

## **Mentale Geburtsvorbereitung vs. klassische Geburtsvorbereitung**

Täglich durchströmen 60'000 Gedanken dein Hirn. Diese sind keineswegs nur positiver Art. Oftmals fokussierst du dich viel zu sehr auf das Negative und dadurch drehst du dich ununterbrochen im Hamsterrad. Deine Gedanken beeinflussen deine Ziele, dein Verhalten, deine Ausstrahlung und dein Sein. Gerade auch in der Schwangerschaft stellen sich dir viele Fragen, die nicht immer förderlich sind. Es begleiten dich Ängste, Sorgen und Zweifel. Werde ich die Geburtsschmerzen aushalten? Werden wir gute Eltern sein? Werde ich der Verantwortung als Mutter gewachsen sein? Wie wird sich unsere Beziehung verändern? Werde ich mir noch Freiräume schaffen können? Für jeden Gedanken und jedes Gefühl gibt es eine entsprechende körperliche, biochemische Reaktion.

Negative Gefühle unter der Geburt verstärken die Schmerzempfindung, weil die Freisetzung körpereigener Schmerzmittel (Endorphine) unterdrückt wird. Positive Gefühle und gute Laune hingegen lindern das Schmerzempfinden, weil körpereigene Schmerzmittel (Endorphine) freigesetzt werden. Dadurch, dass du dich ganz bewusst achtest, was tagtäglich für Gedanken durch deinen Kopf fließen, hast du die Möglichkeit sie positiv zu beeinflussen und unbewusste Fehlprogrammierungen zu ändern. Dein Unterbewusstsein lässt sich auf ganz einfache Art und Weise programmieren.

Dieses Wissen kannst du dir bei der mentalen Geburtsvorbereitung zu Nutze machen. Im Gegensatz zum klassischen Geburtsvorbereitungskurs, in dem dir viel «nice to know»-Wissen vermittelt wird, lernst du im mentalen Geburtsvorbereitungskurs, wie du anhand der Macht deiner Gedanken aktiv zu einem positiven Geburtserlebnis beitragen kannst. Du erlernst viele Tools, dank denen du dich selbst in einen Zustand der Tiefenentspannung versetzen kannst und hast dadurch die Möglichkeit, möglichst mit einem Wohlgefühl zu gebären.

Dabei entstehen dir viele Vorteile wie kürzere, schmerzarme und selbstbestimmtere Geburt sowie schnellere Erholung nach der Geburt. Denke stets daran: Du bist keinen Grenzen unterworfen. Höchstens denen, die du dir selber setzt oder denen, die die du dir von aussen aufdrücken lässt!