



Euer Weg zu einer selbstbestimmten und entspannten Geburt

HypnoBirthing funktioniert unabhängig vom Geburtsort und nimmt Eltern die Ängste vor dem Unbekannten, vor dem Kontrollverlust und den Schmerzen. Natürlich sollte euch bewusst sein, dass ihr wie auf jeder anderen Reise auch Flexibilität benötigt. Selbst wenn ihr vorab alle Details bzgl. Reisezeit und -ziel geprüft habt, kann euch niemand das Wetter exakt vorhersagen. Ideal ist, wenn ihr den Weg als Ziel betrachten und gemeinsam liebevoll und entspannt das Beste aus jeder Situation machen möchtet.

## Wann und wie lange üben?

HypnoBirthing ist ein eigenverantwortlicher und selbstbestimmter Lernprozess. Ihr beginnt, wann ihr möchtet: Frühestens ab dem zweiten Trimester, d.h. ab der 13. Schwangerschaftswoche, in eurem Tempo und spätestens ab der 32. Schwangerschaftswoche, damit ihr HypnoBirthing mindestens sechs Wochen lang bis zur Geburt mit unseren Trainingsplänen (→ Praxiskarten) üben und bei der Geburt bestmöglich profitieren könnt (→ auch Seite 113ff.).

Diese Empfehlung soll euch nicht unter Druck setzen, sondern euch helfen, euch immer wohler, zuversichtlicher, stärker und entspannter zu fühlen. Auf diese Art und Weise könnt ihr die erwünschten positiven Veränderungen und die Entspannung verankern und in der Schwangerschaft und bei der Geburt bestmöglich von HypnoBirthing profitieren. Immer, wenn ihr euch entspannt, entspannt sich auch euer Baby, und es geht euch allen gut.

Wichtig auf eurer Schatzsuche sind Liebe, Vertrauen, Freude, Spaß und Humor. Vielleicht wollt ihr die Reiseleitung selbst übernehmen, vielleicht habt ihr auch einen erfahrenen Guide für eure Schatzsuche, zum Beispiel, wenn ihr zusätzlich zu unserem Buch einen HypnoBirthing-Kurs



bei einer zertifizierten HypnoBirthing-Kursleiterin oder einem -Kursleiter der HBGE gebucht habt. Bei Interesse findet ihr eure Kursleiter über den nebenstehenden QR-Code: [www.hypnobirthing.eu/kursleiterin-finden](http://www.hypnobirthing.eu/kursleiterin-finden).

Wie auch immer, ihr bestimmt eure Route und euer Tempo selbst! Ziel ist, dass ihr bei der Geburt eures Kindes so gut vorbereitet und trainiert seid, dass ihr voller Selbstvertrauen und selbstbestimmt entspannt das Beste aus diesem wunderbaren Moment machen könnt.

# Ermittlung eures Lerntyps

Wir lernen viel leichter und mit Freude, wenn wir uns bewusst sind und darauf Rücksicht nehmen, welche Vorlieben wir beim Lernen haben. Auch beim Erlernen von HypnoBirthing sollten wir achtsam mit uns umgehen und es uns so leicht und angenehm wie möglich machen.

Es gibt Menschen, die besser durch direkte Anleitung lernen. Sie benötigen eine Aufforderung, um zu reagieren, zum Beispiel »Bitte nimm Platz!« oder »Schließe jetzt deine Augen!«. Genauso gibt es indirekt Lernende, die ohne direkte Aufforderung lernen und proaktiv handeln und sich schon gesetzt und die Augen geschlossen haben. Ihr könnt für euch während eurer Schatzsuche ausprobieren, ob ihr eine direkte Anleitung benötigt oder nicht, und alles für euch anpassen.

Darüber hinaus verfügt jeder von uns zum einfacheren Lernen und Verankern von Wissen und Entspannung auch über persönliche Vorlieben: Wenn wir uns Dinge visuell vorstellen können, reagieren wir gut auf Bilder. Genauso können uns akustische Impulse wie Musik oder Geräusche sehr ansprechen. Es gibt aber auch Menschen, die beim Lernen besonders gut auf haptische, körperliche Erlebnisse reagieren. Sie lernen gern, wenn sie eigene Erfahrungen machen dürfen, wenn sie sich bewegen oder etwas anfassen und erspüren dürfen. Kleine Kinder lernen zum Beispiel viel durch haptische Erfahrungen.

Auch besondere Düfte oder Geschmackserlebnisse können eine positive Auswirkung auf unseren Lernprozess haben, denn sie können die Motivation, Konzentration und sogar unsere Leistungsfähigkeit steigern. Eine breit angelegte Studie in deutschen Klassenzimmern konnte die konzentrationsfördernde und entspannende Wirkung von Lavendel- und Zitrusaroma nachweisen.<sup>2</sup> Grapefruitöl steigert die Konzentrationsfähigkeit und Stimmung,<sup>3</sup> und Lavendelöl hat eine beruhigende, positive Wirkung auf das eigene Befinden und kann helfen, Angst und Spannung zu lindern und abzubauen.<sup>4</sup>

Alle Praxiskarten findet ihr nicht nur abgebildet und erklärt hier im Buch, sondern zum Abfotografieren oder Ausdrucken (zum Mitnehmen, Aufstellen, Hinhängen oder Einstecken in euren Mutterpass bzw. Mutterkindpass etc.) am Ende des E-Books.

Viele haben, wenn sie ihre persönlichen Vorlieben beim Lernen – d.h. ihre Lernbereiche oder ihren Lerntyp testen – einen Bereich, der dominant ausgeprägt ist, zum Beispiel die Vorliebe für visuelles Lernen. Manche haben auch zwei oder drei Bereiche, die gleich gut ausgeprägt sind. Es ist auch möglich, dass sich Vorlieben im Laufe unseres Lebens ändern.

## Praxiskarte »Euer Lerntyp-Test«

Mit der ersten Karte könnt ihr den Praxistest »Euer Lerntyp-Test« durchführen, und ihr werdet erste wertvolle, praktische Impulse für eure individuelle HypnoBirthing-Schatzsuche finden.

**Euer Lerntyp-Test**

**Bereich I (Kreuzt an, was auf euch zutrifft):**

- Lässt du dir Anweisungen gern von jemandem vorlesen, wenn du Möbel aufbaust?
- Bereitest du dich auf einen Test vor, indem du deine Notizen laut liest oder dich mit anderen darüber unterhältst?
- Sprichst du laut, wenn du ein mathematisches Problem bearbeitest?
- Hörst du lieber Hörbücher oder Podcasts, als sie zu lesen?
- Merkst du dir eine Telefonnummer, indem du sie laut sagst?
- Verwendest du Reime, um dir einen Namen zu merken?
- Planst du die kommende Woche, indem du sie mit jemandem besprichst?
- Bekommst du Anweisungen von deinem Arbeitgeber gern mündlich?
- Spielst du in einem fremden Stadt andere nach dem Weg?
- Fragest du in einem Spiel, die mit Sprechen oder Hören zu tun haben?
- Informierst du dich über Nachrichten, indem du Radio hörst?
- Kannst du dich genau darauf konzentrieren, was eine andere Person sagt?
- Verwendest du freie Zeit, um dich mit anderen zu unterhalten?
- Telefonierst du gern oder verstendest und empfangst du gern Sprachnachrichten?

Summe eurer Zustimmungen:

**Bereich II (Kreuzt an, was auf euch zutrifft):**

- Verwendest du gern schriftliche Aufzeichnungen?
- Liest du Werbeflächen, während du fährst?
- Baust du Möbel richtig zusammen, indem du den schriftlichen Anweisungen und Bildern folgst?
- Fällt es dir leicht, dich beim Kochen an schriftliche Rezepte zu halten?
- Lernst du für einen Test, indem du eine Zusammenfassung schreibst?
- Schreibst oder malst du in Restaurants auf Papierservietten?
- Schaust du dir in den sozialen Medien gern Fotos und Videos an?
- Merkst du dir eine Telefonnummer, indem du sie notierst?
- Verwendest du visuelle Gedankenstützen, um dich an Namen zu erinnern?
- Planst du die kommende Woche, indem du eine Liste schreibst?
- Verwendest du Google Maps, um dich in einer fremden Stadt zurechtzufinden?
- Arbeitest du gern nach schriftlichen Anweisungen deines Arbeitgebers?
- Schreibst du lieber Nachrichten, als zu telefonieren?

Summe eurer Zustimmungen:

**Bereich III (Kreuzt an, was auf euch zutrifft):**

- Bastelst und erstellst du gern Dinge?
- Verwendest du deine Tastatur, um etwas zusammenzufügen?
- Kannst du Einzelteile auch mit verbundenen Augen erkennen?
- Erlernst du Textsysteme schnell (z.B. Computerstaturen)?
- Bewegst du dich gern zu Musik?
- Kritizierst und zeichnest du auf jedes vorhandene Papier?
- Bist du oft draußen anzufassen?
- Bist du beweglich und hast eine gute Koordination?
- Besitzt du Fingerfertigkeit und magst handwerkliches Arbeiten?
- Ertastest und spürst du die Beschaffenheit von Stoffen und Möbeln?
- Findest du es relativ einfach, dich körperlich fit zu halten?
- Bist du jeweils eine/r der Ersten einer Gruppe, wenn es darum geht, eine neue körperliche Fähigkeit zu erlernen?
- Verbringst du deine freie Zeit gern mit körperlichen Tätigkeiten?
- Kannst du dich gut bei Massage entspannen?

Summe eurer Zustimmungen:

Die Auswertung der Tests findet ihr im Buch auf Seite 18ff.

Dieses Wissen wird euch auch helfen, HypnoBirthing bestmöglich zu üben und zu verankern. Dadurch könnt ihr das Erlernte dann auch bei der Geburt optimal abrufen und davon profitieren. Die Auswertung eures Tests findet ihr auf den folgenden Seiten.

### **Auswertung eures Lerntyp-Tests**

Bereich I: Hast du hier die meisten Fragen mit Ja angekreuzt, lernst du gut durch akustische Aufforderungen (Hören/Töne).

Bereich II: Hast du hier die meisten Fragen mit Ja angekreuzt, lernst du vor allem aufgrund von visuellen Aufforderungen (Sehen/Bilder).

Bereich III: Hast du hier die meisten Fragen mit Ja angekreuzt, sprechen dich am meisten kinästhetische, haptische Aufforderungen (Gespür/Gefühl) an. Sie sind für dich beim Lernen das Mittel der Wahl.

Sind bei dir zwei oder alle Bereiche ähnlich stark ausgeprägt, sprechen dich mehrere oder alle Bereiche gut an.

### **Was bedeuten eure Ergebnisse für eure Geburtsvorbereitung?**

Bei HypnoBirthing geht es darum, die Entspannung bestmöglich zu verankern, damit ihr sie bei der Geburt optimal abrufen und davon profitieren könnt. Hierbei soll dieser Test euch helfen und darin bestärken, für euch die Übungen und Anker auszuwählen, die gut zu euch und euren Vorlieben passen.

Ihr werdet durch diesen Test eine interessante Momentaufnahme eures individuellen Lerntyps erhalten. Wenn ihr wisst, welcher Bereich oder welche Bereiche bei euch aktuell besonders stark ausgeprägt sind, könnt ihr dieses wertvolle Wissen in eure Geburtsvorbereitung mit HypnoBirthing einfließen lassen.

Grundsätzlich hat Marie Mongan ihre HypnoBirthing-Methode so entwickelt, dass alle Lerntypen gleichermaßen gut angesprochen werden. Ihr dürft darauf vertrauen, dass das Programm also sehr gut für euch