

# Sachverzeichnis

## A

Akzeptanz 4  
Angst 75, 84  
– extreme 82  
Ängstlicher Hund 462  
Angst-Spannung-Schmerz-Kreislauf 118  
Ankommen 24  
Äpfel schütteln 253  
Arbeit mit Situationskarten 181  
Arbeitsfähigkeit 39ff, 107  
– Störung 39  
Arme halten 392  
Atem 77, 83, 86, 88  
– Irritationen spüren 238  
– Spickzettel 422  
– spüren, gemeinsam 242  
– und Beckenboden 387  
– zum Kind lenken 458  
– – Kreuzbein leiten 398  
Atemarbeit 380ff  
Atembeobachtung im Sitzen 119  
Atemfluss spüren 237  
Atemhilfen 244  
Atemorgane, Wahrnehmung 298  
Atempause 297  
Atemraum 239, 298  
– am Rücken spüren 240  
Atemrhythmus 298  
Atemübungen 71f, 313  
– geführte 381  
Atmen, bewusstes 421f, 441  
– in die Hände des Partners 466  
Atmosphäre, angenehme 25  
– Arbeitsatmosphäre 22  
– Lernatmosphäre 36  
Atmung 78, 83f, 88; 115ff, 235ff, 297, 380ff  
– Anatomie und Physiologie 240  
– Anleitung zur tiefen 416  
– beim Mitschieben 264  
– Eröffnungsphase 248

– in der Wehe 72, 121f, 242, 256, 298, 313, 331, 340  
– Kerzenatmung 32  
– mit leichter Beckenbewegung 244  
– – Luft anhalten 266  
– phonetische 313  
– Wahrnehmung 298  
– zur Lungenspitze 238  
Aufmerksamkeitsförderung 25f  
Aufnahmefähigkeit 24  
Aufstehen, rüchenschonendes 433  
Aufwärmen 322  
Aufzugsübung 225  
Ausdauer 72, 87ff  
– Übungen 72  
Ausstellung: Die Sinne des Neugeborenen 341  
Austreibungsphase 260, 340, 349, 389  
Auswirkung der Worte spüren: Pressen, Drücken, Schieben, Aaaa 262  
Autonomie 100  
Autorität (s. auch Führungsstil) 39

## B

Balaskas, Jane 61  
Band lang und kurz werden lassen 145  
Bauchatmung 237, 441  
Bauchmassage 330, 334  
Bauchpresse 399  
Beamer 20  
Becken, Anatomie 127  
– ausstreichen 220  
– bewegen 221  
– Entspannung 449  
– erkunden 370  
– Orientierung im 144f  
Beckenbeweglichkeit fördern 198, 377  
Beckenboden 69f, 223, 262, 310, 384f, 445ff  
– Anatomie und Physiologie 310  
– Bedeutung 142  
– Funktion 447

- im Alltag 146
- Lokalisation 449
- Übungen für das Frühwochenbett 462
- und Gesicht 448
- und Weiblichkeit 447
- Wahrnehmung mit Softball 144
- Beckenbodenschicht, mittlere 225
- Beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag 313
  - in der Schwangerschaft 451
  - nach der Geburt 147
- Beckendrehung auf dem Ball 210
- Beckenföhlübung 126
- Beckenkreisen 251
- Beckenschale, Kind in der 198
  - spüren 242
- Beckenuhr nach Feldenkrais 206ff, 248, 373
  - Vorübung 207
- Beine ausstreichen 219
  - und Becken dehnen 378
- Bemalen des Bauches 485
- Beröhrung, Anleitung 75
  - Partner 69
- Beröhrungsentspannung 355
- Beschwerden, schwangerschaftsbedingte 70, 82
- Bewegungsübungen 23, 70, 73, 86f
- Bild malen 485
- Bilderkatalog 476
- Bildungsprogramme, spezifische 7
- Blitzlichtumfrage 43
- Blockaden 74
- Blutungen 271
- Bodypainting 485
- Bonding 76, 159ff, 343ff
- Brainstorming 150
- Briefe schreiben 467
- Brustmassage 315
- Brustwarzen vorbereiten 195
- Büchertipps für Eltern und Kinder 428

## C

- Cocktailparty 419f
- Co-Leiter, männlich 101,139, 148f

## D

- Dammassage 261, 314
- Dammschnitt 231
- Dammverletzungen 143
- Delegieren 24
- Depression, postpartale 7
- Diaprojektor 21
- Didaktik 10f
- Didaktische Reduktion 18
- Drücken 262
- Durchfall 271
- Durchhalten erfahren 392

## E

- Eigenkompetenz 14, 77f, 81
- Eisenmangel 194
- Eltern werden 100
- Elternsein 178ff
- Empathie 30
- Entlastung bei der Kinderbetreuung 471
  - der Kursleitung 23f
  - im Haushalt planen 470
  - planen 467
  - schaffen 466
- Entlastungsplan, individueller 325
- Entspannung 26, 72f, 77, 84, 428
  - aktive 336
- Entspannungshilfe 457
- Entspannungsübung Lächeln 182
- Entstauung der Beine 291
- Erdung 201
- Ernährung, gesunde 325
- Eröffnungsphase 230, 253, 302, 313, 348, 389
- Eröffnungswehen 293
- Erwachsenenbildung 10

## F

- Fachkompetenz 14
- Familienbildung 101f
- Familiengesundheit 2
- Familienleben 463ff
- Fantasiereise 73
  - Auftanken 326
  - Mein Kind ist da 159
  - Weg durch die Geburt 417
- Feedback 185, 468
- Feedback-Fragebogen 34, 187

- Fell abziehen 239
  - Fischer, Hanna 62
  - Flankenatmung 238
  - Flipchart 20, 27
  - Flügelatmung 244
  - Frauenkurse 76
    - mit Schwerpunkt Selbstvertrauen fördern 365ff
  - Frauen- und Paarkurs mit Schwerpunkt Stillförderung 280ff
  - Frequently Asked Questions 148
  - Frontalunterricht 24
  - Fruchtwasser 270
  - Führungsstil, autoritärer 10ff
    - demokratischer 10, 12ff
    - kooperativer 10, 12ff
    - Laissez-faire 11ff
    - passiver 11ff
  - Füße und Beckenboden, Zusammenhang spüren 371
  - Fußmassage 200, 334, 467
    - mit Igelball 369, 432
    - – Tennisball 432
  - Fußübung mit Kirschkerensäckchen 291
- G**
- Gaskin, Ina May 61
  - Gebärcode 101
  - Gebärhaltungen 69, 70, 72, 76, 78, 89, 133ff, 272f, 302, 389f, 436
    - abgestützte Seitenlage 138
    - Beine anziehen 139
    - Druck auf den Oberschenkel geben 139
    - Grundlagen 107ff
    - Herangehensweise, rational 108
    - im Knien, über einen Pezziball oder Kissen gelehnt 389
    - – Liegen 390
    - – Sitzen 134, 390
    - – Stehen 134, 389
    - tiefe Hocke in der Austreibungsphase 137
    - Vierfüßlerstand 135
    - Vorteile der aufrechten 303
  - Gebrauchsanleitung Stillen 351
  - Geburt aus männlicher Perspektive 149
    - einer Familie 277
    - engste Stelle 196
    - Grundlagen 108ff
    - Pathologie 232
    - Phasen 388
    - und Sexualität 394
    - zurückliegende 415
  - Geburtsbeginn 230, 388
  - Geburtserlebnis, Austausch 475f
    - Zufriedenheit 6
  - Geburtsort, Wahl 67
  - Geburtsphase 231, 259ff
  - Geburtsphysiologie, Grundlagen 292
  - Geburtsschmerz 391f
    - 3 Ebenen 393
    - Entstehung 393
    - Linderung 333
  - Geburtsverlauf 230
  - Geburtsvorbereitung, einzeln 82
    - Themenliste 205
  - Geburtsweg 260
    - des Kindes erspüren 263
  - Geburtswehen 294
  - Gegen-Sätze zulassen 151
  - Gelenke bewegen 429
  - Generalprobe Geburt 402
  - Geschenk für das Baby basteln 485
  - Geschichte einer Geburt 481
  - Geschwister 278
    - Vorbereitung auf die Ankunft des Babys 477
  - Geschwisterkinder einbeziehen 423ff
  - Gesellschaft für Geburtsvorbereitung 61
  - Gesundheitsförderung 2
  - Gesundheitsforschung 64
  - Gewalt, Erfahrungen 62
  - Grundbedürfnisse 75, 80
  - Grüppchen bilden 368
  - Gruppe, geschlechtshomogen 101
  - Gruppenbildung, Unterstützung 383
  - Gruppendynamik 26, 45
- H**
- Haltung s. Körperhaltung
    - Bedeutung der 146
  - Handling 360
  - Handmassage 164, 467
  - Haptonomie-Übung 264

- Haptonomisch die Oberschenkel ausziehen 255
- Haselnuss 312
- Haufenweise Wünsche gewichten 289
- Hebammenarbeit, evidenzbasierte 3
- Hebelarmwirkung 127
- Hecheln 244
- Heller, Angela 62
- Herztöne des Kindes hören 223
- Heublumensitzbad 195
- Hilfsmittel, didaktische 28
- Hirnforschung 63
- Hocken üben 377
- Hohlwarzen 314
- I**
- Igelballmassage für die Füße 369, 432
- Instinkte 69f
- Intimität („privacy“) 63, 79
- Intuition, weibliche 130
- Ischiasbeschwerden 322f
- K**
- Kaiserschnitt 69, 82, 233
- Kamelritt 373
- Kennenlernen 24, 105, 289, 367, 406, 415, 420, 440, 475
- Lernmethode 102
  - Organisation 102
  - Räumlichkeit 102f
  - soziometrische Reihung 105f
- Kennenlern-Matrix 103, 105, 414
- Kerzenatmung 332
- Kind im Bauch ertasten 330
- schaukeln 222
  - vorstellen 329
- Kinder ahmen die Geburt nach 484
- Kirschkernelwäsche 114
- Kitzinger, Sheila 60
- Klagemauer 24, 107
- Klein, Margarita 62
- Kliniktasche 300
- Knie lockern 369
- Kommunikation 25
- Kommunikationsform 22
- Kompetenz 64, 78, 80, 87
- eigene 68
  - mangelnde 40
- Kompetenzgefühl, ausgeprägtes 6
- Konflikte, Gruppe 81
- Konfliktlösung 39
- Kontrollverlust 107
- Konzentrationsförderung 421
- Körperarbeit 63, 67, 79f, 83
- Geschichte 60
  - Grundlagen 60
  - Sinn 64
  - Ziele 64f, 84f
- Körperhaltung 69, 87, 146, 371, 377
- und Haltungsaufbau 369
  - – Stand 291f
- Körperkommunikation: Rücken an Rücken 202
- Körperpsychotherapie 62
- Körperreise 73
- „Beckenblüte“ 266
  - (10 Minuten) 233
  - (20 Minuten) 257
- Körperübungen, Übungsübersicht 89ff
- Körperwahrnehmungsübung 291
- Krampfadern 195
- Kreislaufführung 337
- Kreuzbeinatem als Belastungsübung 398
- Kreuzbeinbeschwerden 323
- Kreuzbeinmassage als Paarübung 375
- Krise, Verhalten 80
- Kristellern 233
- Kuh – Katze 372
- Kuntner, Liselotte 62
- Kurse, Erwartungen und Wünsche 106, 289, 402
- offene 404ff
  - – Anmeldeungsliste 408
  - – für Mehrgebärende 410ff
  - Organisation 102, 407
- Kurseinheit für Männer 149
- Gestaltung 15, 26
  - lebendige 20
- Kurskonzept 100, 188f, 280, 365, 410, 472
- Kursleiterin 30ff
- positive Autorität 30
  - Rolle 30ff
  - Vorbildfunktion 31
- Kursmappe 284
- Kursprofil 36

- Kursteilnehmer, Aufgaben 24
- Austausch 16
- Erwartungen 24
- Mitverantwortung 37
- Teilnehmeraktivierung 19, 24ff
- Teilnehmerkompetenz 10
- Verhalten 80
- Wünsche 13f, 24, 30, 196, 289, 368, 402

**L**

- Lamaze, Ferdinand 60
- Last von den Schultern nehmen 176
- Leboyer, Frédérick 61
- Leitfaden durch die Geburt 157
- Leitungskompetenz 32
- Leopoldsche Handgriffe 320
- Lernbarometer 155f
- Lernebene 17ff, 28
- affektive 18, 28
- kognitive 18, 28
- psychomotorische 18, 28
- Lernen, multisensorisch 18
- Lernerfolg 11
- leiterzentriert 12
- teilnehmerzentriert 12f, 24
- Lippens, Frauke 62
- Loslassen und vertrauen 396
- Luft nehmen 264

**M**

- Massage 76, 79
- gegen Blähungen 277
- im Bereich des Beckens 334
- Innenseite der Oberschenkel 218
- Michaelis-Raute 249, 335
- während der Geburt 334
- Massagetechnik 217
- Mehrgebärende, Kurs für 410ff
- Menne, Ruth 62
- Metaphern bilden 418
- Methoden, Lernmethode 19f
- Wahl 28
- Wechsel 25
- Methodenkompetenz 14
- Michaelische Raute 249
- Akupressur 250
- Massage 250, 335

- Mitgestaltung, aktiv 20, s. a. Teilnehmeraktivierung
- Mitschieben 264, 399
- Mobile (Schlangentanz) 429
- Moderation 22
- Moderationsplan 27ff
- Mund ausstreichen 144, 450
- Mundraum, Entspannung 312
- Murmelgruppe 43
- Musik 77, 87
- Muskelrelaxation, progressive nach Jacobson 428
- Mütter 101, 170

**N**

- Nachgeburtsphase 341, 347, 349
- Nachgeburtswehen 294
- Nackenmassage 294
- Namenlernen 383
- Netz, soziales 102
- Netzwerk schaffen 189
- Netzwerkaufbau für Stillende 315
- Nichtteilnahme, Gründe 5
- Nomen est Omen 466
- Nutella-Test 352

**O**

- Ödeme 194
- Odent, Michel 61
- Ort der Ruhe 455
- Overheadprojektor 21
- Oxytocin 76

**P**

- Paarbeziehung 100f
- veränderte 278
- Paare für Partnerübungen finden 383
- zusammenstellen 368
- Paarkurse 72
- mit Schwerpunkt Beziehungsaufnahme zum Kind 188ff
- Paarübung „Sich überlassen“ 396
- Partner-Interview 106, 193
- mit Memorykarten 289
- Partnerschaft 100
- Pausen 26
- Periduralanästhesie 6

Perlen einsammeln 145  
Perlenkette 212  
Pferdeatmung 245  
Pinsel 462  
Pinwand 20, 27  
Plazentalösung 232  
Position s. Gebärhaltung  
Präsentation 15ff, 20  
Pressen contra Schieben 136, 262, 399, 444  
Professionalität 13f  
Profil, soziodemografisches 4  
Pudel, begossener 181  
Punctum fixum 132  
– mobile 132

## Q

Quelle der Ruhe und der Kraft, meine  
eigene 455

## R

Rahmenbedingungen 15f  
Räumlichkeiten 103  
Rausatmen der Wehe 265  
Read, Grantley Dick 60  
Regeln aufstellen 25, 107, 290  
Reich, Wilhelm 62  
Reise zum Becken 386  
Rektusdiastase 83  
Ressourcen 30, 81, 324  
Rituale 347  
Rolle, negative 23  
Roter Faden 17, 28  
Rückbildungsgymnastik 147  
– Bedeutung 314  
Rückbildungstee 195  
Ruckeln alleine auf dem Stuhl 253  
Rücken ausstreichen 220  
Rückenbeschwerden 322  
Rückendehnung 305  
Rückenmassage 294, 334  
– wehenentlastende 113  
Rückenrubbeln 383

## S

Saugglocke 233  
Säuglingspflege 360  
Saugverwirrung erfahren 173

Scham 78, 83  
Schamlippen zwinkern 145, 224  
Schieben 263  
– contra Pressen 136, 262, 399, 444  
Schleimpfropf 271  
Schlupfwarzen 314  
Schmerz 6, 71, 75, 77, 88  
– Bewältigungsstrategien 84, 89, 118, 332, 392  
Schmerzbekämpfung, medikamentöse 6  
Schuckeln 213  
– auf dem Ball 254  
– im Vierfüßlerstand 252  
Schulterentspannung 176  
Schultermassage 334  
Schwamm, großen schweren auswringen 145  
Schwangerschaft 228ff  
– pflanzliche Mittel in der 194  
– Veränderungen in der 321  
Schwangerschaftstee 194  
Schwangerschaftswehen 293  
Schwierige Situation 36ff  
– Beispiele 37f  
– Einzelaussteiger 40  
– Grüppchenbildung 40  
– Gruppenkultur 40  
– Herangehensweise 39, 42  
– Krisenmanagement 41, 43f  
– Situationsanalyse 40, 43  
– Strategie 41  
Scrabble zum Thema Wellness 320  
Seidenpapier unter den Füßen 371  
Selbstfürsorge 77  
Selbstkontrolle 33  
Selbstmassage 77, 325  
Selbstreflexion 33  
Selbstregulation 68, 71, 78, 84, 89  
– Kräfte 64  
Senkwehen 229, 293, 299  
Sensibilisierungsübung 312  
Serpentine oder Rutsche 436  
Signale, nonverbale 22  
Singen 245  
Sinne des Neugeborenen 342  
Sitzen, bewusstes 201  
Skalierung im Raum 179  
Sodbrennen 194

Solution Line 179  
 Soziale Kompetenz 14  
 Soziometrische Reihungen 106, 368  
 Spielregeln 43  
 Spürübung 196  
 Stand von unten nach oben aufbauen 452  
 Starthilfe für die erste Zeit mit dem Baby 426  
 Stehen, falsches 199  
   – richtiges 199  
 Steine klopfen 117  
 Stichwortkarten 27  
 Stillbeginn, guter 362  
 Stillcafé 317  
 Stilldauer 7  
 Stillen 7, 171ff, 401ff, 461  
   – Basics für Eltern 174  
   – Physiologie 351  
   – Pro- und Contra-Diskussion 401  
   – richtiges Anlegen des Kindes 353  
   – Vorbereitung 314, 316  
   – – auf einen guten Stillbeginn 361  
   – – Material 285  
   – – Ziele 281  
 Stillpositionen 175, 353  
 Stillquiz 305f  
 Still-Smileys 401  
 Stillutensilien 361  
 Stoffwechsellanregung 291  
 Strahler 462  
 Stress, Alltagssituationen 67  
   – Bewältigung 64  
   – postpartaler 7  
 Studien, prospektive, randomisierte kontrollierte 3  
 Studiendesign, experimentelles 4  
   – quantitatives 3  
 Stüwe, Marion 62

## T

Tasche packen 269  
 Teilnehmeraktivierung 19, 24ff, 43  
 Teilnehmerinnen, Situation 103  
 Themenausstieg 17f  
 Themeneinstieg, Möglichkeiten 16f  
 Toleranz 41f  
 Tönen 71f, 87f, 122, 245, 388  
 Tragen des Kindes 197

## U

Überatmen 266  
 Überfliegen 266  
 Übergangsphase 113, 230, 254, 331, 349, 389  
 Überraschungssack 358  
 Urvertrauen 346

## V

Vaginalgeburt, nach vorangegangenem Kaiserschnitt 7  
 Väter 79f, 101, 170, 489  
 Vena-cava-Syndrom 83  
 Venenentlastung 379  
 Verantwortung 12, 23ff, 40ff  
 Verspannungen 74  
 Vertragsbedingungen 36  
 Vertrauensbildung 396  
 Video/DVD 21  
 Visualisierung 20, 26f, 142  
   – der Geburt aus kindlicher Sicht 273  
   – zur vorangegangenen Geburt 475  
 Vorbereitung, inhaltliche 27  
   – methodische 27  
 Vorlagen 27  
 Vorstellungsrunde der Kinder 480  
   – klassische 440  
 Vortrag 18f, 43  
 Vorturnen 78  
 Vorwehen 299, 348

## W

Wadenmuskelpumpe aktivieren 292  
 Wahrnehmungsübung mit Kirschkernsäcken 311  
 Warming-up, Aufstehen – Setzen 289, 415  
 Wegweiser durch die Geburt 348  
 Wehen 88, 110, 270, 272  
   – Verarbeitung 86  
 Wehenatmung 72, 120, 242, 256, 298, 313, 331, 340  
 Wehenkraft 130  
 Wehenschmerz 333  
 Wehensimulation 72, 245, 340  
 Wehenzirkel AP 341  
 Wiegen des Kindes 221

- Wirbelsäule als Verbindung zwischen Kopf und Becken 206
- Beweglichkeit fördern 322
  - Dehnung 323
  - schräge Dehnung 211
- Wirkung, eigene 21
- Wochenbett 163ff, 357, 461ff
- Entlastung des Beckenbodens 461
  - Gebote 359
- Wochenbettkorb 164f
- Wochenbettwehen 294
- Wochenbettzeit 277
- Wochend-Paarkurs 100ff
- Wochenendkurs für Familien 472ff
- Wohlfühlstunde 430ff, 453ff
- Wünsche für das Kind 331
- Wunschzettel 183
- Z**
- Zange 233
- Zeitarrangement 28
- Zeit-Korridor 466
- Zeitkuchen 180
- Zeitmanagement für Eltern 180, 324
- Zeitplan 27f
- Zugewandtheit 100
- Zweier-Bob 263
- 2-€-Übung 128
- Zwinkern, äußere Beckenbodenschicht 145, 224
- Zwischenbilanz 155, 335