

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

38. Woche: Einstimmung auf die Geburt	141
39. Woche: Der Scheinriese	145
40. Woche: Meditation in die vier Himmelsrichtungen	147
41./42. Woche: Wenn dein Baby sich Zeit lässt	150

Das Baby ist da	155
------------------------------	------------

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>	<i>162</i>
<i>Geburtswunschliste für die Folgeschwangerschaft</i>	<i>165</i>
<i>Eine Geburt ist nicht planbar</i>	<i>174</i>
<i>Zeit zu packen</i>	<i>174</i>

Einstimmung auf das Leben mit dem Baby zu Hause	176
<i>Die Wochenbett-Babyflitterwochen</i>	<i>177</i>
<i>Dein Baby und das Wochenbett</i>	<i>179</i>
<i>Vorbereitung für die erste Zeit zu Hause</i>	<i>179</i>
<i>Vorbereitung auf das Stillen</i>	<i>180</i>

Was du dir sonst noch Gutes tun kannst	181
<i>Therapeutische Frauenmassage (TFM)</i>	<i>181</i>
<i>Folgeschwangeren-Treff</i>	<i>182</i>
<i>Doula-Begleitung</i>	<i>182</i>
<i>Mutterpflegerin</i>	<i>183</i>
<i>Klopfakupressur</i>	<i>184</i>
<i>Schwangerschaftsfitness – Fit für den Geburtsmarathon</i>	<i>184</i>
<i>Osteopathie (Autor: Dennis Gülden)</i>	<i>185</i>
<i>Progressive Muskelrelaxation</i>	<i>186</i>
<i>Autogenes Training</i>	<i>187</i>
<i>Resilienztraining</i>	<i>188</i>
<i>Wünsch dir was</i>	<i>189</i>
<i>Kreativ sein</i>	<i>190</i>
<i>Kerze gestalten</i>	<i>191</i>
<i>Brief eines Kindes an seine Mutter</i>	<i>191</i>
<i>Stärkende Nahrung</i>	<i>193</i>

Du bist nicht allein	196
-----------------------------------	------------

<i>So ging es anderen Müttern/Eltern, die heute ihr Folgewunder im Arm halten</i>	196
Netzwerke, Adressen, Ansprechpartner	206