

Hypnomentale Geburtsvorbereitung®

Wünschst du dir eine positive und entspannte Geburt für dich und dein Baby?

Mit der Hypnomentalen Geburtsvorbereitung® schaffst du die besten Voraussetzungen für eine harmonische und verbundene Geburtserfahrung. Diese Methode, die ausschließlich von Ärzten und Psychotherapeuten durchgeführt wird, nutzt spezielle Techniken der Hypnose, um dir und deinem Baby einen wundervollen Start ins gemeinsame Leben zu schenken. Studien belegen, dass Frauen, die diese Methode anwenden, weniger Schmerzen und Erschöpfung während der Geburt erleben. Zudem wird die Mutter-Kind-Bindung nachhaltig positiv beeinflusst.

Die Hypnomentale Geburtsvorbereitung® wird dir helfen, dich in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen und dein intuitives Wissen zu nutzen. Gemeinsam überzeugen wir dein Unterbewusstsein davon, dass du alle Fähigkeiten besitzt, um die Geburt erfolgreich und sicher zu meistern und dass du dich an einem sicheren Ort befindest, um dein Kind auf die Welt zu bringen.

Die Kurse finden in kleinen Gruppen von ca. 4-8 Schwangeren statt. Dadurch kann ich dir eine sehr individuelle Betreuung und Begleitung bieten, die deinen Bedürfnissen gerecht wird.

Die Methode:

Die Hypnomentale Geburtsvorbereitung nach Hüsken-Janßen und Schauble ist ein präzise ausgearbeitetes und ganzheitliches hypnotherapeutisches Verfahren, das auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert und über viele Jahre hinweg erprobt wurde. Es wird ausschließlich von speziell ausgebildeten Ärzten und Psychotherapeuten angewendet.

Während der Schwangerschaft gehen wir den Geburtsvorgang in einem Zustand tiefer Entspannung immer wieder mental durch. Dabei setzen wir gezielt hypnotherapeutische Methoden ein, um dich bestmöglich auf eine positive Bewältigung der Geburt vorzubereiten.

Du wirst mit dem Verfahren Zugang zu deinem intuitiven Wissen und deinen inneren Kraftquellen erlangen, die dir helfen werden, die bevorstehende Geburt auf natürliche Weise zu meistern. Durch die Aktivierung dieser Ressourcen kannst du bereits frühzeitig ein Gefühl von Sicherheit und Souveränität für die Geburt entwickeln.

Die Hypnomentale Geburtsvorbereitung bietet zahlreiche Vorteile:

- ☐ Die Erfahrung von Erschöpfung und Schmerzen während der Geburt wird reduziert.
- ☐ Komplikationen während der Geburt treten seltener auf.
- ☐ Die Geburtsdauer wird verkürzt.
- ☐ Du kannst die Schwangerschaft bewusst erleben und eine tiefe Verbindung zu deinem Kind sowie zu deinen eigenen inneren Ressourcen aufbauen.
- ☐ Dein Selbstvertrauen wird vor und während der Geburt gestärkt.

- ☐ Du wirst befähigt, den Geburtsprozess aktiv und selbstbestimmt zu bewältigen.
- ☐ Die Erholung nach der Geburt verläuft schneller.
- ☐ Die Mutter-Kind-Bindung sowie die Stillbeziehung werden positiv beeinflusst.

Mit der Hypnomentalen Geburtsvorbereitung ermöglichst du dir und deinem Baby einen positiven und entspannten Start ins gemeinsame Leben.

Wissenschaftlicher Background: Die HypnoMentale Geburtsvorbereitung (Hüsken-Janßen 2005) ist die Weiterentwicklung der Hypnoreflexogenen Methode (Schauble et al. 1998). Die Wirksamkeit der HypnoMentalen Geburtsvorbereitung wurde in einer multizentrischen Untersuchung von Hüsken-Janßen (2005) nachgewiesen.

Möchtest du hier tiefer einsteigen? Dann sprich mich gerne auf die Studien zu diesem Thema an.

Was ist Hypnose?

Hypnose und Hypnotherapie sind etablierte psychotherapeutische Methoden, die erfolgreich in verschiedenen Bereichen der Medizin und Psychotherapie angewendet werden.

Bei der Hypnose wird die jeweilige Person durch gezielte Formulierungen des Hypnotherapeuten in einen veränderten Bewusstseinszustand, die hypnotische Trance, geleitet.

Viele vergleichen das Erleben einer Trance mit dem angenehmen Zustand kurz vor dem Einschlafen.

Physiologisch kommt es zu einer Entspannungsreaktion: Herzschlag und Atmung verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt.

Mental erleben Menschen in Trance intensive Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Lebensmut, Kraft, Sicherheit oder Beruhigung. Das rationale Denken tritt in den Hintergrund, während eine bildhafte Informationsverarbeitung einsetzt und Vorstellungen auf allen Sinneskanälen aktiviert werden. Die Aufmerksamkeit wird auf das innere Erleben gerichtet, während die Wahrnehmung der Außenwelt eher in den Hintergrund tritt.

In der Trance behalten die Menschen die Kontrolle über sich und können den hypnotischen Prozess jederzeit unterbrechen oder beenden, wenn sie dies möchten. Niemand ist in Hypnose willenlos.

Trance ist ein Zustand, den wir oft unbewusst erleben - ein Zustand, in dem unsere Aufmerksamkeit fokussiert und unsere Wahrnehmung von Zeit und Raum verzerrt ist. Stell dir vor, wie du auf einer langen Autofahrt plötzlich am Ziel ankommst und dich kaum an die Details der Reise erinnern kannst, oder wie du in ein fesselndes Buch eintauchst und die Welt um dich herum vergisst. Sogar bei einem langweiligen Vortrag können wir uns dabei ertappen, wie unsere Gedanken abschweifen und wir in Tagträume versinken. All das sind Beispiele für alltägliche Trancezustände, die ganz normal sind.

In diesen Momenten sind wir oft überraschend effektiv - eine Fähigkeit, die Sportler oft als 'Flow' bezeichnen. In diesem Zustand führen sie ihre Bewegungen scheinbar automatisch aus, fast als ob sie nicht aktiv daran beteiligt wären.

Diese natürliche Trance nutzt unser Gehirn, um auf seine Ressourcen auf eine wirksamere Weise zuzugreifen. Die meisten Menschen sind in der Lage, durch Hypnose in einen Trancezustand zu gelangen. Wichtige Voraussetzungen sind die Fähigkeit zur Konzentration, die Vorstellungskraft und eine vertrauensvolle Beziehung zum Hypnotherapeuten.

Weitere Informationen findest du unter anderem auf der Seite der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie: www.dgh-hypnose.de

Die DGH ist die Fachgesellschaft für Ärzte, Psychologische Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten sowie Zahnärzte, bei der ich meine Ausbildung gemacht habe.

Hast Du Interesse an diesem Kurs teilzunehmen,

dann melde Dich bei uns in der Praxis.

Dr. med. Helge Ammenwerth