

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| VORWEG | 11 |
| Eine Handvoll lesenswerter Vorworte | 11 |
| <i>Vom Sie zum Du</i> | 11 |
| <i>Vorwort an alle Leserinnen und Leser</i> | 11 |
| <i>Vorwort an das Fachpersonal</i> | 13 |
| <i>Vorwort an die (noch mal) werdende Mutter</i> | 14 |
| <i>Vorwort an den Partner, die Partnerin</i> | 15 |
| Einführung | 17 |
| <i>Was deine Schwangerschaft mit einem Regenbogen zu tun hat</i> | 17 |
| <i>Warum du in unserem Buch kein Kapitel zum Thema</i> <i>„Und wenn es anders kommt“ findest</i> | 18 |
| <i>Zum Gebrauch dieses Buches</i> | 18 |
| TEIL I | 21 |
| Auf der Achterbahnfahrt der Gefühle | 21 |
| <i>Auf und Ab der Emotionen</i> | 21 |
| <i>Ein guter Umgang mit der Angst</i> | 22 |
| <i>Wie sich Gefühle auf deinen Körper auswirken und umgekehrt</i> | 25 |
| <i>Wie Gedanken unsere Emotionen beeinflussen</i> | 26 |
| <i>Die drei Ebenen, auf denen du für dich sorgen kannst</i> | 26 |
| <i>Pränatale Bindung – Herzen öffnen</i> | 28 |
| <i>Meilensteine</i> | 30 |
| <i>Beppo der Straßenfeger</i> | 34 |
| <i>Für jedes Kind ein Platz im Familiensystem</i> | 34 |
| TEIL II Das Abenteuer Schwangerschaft | 38 |
| Eine besondere Reise | 38 |
| <i>Stärkende und entspannende Impulse für jede Etappe deiner</i> <i>Folgeschwangerschaft</i> | 38 |
| Erstes Trimester: 1. bis 12. Schwangerschaftswoche | 40 |
| <i>1. bis 4. Woche: Der Einzug</i> | 40 |

| | |
|--|------------|
| 5. Woche: <i>Dein positiver Schwangerschaftstest</i> | 42 |
| 6. Woche: <i>Negative Gedanken loslassen</i> | 49 |
| 7. Woche: <i>Der Gast</i> | 53 |
| 8. Woche: <i>Einen Platz für die Angst finden</i> | 56 |
| 9. Woche: <i>Mut machende Affirmationen</i> | 58 |
| 10. Woche: <i>Herzensband</i> | 64 |
| 11. Woche: <i>Die Fünf-Finger-Übung</i> | 67 |
| 12. Woche: <i>Atme für dich und dein Baby</i> | 70 |
| 2. Trimenon: 13. bis 24. Schwangerschaftswoche | 72 |
| 13. Woche <i>Pilgergang</i> | 73 |
| 14. Woche: <i>Ein außergewöhnlicher Erste-Hilfe-Koffer</i> | 75 |
| 15. Woche: <i>Gummibärchen-/Schokomeditation</i> | 78 |
| 16. Woche: <i>Tu deinen Füßen etwas Gutes</i> | 81 |
| 17. Woche: <i>Dein Mut-mach-Stein</i> | 83 |
| 18. Woche: <i>Seifenblasen</i> | 86 |
| 19. Woche: <i>Das innere Lächeln</i> | 87 |
| 20. Woche: <i>Regenschirm-Schutzübung</i> | 89 |
| 21. Woche: <i>Kraftquelle</i> | 91 |
| 22. Woche: <i>Glücksmomente fangen</i> | 95 |
| 23. Woche: <i>Vertrauen stärken</i> | 98 |
| 24. Woche: <i>Balance finden</i> | 100 |
| 3. Trimenon: 25. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt | 102 |
| 25. Woche: <i>Apfelbaumübung</i> | 102 |
| 26. Woche: <i>Sanfte Pinselstriche</i> | 105 |
| 27. Woche: <i>Achtsames Händeeincremen</i> | 107 |
| 28. Woche: <i>Schlaf gut</i> | 109 |
| 29. Woche: <i>Entspannende Duftöle</i> | 113 |
| 30. Woche: <i>Erinnerungsblumen pflanzen</i> | 115 |
| 31. Woche: <i>Deine Atmung als Anker nutzen</i> | 116 |
| 32. Woche: <i>Mit der Welle</i> | 123 |
| 33. Woche: <i>Einstimmung auf die Babyflitterwochen</i> | 126 |
| 34. Woche: <i>Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit</i> | 130 |
| 35. Woche: <i>Entspannungsquickies für zwischendurch</i> | 133 |
| 36. Woche: <i>Die Eichhörnchenmethode</i> | 137 |
| 37. Woche: <i>Waldbaden – Warum ein Spaziergang unter Bäumen so guttut</i> | 139 |

| | |
|--|------------|
| 38. Woche: <i>Einstimmung auf die Geburt</i> | 141 |
| 39. Woche: <i>Der Scheinriese</i> | 145 |
| 40. Woche: <i>Meditation in die vier Himmelsrichtungen</i> | 147 |
| 41./42. Woche: <i>Wenn dein Baby sich Zeit lässt</i> | 150 |
| Das Baby ist da | 155 |
| <hr/> | |
| Teil III Gut gerüstet für die Geburt und die ersten Wochen zu dritt ... | 157 |
| Gut vorbereitet auf die Geburt | 157 |
| <i>Die Wahl des richtigen Geburtsortes</i> | 162 |
| <i>Geburtswunschliste für die Folgeschwangerschaft</i> | 165 |
| <i>Eine Geburt ist nicht planbar</i> | 174 |
| <i>Zeit zu packen</i> | 174 |
| Einstimmung auf das Leben mit dem Baby zu Hause | 176 |
| <i>Die Wochenbett-Babyflitterwochen</i> | 177 |
| <i>Dein Baby und das Wochenbett</i> | 179 |
| <i>Vorbereitung für die erste Zeit zu Hause</i> | 179 |
| <i>Vorbereitung auf das Stillen</i> | 180 |
| Was du dir sonst noch Gutes tun kannst | 181 |
| <i>Therapeutische Frauenmassage (TFM)</i> | 181 |
| <i>Folgeschwangeren-Treff</i> | 182 |
| <i>Doula-Begleitung</i> | 182 |
| <i>Mutterpflegerin</i> | 183 |
| <i>Klopfakupressur</i> | 184 |
| <i>Schwangerschaftsfitness – Fit für den Geburtsmarathon</i> | 184 |
| <i>Osteopathie (Autor: Dennis Gülден)</i> | 185 |
| <i>Progressive Muskelrelaxation</i> | 186 |
| <i>Autogenes Training</i> | 187 |
| <i>Resilienztraining</i> | 188 |
| <i>Wünsch dir was</i> | 189 |
| <i>Kreativ sein</i> | 190 |
| <i>Kerze gestalten</i> | 191 |
| <i>Brief eines Kindes an seine Mutter</i> | 191 |
| <i>Stärkende Nahrung</i> | 193 |
| Du bist nicht allein | 196 |