

INDIVIDUELLE GEBURTSHYPNOSE

Ziel der Hypnose ist es, den Geburtskräften und seinem Körper vertrauen zu können und möglichst gut immer wieder in die Entspannung zu finden. Bei der Geburt wirkt eine deinem eigenen Körper innewohnende Urkraft – es braucht aus meiner Sicht realistische Bilder und Vorstellungen, um dieser Kraft bei der Geburt vertrauen zu können.

ABLAUF

Vor der eigentlichen Entspannungsreise besprechen wir in Ruhe deine Sorgen und Wünsche – und formulieren gemeinsam Kraftsätze. Auch vorangegangene schwierig erlebte Geburten finden hier einen guten Raum - die sorgfältige Würdigung von Geschehenen kann sehr heilsam sein.

Darauf darfst du mir deinen gewählten Wohlfühl-Kraftort beschreiben. Das ist ganz individuell, ein realer oder erfundener Ort - gerne ausgeschmückt mit Farben und Gerüchen (zum Beispiel Strand, Bergspitze, Wald, eigenes Bett). Vielleicht passt es für dich auch, dir Kraftsätze zu suchen.

Auf der Liege darfst du es dir dann auf der Seite bequem machen und ich beginne mit der Hypnose – eine Entspannungsreise, welche etwa 20-30 Minuten dauert.

Aus dem Alltagsbewusstsein leite ich dich zu deinem Atem, zu mehr Ruhe und Loslassen – dir einen Moment zu nehmen, dich dir selbst und deinem Kind zuzuwenden. Du darfst vertrauen, dass du für dich nimmst, was du brauchen kannst und anderes vorüberziehen lässt. Ich lade dich ein, dich an deinen Wohlfühlort zu versetzen und werde ihn ausschmücken. Dorthinein beginne ich das Geburtsgeschehen einzuflechten. Hier sage ich immer wieder Sätze, die ich bei Geburten als unterstützend erlebt habe. Die Reise geht so immer weiter bis zur Vorstellung der Geburt deines Kindes – und deines Kindes in deinen Armen. Nach einem Moment des Verweilens bei diesem stärkenden Bild begleite ich dich behutsam aus der tiefen Entspannung zurück in die Gegenwart.

Im Anschluss schicke ich dir die Aufnahme. Du kannst sie zuhause nach Belieben hören, um deinen Mut und dein Vertrauen in deinen Körper und ins Loslassen und Entspannen zu stärken und zu üben.

Oder einfach, um dir einen Entspannungsmoment in der Schwangerschaft zu schenken.

