

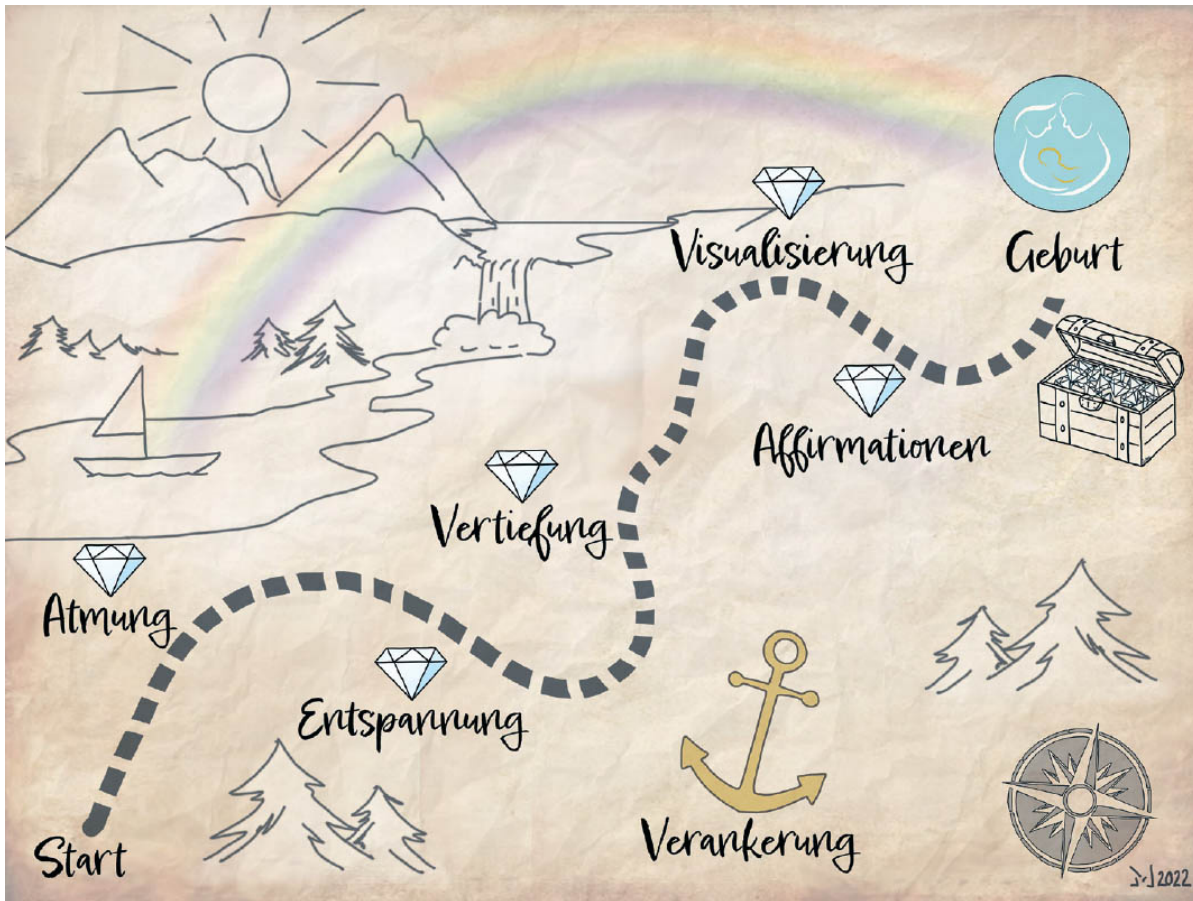
# *Kapitel 1*

---

## VOR EURER SCHATZSUCHE

### Reisevorbereitungen: Offenheit und Neugier

Jede Reise und besonders eine Schatzsuche beginnt mit einer guten Vorbereitung. Wichtig zu Beginn eures Abenteuers sind euer gemeinsames Einverständnis und eure Offenheit und Neugier, dass ihr eure Reise mit HypnoBirthing nach Marie Mongan mit Selbsthypnose erleben möchtet, um eine möglichst selbstbestimmte und entspannte Geburtserfahrung zu machen. Ihr solltet beide fit und in der Lage sein, die gemeinsame Schatzsuche anzutreten. HypnoBirthing soll nicht die medizinische Vorsorge und Betreuung der Schwangerschaft und Geburt durch Ärztinnen und Ärzte oder Hebammen ersetzen, sondern werdende Eltern in dieser besonderen Zeit positiv bestärken und unterstützen. Die Methode richtet sich an alle Eltern, die psychisch gesund sind, egal ob sie ihr erstes Kind erwarten oder ein weiteres. Wenn ihr besonders belastende Emotionen oder herausfordernde Situationen erlebt, bitten wir euch, euch professionelle Hilfe zu suchen und HypnoBirthing nach Rücksprache mit eurer Therapeutin oder eurem Therapeuten anzuwenden.



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 Link [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