindet sich über eurem Kopf, die 40 ist bei eurem Scheitelpunkt, die 0 bei euren Füßen. Die Kugel des Honiglöffels ist voll getunkt mit eurem körpereigenen Entspannungsmittel. Dieses ist honigfarben und fließt langsam von oben von der 40 nach unten zur 0 und entspannt euch von Kopf bis Fuß.



### Übung

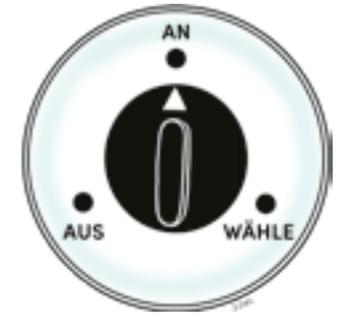


- ◆ Ich mache es mir wieder in meiner Lieblingsposition gemütlich und konzentriere mich auf meine Ruheatmung.
- ◆ Ich entspanne mich von Kopf bis Fuß mit der Entspannungstechnik meiner Wahl.

- ◆ Jetzt vertiefe ich meine Entspannung, indem ich mir vorstelle, dass ein Honiglöffel, der in 40 Abschnitte eingeteilt ist, etwas größer als ich selbst, bei mir ist.
- ◆ Die Kugel des Honiglöffels befindet sich über meinem Kopf. Bei meinem Scheitelpunkt ist die 40, meine Füße sind bei der 0.
- ◆ Die Kugel ist bedeckt von honigfarbener Flüssigkeit, meinem körpereigenen, natürlichen Entspannungsmittel (Endorphine und Oxytocin). (Hier kann ich entsprechend meinen Ergebnissen meines Lerntyp-Tests ergänzen, was ich genau sehe, höre, fühle, was ich vielleicht sogar riechen oder schmecken kann.)
- ◆ Langsam zähle ich von 40 bis 0 herunter und stelle mir dazu vor, wie die Entspannungsflüssigkeit langsam von meinem Kopf meine Wirbelsäule hinunter durch meinen gesamten Körper fließt und mir immer mehr Entspannung und Wohlbefinden bringt.
- ◆ Bei Zahlen mit 5 gehe ich tiefer und tiefer, bei Zahlen mit 0, also 30, 20, 10 und 0, verdopple ich jeweils meine Entspannung und mein Wohlbefinden.
- ◆ Wenn ich bei 0 angelangt bin, kann ich mich an meinem Lieblingssort in der Natur umsehen und meine Entspannung genießen oder mit meiner Handschuhentspannung fortfahren.
- ◆ Ich ergänze eine Affirmation meiner Wahl.
- ◆ Ich zähle in Gedanken bis 3, und bei 3 öffne ich meine Augen, und es geht mir sehr gut. Ich bin entspannt und zuversichtlich.

### Der sensorische Kontrollschalter

Eine alternative Technik zur Vertiefung der Entspannung ist der sensorische Kontrollschalter. Dieses Bild kann die vertiefte Entspannung sogar bis zur Empfindungslosigkeit ausgewählter Körperbereiche intensivieren. Bei AN könntet ihr im gesamten Körper Schmerz spüren, wenn ihr euch wehtun würdet, bei AUS könnt ihr keinen Schmerz spüren, nur Empfindungen wie Druck oder ein Ziehen. Bei WÄHLE könnt ihr wählen, wo ihr in eurem Körper Wohlbefinden, Entspannung oder auch Empfindungslosigkeit spüren möchtet.



### Übung



- ◆ Ich mache es mir wie immer in meiner Lieblingsposition gemütlich und konzentriere mich auf meine Ruheatmung.
- ◆ Ich entspanne mich von Kopf bis Fuß mit der Entspannungstechnik meiner Wahl.
- ◆ Jetzt vertiefe ich meine Entspannung, indem ich mir vorstelle, ich bin so entspannt, dass ich in meinem Heilungsraum bzw. im Kontrollraum meines Unterbewusstseins angelangt bin. (Hier kann ich ergänzen, was ich sehe, höre, fühle – gemäß meinem Lerntyp.)
- ◆ Ich sehe meinen Kontrollschalter, der alle Impulse kontrolliert, die von meinem Gehirn an mein Nervensystem weitergeleitet werden. Der Schalter steht auf AN. Ich kann alles spüren.
- ◆ Ich stelle jetzt bewusst meinen Kontrollschalter auf AUS, damit ich keinen Schmerz mehr wahrnehme. Stattdessen spüre ich nur Entspannung, die sich in meinem gesamten Körper ausbreiten kann.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).