



Hypnobirthing Gratis-Kurs

Finden Sie heraus, ob Hypnobirthing auch für Sie funktioniert!



Verwort

Auf der einen Seite finden sich totale Befürworter und begeisterte Fans des Geburtsvorbereitungssystems *Hypnobirthing* von Mary Mongan.

Auf der anderen Seite finden sich aber durchaus nicht wenige Foren- und Blogbeiträge, die diesem System gegenüber sehr kritisch eingestellt sind. Oft von Müttern, die trotz Geburtsvorbereitung nach der Methode Hypnobirthing alles andere als eine angenehme Geburtserfahrung machen konnten.

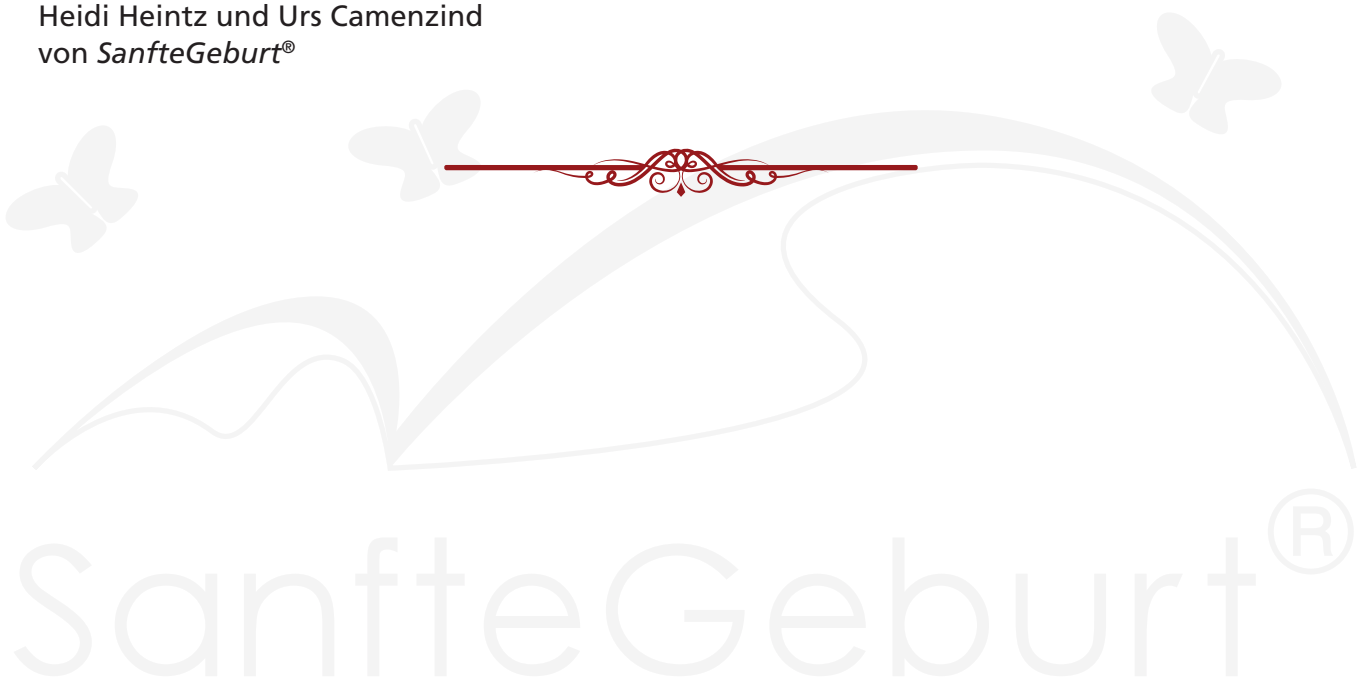
Da stellen sich natürlich ein paar Fragen:

- Funktioniert dieses System überhaupt?
- Funktioniert es immer oder gibt es Einschränkungen?
- Kann man Hypnobirthing falsch verstehen, so dass es deshalb bei der Geburt nicht klappt?
- War die Kursleitung nicht gut genug und/oder hat Fehler nicht bemerkt?

Durch diesen Minikurs wollen wir Ihnen eine Gelegenheit geben, ein bisschen zu verstehen, wie Hypnobirthing aufgebaut ist, worauf es wirklich ankommt und ob Hypnobirthing auch Ihnen bei der Geburt helfen kann.

Viel Vergnügen und einen Happy Birthday wünschen Ihnen

Heidi Heintz und Urs Camenzind
von *SanfteGeburt*®



Nur die wenigsten Geburten sind natürlich

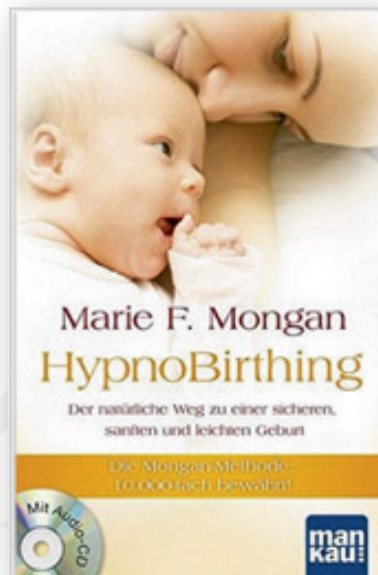
Über 80 % der Erstgebärenden haben Angst vor der Geburt. Sie fürchten den Wehenschmerz, sie fürchten der Geburt nicht gewachsen zu sein, sie fürchten, noch nicht für die Mutterschaft bereit zu sein und vieles andere mehr.

Und was immer man dagegen **sagen** könnte, bleibt meistens wirkungslos.

Angst ist ein Gefühl mit direkter und grosser Wirkung auf den Körper. Wenn Sie bei der Geburt Angst haben, gebären Sie eben nicht natürlich sondern ängstlich – und das ist ein grosser Unterschied!

Viele Jahre fühlten immer mehr aufgeklärte Schwangere und werdende Eltern, dass Geburten von Natur aus unmöglich so schmerzhaft sein sollen. Sie fühlten, dass grundsätzlich schönere und intensivere Geburtserlebnisse möglich sein müssen und die Natur keinen Fehler gemacht haben kann.

Und dann tauchte Mary Mongang's Buch Hypnobirthing auf.



Plötzlich wurde vielen tausend Schwangeren klar, dass das Problem beim Gebären nicht im Körper, sondern im Kopf liegt. Und dass das ein lösbares Problem ist.

Ein Problem, dass sich durch eine sinnvolle Geburtsvorbereitung lösen lässt: *Hypnobirthing*.

HERZLICH WILLKOMMEN BEIM GRATISKURS VON SANFTEGEBURT®

Wir freuen uns, dass Sie für sich, für Ihren Partner und für Ihr Baby ein besseres Geburtserlebnis haben wollen.

Wir, das sind Heidi Heintz und Urs Camenzind, waren die ersten zertifizierten Kursleiter für Hypnobirthing in Europa und natürlich auch in der Schweiz. Seit 2005/2006 haben wir viele tausend Schwangere und werdende Eltern auf bessere Geburten mit deutlich weniger Schmerzen vorbereitet.

Unser ganzheitliches Konzept der Geburtsvorbereitung ist das erfolgreichste Europas. Sie können sich also sicher sein, die besten und erprobtesten Tipps und Informationen zu bekommen. Sie werden sehen, wie einfach und doch wirkungsvoll Geburtsvorbereitung sein kann. Sie werden sehen, dass auch Sie mit grosser Freude und ohne Angst in die Geburt Ihres Kindes gehen können. Sie werden sehen, wie sehr Ihnen Ihr Partner bei der Geburt helfen kann – oder wer auch immer Sie in die Geburt begleitet.

Zum Abschluss dieses ersten Abschnitts eine kleine Bitte: Geniessen Sie bitte ab sofort jeden einzelnen Augenblick Ihrer Schwangerschaft! Kosten Sie sie voll und ganz aus.

Unabhängig davon, nach welcher Methode Sie sich auf die Geburt vorbereiten wollen, eines ist immer gleichermassen wichtig: Je besser Sie sich fühlen, wenn die Geburt losgeht, desto leichter werden Sie gebären.

ERSTE ÜBUNG ZUM AUSPROBIEREN

Negative Gefühle lassen sich ändern. Deshalb ist es von grosser Bedeutung, wie **Sie** bestimmte Gefühle auslösen können.

Vorstellungen spielen dabei eine sehr grosse Rolle: Können Sie sich vorstellen, dass Geburten tatsächlich viel angenehmer sein können, als allgemein angenommen?

Nur mal angenommen, Sie könnten selbst bestimmen, wie Sie die Geburt erleben wollen – ganz ohne Einschränkungen: Wie würden Sie sich dann die Geburt Ihres Kindes wünschen?

Machen Sie sich dazu ein paar Notizen. Haben Sie keine Hemmungen und auch kein schlechtes Gewissen, sich selbst das zu wünschen, was auf den ersten und zweiten Blick unmöglich erscheint, denn sehr wahrscheinlich haben Sie einen Weg gefunden, der Sie von jeder Angst vor der Geburt befreien kann.



Alles Schwindel

90 % aller Erstgeburten dauern viel zu lange. Sie dauern doppelt so lange wie Folgegeburten. Das ist statistisch belegt.

Die Ursache schmerzhafter Geburten ist aber nicht im Unterleib zu finden, sondern im Kopf – und Hypnobirthing spricht gezielt dieses *Kopfproblem* an. Das macht den Unterschied und das macht Hypnobirthing so erfolgreich.

Ängstlich zu gebären ist eben etwas anderes, als natürlich zu gebären, denn Angst hält den natürlichen Geburtsverlauf auf und verursacht viele, vor allem völlig unnötige Schmerzen.

WIR HABEN GESCHWINDELT ...

... ok, und wir geben das auch zu: *SanfteGeburt®* ist nicht *Hypnobirthing*.

Schockiert?

Dafür aber sind unsere Ergebnisse mit *SanfteGeburt®* deutlich besser als vorher mit *Hypnobirthing* – und um der Wahrheit die Ehre zu geben:

SanfteGeburt® **ist** Hypnobirthing ... nur eben **weiter entwickelt**

... alles wieder gut?

DAS IST DIE WAHRHEIT

Tatsächlich waren meine Frau Heidi und ich zwei der ersten fünf zertifizierten Kursleiter von *Hypnobirthing* in Europa und viele Jahre lang auch die einzigen in der Schweiz.

Der Punkt ist, dass Hypnobirthing zwar eine grandiose Idee ist, nur leider so nicht immer funktioniert, wie man es im Buch liest.

Fragen Sie viele Hebammen in den Gebärsälen, wenn Sie uns nicht glauben. Das ist die Wahrheit.

KERNPROBLEM VON HYPNOBIRTHING

Hypnobirthing hat zwei Kernprobleme:

1. Es zielt auf eine **schmerzfreie Geburt** und ist dabei
2. zu sehr **auf ihre Techniken festgelegt**.

Es sind gute Techniken, gar keine Frage. Aber sie funktionieren eben nicht bei jeder Gebärenden. Und Sie funktionieren auch nicht zuverlässig in jeder Situation. Das ist das Eine. Das andere ist, dass man deshalb auch durch *Hypnobirthing* keine schmerzhaften Wehen ausschliessen kann.

Das ist ebenfalls die Wahrheit und kann Ihnen von jeder Hebamme in den Gebärsälen bestätigt werden.

UND ES FUNKTIONIERT DOCH!

Und doch funktioniert das **Prinzip** *Hypnobirthing* ... wenn man zwei entscheidende Veränderungen vornimmt:

1. Damit wirklich **jede** Schwangere eine Technik findet, die auch bei ihr zuverlässig funktioniert, braucht es weitere, bewährte Techniken aus dem Mentaltraining.
2. Wenn man die Idee aufgibt, unbedingt eine schmerzfreie Geburt erleben zu wollen und sich stattdessen darauf konzentriert, in einem entspannten, positiven Flow zu bleiben, wird die Geburt ganz von selbst viel angenehmer.

Und genau diese zwei Veränderungen haben wir gemacht.

Das Ergebnis ist *SanfteGeburt*® – die erfolgreichste und unserer Meinung nach beste, ganzheitliche Geburtsvorbereitung Europas.

Und dass das wirklich funktioniert, wird uns seit 2006 immer und immer wieder von unzähligen Kursteilnehmerinnen bestätigt.

SanfteGeburt®

ZWEITE ÜBUNG ZUM AUSPROBIEREN

Der Flow beschreibt das Zusammenwirken von Gedanken, Gefühlen und Handlungen. Man ist entweder in einem negativen oder in einem positiven Flow. **Aber man kann unmöglich gleichzeitig in beiden sein.**

Stellen Sie sich doch gleich jetzt vor einen Spiegel und lächeln Sie hinein. Wenigstens eine Minute lang ... und versuchen Sie dabei gleichzeitig zornig zu sein. Wenn überhaupt, gelingt Ihnen das nur zum Teil, denn Sie können nicht gleichzeitig von Herzen lächeln (= in einem positiven Flow) **und** dabei gleichzeitig wirklich zornig (= in einem negativen Flow) sein.

Wenn Sie diesen Effekt bei sich bemerken, können Sie davon ausgehen, dass das ganzheitliche Konzept *SanfteGeburt*® auch bei Ihnen die Geburt deutlich erleichtern und angenehmer machen wird, denn es ist ziemlich einfach, zu lernen, wie man immer wieder in den positiven Flow wechselt ... und dann ist es sehr viel leichter, in eine angenehmere und für die Geburt bessere Tiefenentspannung zu kommen.

Zum Abschluss ein Tipp: Überlegen Sie schon mal in Ruhe, mit wem Sie in die Geburt gehen wollen. Bei der Geburt einen Partner mit dabei zu haben, kann Sie regelrecht durch die Geburt tragen.



Hypnobirthing funktioniert – aber nicht immer

Stellen Sie sich vor, Sie sind bei einer Geburt dabei. Die Gebärende schreit ganz laut und wie es aussieht, hat sie grosse Schmerzen.

Was tun Sie? Könnten Sie überhaupt etwas Sinnvolles oder Hilfreiches tun?

Oh ja!

Sie könnten sogar sehr viel tun, um die Geburt deutlich zu erleichtern – oder anders formuliert: Wenn **Sie** Ihr Baby bekommen, kann Ihr Partner Ihnen sehr dabei helfen.

ES GESCHIEHT IM KOPF

In Ihrem Gehirn befindet sich eine Art Landkarte Ihres Körpers.

Öffnet sich bei der Geburt der Muttermund wieder ein Stückchen, was man eine Kontraktion nennt, werden Signale ans Gehirn geleitet.

Was in Ihrem Körper dabei vorgeht, erfahren Sie eben nicht unmittelbar an der Gebärmutter, sondern mittelbar in Ihrem Gehirn. Das ist wie ein Live-Konzert am Fernseher: Sie erleben das Konzert live – aber nicht dort, sondern zu Hause.

Und genau wie sich am Fernseher Farbkontrast, Lautstärke, Fernsehprogramm und so weiter einstellen lässt, genau so lässt sich über Ihr Gehirn und Ihr Nervensystem einstellen, wie Sie die Geburt erleben. Deshalb:

Ob Kontraktionen schmerzhaft sind und wie sehr oder ob sie gar nicht schmerzhaft sind, wird nicht am Muttermund entschieden, sondern im Gehirn.

Genau hier setzen die Geburtsvorbereitungen von *SanfteGeburt®* und *Hypnobirthing* an:

Befinden Sie sich in einer Trance oder in einer sehr angenehmen Entspannung, sind die Hirn-areale, die mit dem Gebärbereich verbunden sind, kaum aktiv. Die Kontraktions-Signale werden daher entweder gar nicht bemerkt oder nur wenig.

AUF KOMMANDO

Um nun in diese Trance zu kommen, nutzen wir bei *SanfteGeburt*® Auslöser (bei *Hypnobirthing* nennt man sie Anker): Das sind Sinnesreize, die bei der Geburt die Trance oder die angenehme Entspannung auslösen.

Diese Sinnesreize können eine Berührung sein oder eine Vorstellung, ein Duft, ein Wort oder eine Gebärhaltung oder was auch immer. Entscheidend ist, dass diese Auslöser bereits in der Geburtsvorbereitung eingeübt werden.

Steht Ihnen bei der Geburt jemand zur Seite, zum Beispiel Ihr Partner, und war er in die Geburtsvorbereitung eingebunden, kennt er Ihre ganz persönlichen Auslöser. Das heisst, dass Sie sich ganz der Geburt hingeben können, weil Ihr Partner Sie durch Ihre Auslöser in dieser Trance oder in der Entspannung hält ... das ist, als würde er Sie durch die Geburt tragen.

Keine Schmerzen, keine überflüssige Anspannung, keine unnötige Geburtsverzögerung.

Jedenfalls in der Theorie ...

IN DER PRAXIS IST ES ANDERS

In der Praxis aber funktioniert das keineswegs immer oder gar zuverlässig.

Nach vielen tausend durchgeführten Geburtsvorbereitungen **wissen** wir, dass es den Gebärenden nicht immer gelingt, den Trancezustand aufrecht zu erhalten. Oder die Techniken werden nicht oder nicht richtig angewandt, oder die Gebärende ist abgelenkt, weil der Geburtsverlauf von ihren Vorstellungen abweicht. Oder, oder, oder ...

Dreh- und Angelpunkt bei *Hypnobirthing* sind die Trance und die Anker, bzw. die Techniken, um in die Trance zu kommen bzw. in ihr zu bleiben.

Die Trance alleine garantiert Ihnen aber nicht, dass die Hirnareale ziemlich inaktiv sind, die mit dem Gebärbereich verbunden sind – und wenn in diesen Bereichen des Gehirns viel los ist, werden Sie sogar sehr kräftige Kontraktionen wahrnehmen – *Hypnobirthing* hin oder her.

Deshalb bedienen wir uns bei *SanfteGeburt*® eines kleinen Tricks!

So enorm leistungsfähig das Gehirn auch immer ist, es gibt einen deutlichen Engpass bei der Verarbeitung von Signalen vom und zum Gehirn. Wenn Sie so wollen, ist der Arbeitsspeicher ein bisschen knapp bemessen.

Das lässt sich nutzen. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas ganz Bestimmtes lenken – während der Geburt am besten auf etwas Positives – verlagert das Gehirn seine Aktivitäten auf genau die Hirnareale, die mit Ihren positiven Vorstellungen verbunden sind.

Deshalb weichen wir von dem *Hypnobirthing*-Ziel einer schmerzfreien Geburt ab und konzentrieren uns auf eben diesen positiven Flow, der sich durch Ihre bewusst gelenkte Aufmerksamkeit gezielt auslösen lässt.

Das Ziel von *SanfteGeburt*® ist ein positiver Flow von Gedanken, Gefühlen und Handlungen, der Ihnen erlaubt, jeden Augenblick bei der Geburt zu bejahen.

Das funktioniert mit oder ohne die Techniken von *Hypnobirthing*, aber auf jeden Fall schafft es die optimale Grundlage, aus diesem positiven Flow heraus sehr schnell in eine angenehme Tiefenentspannung zu gleiten.

Und so seltsam das klingen mag, dadurch, dass Sie das Ziel loslassen, keine Schmerzen haben zu wollen, werden Sie deutlich weniger Schmerzen haben – das ist jedenfalls die Erfahrung aus vielen tausend Geburtsvorbereitungen.

Tatsächlich glauben wir, dass sich viele Schwangere durch *Hypnobirthing* zu sehr an die Hoffnung klammern, überhaupt keine Schmerzen zu haben. Wenn dann aber doch plötzlich eine heftige Kontraktion kommt, entstehen fast augenblicklich Angst und Selbstzweifel. Das ist der negative Flow, in dem sich durch die Gedanken und Empfindungen der Körper anspannt, die Geburtsentwicklung verhindert und absolut überflüssige Schmerzen verursacht.

KURZ ZUSAMMENGEFASST

Bei *SanfteGeburt*® konzentrieren wir uns auf den positiven Flow, in dem Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf Vorstellungen, Gedanken und Handlungen konzentrieren, die Ihnen gut tun. Dadurch werden die Aktivitäten in den Hirnarealen gebremst, die mit dem Gebärbereich zu tun haben. Das Ergebnis ist eine ganz natürliche, zügige Geburtsentwicklung ohne überflüssige Schmerzen.

Wichtig ist, dass Sie beim Intensiv-Training auch wirklich genau **die Auslöser** finden, die **zuverlässig bei Ihnen** wirken und funktionieren.

Dafür haben wir das **1-Tages Intensiv-Training** entwickelt: 1 Tag an Ort, mit intensiven Erlebnissen – und am Ende des Tages steht die Gewissheit, dass Sie exzellent auf die Geburt vorbereitet sind, jeden Geburtsverlauf meistern können und deshalb allen Grund haben, sich auf die Geburt wirklich zu freuen!

DRITTE ÜBUNG ZUM AUSPROBIEREN

Wie schon gesagt, der Flow beschreibt das Zusammenwirken von Gedanken, Gefühlen und Handlungen. Die Frage ist, ob dabei tatsächlich Vorstellungen die Kraft haben, direkte körperliche Reaktionen auszulösen? Das wollen wir jetzt gleich einmal erforschen.

Visualisieren Sie sich bitte folgende Vorstellungsübung so gut wie nur möglich, mit all Ihren Sinneswahrnehmungen.

Stellen Sie sich eine leuchtend gelbe Zitrone vor, die Sie in Ihrer Küche, mit einem scharfen Messer, in zwei Hälften durchschneiden. Der Saft dieser prallen Zitrusfrucht läuft auf die Unterlage und das Messer ist ebenfalls ganz feucht. Sie schauen sich das strahlend gelbe, saftige Fruchtfleisch der einen Zitronenhälfte genau an und können sich dabei gut vorstellen, wie sich Ihr Mundbereich anfühlen würde, wenn sich der Saft dieser Zitrone in Ihrem Mund befinden würde. Vielleicht spüren Sie ja bereits jetzt schon eine Zunahme des Speichelflusses, wenn Sie sich den sauren Zitronensaft in Ihrem Mund-Innenraum vorstellen.

Stellen Sie sich nun weiter vor, wie Sie einen kleinen Schnitz dieser Zitrone abschneiden und daran riechen. Ihre hohle Hand ist dabei ebenfalls ganz feucht vom Saft der Zitrone. Jetzt führen Sie dieses saftige Zitronenstück in Ihrer Vorstellung an Ihren geöffneten Mund, führen es zwischen die Zähne und beißen dann herzhaft in das saftige, gelbe Fruchtfleisch hinein. Und gleich noch einmal herzhaft zubeissen... Stellen Sie sich so gut wie nur möglich vor, wie Ihnen der Zitronensaft beim Reinbeißen in Ihren Mund spritzt und wie Ihnen dabei spürbar das Wasser im Mund zusammenläuft ...

Wenn Sie bei dieser Übung gerade eine Zunahme Ihres Speichelflusses wahrgenommen haben oder Sie eine andere körperliche Reaktion verspürten – meist im Gesicht – dann können Sie ganz sicher sein, dass Sie von einer Geburtsvorbereitung nach dem ganzheitlichen Konzept *Sanfte Geburt*® sehr profitieren werden!

Genau wie *Hypnobirthing* setzen auch wir die Kraft von Vorstellungen ein. Das hilft erstens, um in den positiven Flow zu kommen und daraus in eine sehr angenehme Tiefenentspannung zu gleiten – und es bewirkt erwiesenermassen auch, dass sich Ihr Körper während der Geburt schneller und einfacher öffnet, die Geburtsmuskulatur besser arbeitet – und Ihr Kind durch einen weicheren, entspannteren Muttermund zur Welt kommen kann.

Durch gezielt eingesetzte Vorstellungskraft können Sie erstaunlichen Einfluss auf ganz bestimmte Körperzonen nehmen. Ihr Körper hört tatsächlich auf Ihre Anweisungen! Und das sollten Sie unbedingt nutzen, um Ihnen und Ihrem Kind ein schöneres und leichteres Geburtserlebnis zu ermöglichen.



Hypnobirthingkurs – Plus

Hypnose wird heute praktisch überall und in allen Lebensbereichen eingesetzt. Auch immer mehr Zahnärzte bieten Zahnbehandlungen unter Hypnose an.

Dabei wird man vor der Zahnbehandlung von geschultem Personal in Hypnose, bzw. in Trance versetzt und nimmt dann keine oder deutlich weniger Schmerzen wahr – ganz ohne Spritze oder andere Medikamente. Das zeigt, wie wirkungsvoll Hypnose sein kann.

Völlig klar, dass Hypnose, Trance oder Tiefenentspannung auch bei der Geburt sehr wirksam die Schmerzwahrnehmung reduzieren kann.

Allerdings steht im Mittelpunkt – zum Beispiel beim Zahnarzt – geschultes Personal, um Sie in die Trance oder in die Tiefenentspannung zu bringen. Bei der Geburt müssen Sie das aber selbst schaffen – ob da vier bis fünf Kurseinheiten *Hypnobirthing* ausreichen?

Natürlich nicht!

Deshalb – und das ist ein kleiner Haken bei *Hypnobirthing* – sind Sie angehalten, Tag für Tag bis zur Geburt, mindestens 30 Minuten intensiv und diszipliniert zu üben.

Die *Hypnobirthing*-Techniken müssen 100% sitzen ... sonst gehören Sie zu den 50% der Gebärenden, bei denen *Hypnobirthing* schlussendlich nichts gebracht hat.

Auch das war ein Grund für uns, mit *SanfteGeburt*® ein wenig vom *Hypnobirthing*-Konzept abzuweichen, denn wir haben die Erfahrung gemacht, dass striktes Üben einer bestimmten Technik eher wenig hilfreich ist. Ausserdem fehlt heutzutage den meisten Schwangeren die Zeit und die Ruhe dafür. *Hypnobirthing* ist immerhin schon 40 Jahre alt und damals waren nur die wenigsten Schwangeren berufstätig ...

Darüber hinaus entsteht unter der Oberfläche schnell mal ein Gefühl, nicht wirklich (gut) geübt zu haben, wenn man mal vergessen hat, seine tägliche Übung zu machen. Ohne es zu wissen, schleppt man diesen Zweifel mit in die Geburt. Erlebt man dann eine heftige Wehe, wirkt das wie ein Auslöser der einem bestätigt, es vermasselt zu haben, weil man eben nicht täglich geübt hat ... und das Schicksal nimmt seinen Lauf.

Deshalb haben wir für *SanfteGeburt*® eine spielerische Herangehensweise entwickelt.

Das Ziel ist ja nicht, in eine Trance zu fallen, sondern (immer wieder) in den positiven Flow zu kommen. Es geht darum, sich immer wieder die Frage zu stellen, ob das, was man **jetzt** gerade denkt, fühlt oder tut wirklich das ist, was man denken, fühlen oder tun will. Wenn ja ist ja alles gut. Und wenn nicht, entscheidet man sich noch im selben Augenblick für das, was man wirklich will.

Wenn Sie zum Beispiel bei der Geburt bemerken, dass Sie angespannt sind und das eigentlich gar nicht sein wollen, dann ändern Sie das eben. Sie wissen ja, dass Sie nur **entweder** in einem negativen, angespannten Flow sein können oder in einem bejahenden, positiven Flow. Und Sie wissen, dass beides damit zu tun hat, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten. Im selben Moment und ganz automatisch erinnern Sie sich an Ihre Auslöser und an Ihre Techniken. Sie lassen den Augenblick los, sind wieder im positiven Flow, gleiten in Ihre Tiefenentspannung und lassen die Geburt voranschreiten.

Sofort fallen die Blockaden, die die Geburt – völlig überflüssig – so schmerzhaft machen können.

Im nächsten Moment schütten Gehirn und Nervensystem reichlich Hormone und Neurotransmitter aus, die Schmerzen besser unterdrücken können, als jedes bekannte Medikament. Die Geburt kann sich ohne Behinderung und ganz natürlich entwickeln – und Sie können erleben, was die Natur eigentlich will.

Im Unterschied zu *Hypnobirthing* geht es bei *SanfteGeburt*® also um eine bewusste Verhaltensänderung – anstatt striktes Üben einer bestimmten Technik.

Es geht darum, sich immer wieder zu fragen, ob Sie **jetzt**, in diesem Augenblick, in einem positiven Flow sind – und das lässt sich beim Autofahren ebenso üben wie beim Bügeln, im Büro ebenso wie beim Spaziergehen oder beim Abendessen.

Auf diese Weise ist das weltweit einzigartige 3-Phasen-System von *SanfteGeburt*® entstanden, das Sie zum Beispiel vom **1-Tages Intensiv-Training** an, Tag für Tag durch kleine Anstupsen an das erinnert, was Sie gelernt haben. Sofort frischt sich Ihr Gedächtnis auf und Ihre Techniken und Auslöser vertiefen sich – fast ohne jeden Zeitaufwand – ganz einfach in Ihrem Alltagsgeschehen.

SanfteGeburt®

NOCH EINMAL KURZ ZUSAMMENGEFASST

Die Auslöser und Techniken von *Hypnobirthing* funktionieren, wenn es bei der Geburt keine besonderen Umstände oder Abweichungen von Ihrem Geburtsplan gibt.

Da es diese Abweichungen aber sehr oft gibt, ist es besser, in einen positiven Flow zu kommen, weil Sie dann fast von selbst und automatisch Ihre Techniken und Auslöser einsetzen. Auf diese Weise können Sie **jedem Geburtsverlauf folgen ...** und das ist der Grund, warum *Sanfte Geburt*® die erfolgreichste und unserer Meinung nach auch die beste Geburtsvorbereitung Europas ist.

VIERTE ÜBUNG ZUM AUSPROBIEREN

Im Zusammenhang mit der Frage, in welchem Flow Sie sich gerade befinden, möchte ich Sie darauf aufmerksam machen, dass Sie Selbstgespräche führen. Wir auch. Meine Mutter auch ... tatsächlich ist es so, dass **wir alle** Selbstgespräche führen.

Diese Selbstgespräche sind enorm mächtig, denn im Grunde stellen sie eine permanente Selbsthypnose dar. Gerade deshalb ist es immer wieder wichtig zu überprüfen, ob Sie sich gerade in einem negativen, inneren Dialog befinden oder ob Sie in Frühlingsgefühlen schwelgen.

An Ihren inneren Mono- bzw. Dialogen können Sie ablesen, in welchem Flow Sie gerade sind.

Machen Sie es sich doch wenigstens HEUTE zur Aufgabe, regelmässig zu überprüfen, ob das, was da gerade in Ihrem Inneren vorgeht, wirklich das ist, was Sie für gut und wichtig halten ... falls nicht ... ändern Sie es doch.

Wenn Sie das schaffen, immer mal wieder kurz anzuhalten und zu überprüfen, was in Ihrem Inneren vorgeht, dann können Sie ganz gewiss sein, dass eine Geburtsvorbereitung nach dem ganzheitlichen Konzept *SanfteGeburt*® bei Ihnen sehr hilfreich sein wird, um die Geburt sehr viel angenehmer und ohne überflüssige Schmerzen zu erleben und sie aktiv mitzugestalten.



SanfteGeburt®

Moderne und effiziente Geburtsvorbereitung

Schwangere der heutigen Zeit sind berufstätig, bei der Geburt des ersten Kindes im Durchschnitt zwischen 25 und 30 Jahre alt und wissen, was sie wollen. Sie suchen nach einer Geburtsvorbereitung, die wenig Zeit beansprucht, trotzdem zuverlässig ist und ihnen hilft, ihr Kind natürlich und so angenehm wie möglich zu gebären.

Sie informieren sich, schauen sich Bewertungen an und wenn es um die Geburt Ihres Kindes geht, wollen sie kein Risiko eingehen. Sie wollen möglichst natürlich gebären und ihren Partner dabei haben.

Das Prinzip *Hypnobirthing* ist eine ziemlich zeitgemässe, sehr bewährte Form der Geburtsvorbereitung, die bei rund 50 % aller Geburten eine deutliche Schmerzreduktion bewirkt.

Und mit *SanfteGeburt*® haben Sie *Hypnobirthing PLUS* – denn Sie bekommen alles, was Sie bei *Hypnobirthing* auch bekommen, **plus** die Erfahrung aus vielen tausend Geburtsvorbereitungen.



Was für Sie wichtig ist

ORIGINAL HYPNOBIRTHING?

Sie werden kaum mehr einen Original-*Hypnobirthing* Kurs nach Mary Mongan finden. Fast alle Geburtsvorbereiter(innen) haben schnell verstanden, dass Mary Mongans System zu sehr auf US-Amerikanische Verhältnisse zugeschnitten ist.

Darüber hinaus haben sie praktisch keine Möglichkeit festzustellen, ob Ihre Kursleitung tatsächlich für die Original *Hypnobirthing* Methode nach Mary Mongan zertifiziert ist.

Also schauen Sie genau hin, wem Sie da vertrauen.

VON ANGESICHT ZU ANGESICHT

Hypnobirthing wird immer öfter als Online-Kurs angeboten und prinzipiell spricht vieles dafür, den einen oder anderen Teil als Online-Kurs zu absolvieren.

Aber was die Auslöser anbelangt, rate ich Ihnen dringend von Online-Kursen ab.

Nach vielen tausend Geburtsvorbereitungen **wissen** wir, wie wichtig es ist, beim Üben jemanden an der Seite zu haben, der unmittelbar Fragen beantworten und Hilfestellung geben kann.

QUALIFIKATION DER KURSLEITUNG

Ob ein *Hypnobirthing*-Kurs von einer Hebamme geleitet wird oder von jemandem berufsfremden, ist ziemlich unwichtig. Ihr Körper kann ja gebären, das ist nicht das Problem.

Die Geburtsvorbereitung sollte Sie vor allem aber auch darauf vorbereiten, sich selbst und Ihrem Körper zu vertrauen, damit sich die Geburt ganz natürlich entwickeln kann, ohne dass Sie sie durch Angst oder Reaktion auf Schmerz blockieren.

Wichtig ist deshalb viel eher, Sie zu motivieren und zu inspirieren, die Prinzipien immer wieder zu üben und auszuprobieren, damit Sie auch wirklich top vorbereitet in die Geburt starten können – und das hat sehr viel mit Erfahrung zu tun.

Schauen Sie also eher darauf, wieviele Kurse Ihre Kursleitung schon durchgeführt hat und über welchen Zeitraum hinweg sie wieviele positive Rückmeldungen bekommen hat.

Mit *SanfteGeburt*® wurden zum Beispiel bis Anfang 2017 schon über 9000 Geburtsvorbereitungen durchgeführt ... darauf sind wir schon ein bisschen stolz.



Und «ein paar» Teilnehmerstimmen finden Sie zum Beispiel hier:
Zu den Teilnehmerstimmen

GERINGER ZEITAUFWAND

Die originale Geburtsvorbereitung *Hypnobirthing* nach Mary Mongan schreibt bindend 4 bis 5 Übungstreffen vor und fordert Sie auf, bis zur Geburt die Techniken täglich mindestens 30 Minuten lang zu üben.

Wir von *SanfteGeburt*® sind eher der Meinung, dass es wichtiger ist, schnell in den positiven Flow zu kommen. Durch das 3-Phasen-System genügen ein paar wenige Minuten, die eher als ein Spiel in Ihren Alltag eingebunden sind.

**Für das intensive Erleben der Techniken genügt ein einziger Tag an Ort:
Das erlebnisorientierte 1-Tages Intensiv-Training.**

LETZTE ÜBUNG ZUM AUSPROBIEREN

Geburtsvorbereitung wird oft als Hechelkurs abgetan ... und gerne auch mit dem Zusatz versehen, dass das überhaupt nichts bringe.

Wir sind da völlig anderer Meinung und denken, dass selbst eine weniger gute Geburtsvorbereitung besser ist, als gar keine!

Wie auch immer, das, was so respektlos mit Hecheln bezeichnet wird, wird bei der herkömmlichen Geburtsvorbereitung zum Veratmen der Wehen eingesetzt. Die Idee ist, die Gebärende aus ihrer Anspannung beim Kontraktionsschmerz herauszulösen, in dem Sie kräftig ausatmet.

Das ist natürlich schon mal eine sehr gute Idee.

Tatsächlich geht das aber auch gleich noch viel besser – in dem man nämlich gute Atemtechniken als Auslöser einsetzt: Als Auslöser, um entweder in den positiven Flow oder direkt in eine sanfte Trance zu kommen.

Eine wirklich gute Atemtechnik, die Sie als Auslöser zu Hause leicht ausprobieren können, ist die A-LO-JA Grundtechnik.

DIE A-LO-JA GRUNDTECHNIK

Wenn Sie z.B. bei der Geburt entspannt eine Ruhepause geniessen, die plötzlich von einer neuen Kontraktion unterbrochen wird, ist die A-LO-JA Grundtechnik einfach fantastisch, um sich schnell von der Kontraktion zu lösen und in den positiven Flow zu kommen (perfekt übrigens in Kombination mit Ihrem Lieblingsduft).

Es sind drei wirklich ganz einfache Schritte, die Sie machen müssen:

1. **A**-ufmerksamkeit auf Ihre Atmung lenken ...
2. **LO**-lassen und mit einem Lächeln laut hörbar mit ...
3. **JA**-AAA auszuatmen



Hier gibt es ein kurzes Video zur **A-LO-JA-Grundtechnik**

Die A-LO-JA Grundtechnik ist also ein wirklich perfekter Auslöser für ein besseres Gefühl, so dass sich rasch wieder der positive Flow einstellt und Ihnen hilft, mühelos zurück in eine angenehme Tiefenentspannung zu gleiten.

Probieren Sie doch gleich mal diese Übung aus. Wenn Sie feststellen, dass dieses lange, herzhaftes Ausatmen mit dem Wort JAAAA in Verbindung mit dem Lächeln auch bei Ihnen eine Erleichterung auslöst, haben Sie die Wirkung von gleich drei Auslösern in Kombination erlebt – und können sicher sein, dass Ihre Geburtsvorbereitung nach dem ganzheitlichen Konzept *SanfteGeburt*® genau das ist, was Ihnen die Geburt sehr erleichtern wird.

Mehr dazu beim *1-Tages Intensiv-Training*.

An diesem erlebnisorientierten Intensiv-Training lernen Sie u. a. hervorragende, sehr wirksame Atemtechniken kennen, aussergewöhnliche Auslöser und z. B. vier radikale Suggestionen, die augenblickliche, positive Veränderungen auslösen und Ängste in kraftvolle Energien umwandeln.



Mehr über die Kursinhalte erfahren Sie hier:
SanfteGeburt® Geburtsvorbereitungskurs



Über uns



Urs Camenzind

Ganzheitlicher Geburtstrainer und
Begründer *Intensiv-Training SanfteGeburt®*
Anerkannter Hypnosetherapeut NGH mit
Spezialgebiet Schwangerschaft & Geburt,
Erster anerkannter *HypnoBirthing*-Kursleiter (2006)
in Europa und in der Schweiz
Naturheilpraktiker
Ganzheitlicher Gesundheits- und Lebensberater
Zilgri-Lehrer, Mental-, Persönlichkeits- und
Bewusstseinstrainer

Geboren am 19.9.1963 in Cham/Schweiz
Vater von unserem Sohn Felix



Heidi Heintz

Ganzheitliche Geburtstrainerin und
Begründerin *Intensiv-Training SanfteGeburt®*
Anerkannte Hypnosetherapeutin NGH/O.H.T.C
Anerkannte *Hypnobirthing*-Kursleiterin (2006)
Lösungsorientierte Beratung und Coaching

Geboren im Februar 1964 in Ilmenau/Thüringen
Mutter von Jenny und Felix



SanfteGeburt®

UNSER CURRICULUM

- Seit 1995 Naturheilpraktiker
- Seit 1997 zertifizierte Zilgri-Lehrer
- Seit 1998 Mental-, Persönlichkeits- und Bewusstseinstrainer
- Seit 1999 Hypnosetherapeut NGH mit Schwerpunkt *Lösungsorientierte Beratung und Coaching* sowie *Ganzheitliches Entspannungstraining*
- 2005 Mitbegründer der *HypnoBirthing*-Bewegung in Europa und die ersten zertifizierten *HypnoBirthing*-Kursleiter in der Schweiz (ebenfalls eine der ersten 5 in Europa)
- 2006 Gründung von *SanfteGeburt® Intensiv-Training*
- Von 2006 – Dezember 2016 über 9000 Geburtsvorbereitungen

IMPRESSUM

SanfteGeburt® – Gebären im Flow

Für ein optimales Geburtserlebnis für Mutter, Kind und Vater

Urs Camenzind & Heidi Heintz
Langackerstrasse 29
CH-6330 Cham

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

www.SanfteGeburt.ch

Hier klicken und mehr über das *SanfteGeburt® Intensiv-Training* erfahren.