

Schulter-Anker

Einleitung

*Deine Partnerin (Frau/Freundin) macht es sich ganz bequem und schließt die Augen.
Du legst deine Hand auf die Schulter deiner Partnerin und sagst:*

Du spürst meine Hand auf deiner Schulter
Und vielleicht spürst du auch, wie dir diese Berührung Sicherheit gibt
Und gleichzeitig die Verbindung zur Umwelt herstellt
So wie auch meine Stimme die Verbindung zur Umwelt für dich herstellt
Mit jedem meiner Worte sinkst du immer tiefer in eine wohlige, angenehme
Entspannung hinein

Sehr gut

Ich werde jetzt gleich meine Hand langsam von deiner Schulter lösen
Und auch du löst dich mehr und mehr von allem, was bisher war
(langsam Hand von der Schulter lösen)
Lässt dich vollkommen fallen und tragen
In ein wohliges, angenehmes Gefühl der tiefen Entspannung.

Sehr gut

Ich werde jetzt gleich noch einmal meine Hand auf deine Schulter legen
Und sobald du meine Hand auf deiner Schulter spürst, lässt du noch mehr los
(langsam Hand auf die Schulter legen)

Du bist ganz ruhig
Völlig entspannt und lässt dich noch tiefer in diese wohlige Entspannung gleiten
Je wohler du dich fühlst, desto tiefer entspannst du
Und je tiefer du entspannst, desto wohler fühlst du dich
Genau

Und auch, wenn ich dann während der Geburt meine Hand auf deine Schulter lege,
und vollkommen gleichgültig, ob ich etwas zu dir sage, oder nicht:
lässt du dich mindestens auf diesen jetzigen Entspannungszustand gleiten

Jedes Mal, wenn du meine Hand auf deiner Schulter spürst, entspannst du noch mehr
Und lässt dich noch tiefer fallen
Und während der Geburt, falls du dann auch diese Berührung spüren möchtest,
gelingt es dir vollkommen leicht - sobald du meine Hand auf deiner Schulter spürst -
die Verbindung zu deinem Kind aufzunehmen.
Deinem Körper zu vertrauen
Deinem Kind zu vertrauen
Und dich vollkommen wohl und geborgen während der Geburt gleiten zu lassen
Denn du hast dein Geburtsrecht, deinen Geburtsinstinkt in dir

Mit jeder Welle die du spürst, gelingt es dir einfach und leicht
Vollkommen loszulassen
Denn jede Welle bringt dich näher zu deinem Kind
Dein liebes kleines Baby, da sich schon so sehr freut
Zu dir, in deine Familie zu kommen

(Hand auf der Schulter liegen lassen)

Suggestion

Und du spürst die angenehmen kleinen, sanften Wellen der Ruhe in dir, auf denen unser Kind sich wiegt. Sicher in der Fruchtblase geborgen wie in einer geschützten Höhle. Voller Vertrauen auf das zukünftige Leben mit uns.

Bitte lege deine Hände auf deinen Bauch.

Deine Hände auf deinem Bauch begleiten euch beide durch eine gesunde, glückliche Schwangerschaft. Unser Kind fühlt deine Hände auf dem Bauch und fühlt sich sicher, geborgen und geliebt.

Dieses sichere, geborgene Gefühl der echten Liebe wird ein Teil seiner Persönlichkeit sein.

Denn wer diese Liebe im Werden schon bekommt, wird sie im Leben in sich tragen.

Unser Kind spürt die Liebe, mit der wir es gezeugt haben und es erwarten.

Wir sind so glücklich, dass wir dieses Wunder des Lebens erleben dürfen.

Wir genießen jeden Tag, der uns der Geburt näher bringt. Und mit jedem Tag der Schwangerschaft geben wir unserem Kind mehr Lebensfreude, Lebensmut und Lebenskraft, sodass es voller Freude auf die Geburt wartet.

Deine Hände auf deinem Bauch geben ihm angenehme Wärme und das Gefühl der Geborgenheit. Auch später werden deine Hände ihm Schutz und Zuwendung sein. So wie auch meine Hand auf deiner Schulter DIR Schutz und Zuwendung schenkt.

Unser Kind hört meine Stimme.

Meine Stimme ist wie eine feine Schwingung, die mich mit ihm verbindet.

Ich will ihm damit Sicherheit, Ruhe und Harmonie geben. So wird es auch im Leben sein. Wir genießen gemeinsam jeden Tag der Schwangerschaft und sind voller Vorfriede auf die Geburt. Jeder Tag bringt uns auf lebensfrohe, glückliche Weise einer natürlichen, sanften Geburt näher. Die Schwangerschaft ist eine glückliche Zeit des Werdens, wie die Natur es so sinnvoll eingerichtet hat.

Und wenn unser Kind und du zur Geburt bereit seid, wenn es Zeit ist, unser Kind in das Leben zu geben, wird es gerne, sanft und natürlich in das Leben mit uns gehen wollen. Genieße noch einen Augenblick das schöne Gefühl - dem Kind in dir - Liebe, Geborgenheit und all das geben zu können, was nötig ist. Lasse deine Augen geschlossen, bis du wieder meine Stimme hörst. *(Pause ca. 2-3 Min.)*

Ausleitung

Jetzt werde ich dich wieder ins Hier und Jetzt begleiten.

Ganz langsam, in deinem eigenen Tempo. Ich zähle gleich von 1 bis 6 und bei 6 bist du voller Kraft und Lebensfreude im Hier und Jetzt.

Und immer, wenn ich in Zukunft meine Hand auf deine Schulter lege und sage: „du bist ganz ruhig, du bist ganz ruhig“, lässt du dich in eine tiefe, angenehme, wohlige Entspannung sinken.

Je öfter wir das tun, desto tiefer kannst du entspannen. *(Hand von Schulter lösen)*

- 1 Löse dich von den inneren Bildern in der sicheren Gewissheit, jedes Mal, wenn du möchtest, in die Entspannung zurückkehren zu können.
- 2 Immer dann, wenn ich meine Hand auf deine Schulter lege und sage „du bist ganz ruhig“, wirst du deine Augen schließen und sofort in eine tiefe, wohlige Entspannung sinken.
- 3 Deine Atmung, Kreislauf und Puls normalisieren sich auf normale Wachwerte. Dein Herz schlägt ruhig und harmonisch. Du wirst jetzt wacher, immer frischer.
- 4 Du bist wieder hellwach, ganz frisch und munter. Deine Arme, Beine und alle Gelenke sind federleicht und fangen an sich ganz frei zu bewegen
- 5 Du bist völlig frisch, voller Kraft und Energie, voller Lebensmut und Lebensfreude. Du nimmst deine Umgebung wieder bewusst wahr, hörst und erlebst alles normal.
- 6 Öffne den Kreis des Lebens, öffne deine Augen, du bist jetzt ganz im Hier und Jetzt!