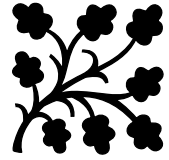

GEBURTSAFFIRMATIONEN
THEORIE & PRAXIS



MARIANNE RICHTER
KATHARINA TOLLE



- GEBURTSAFFIRMATIONEN -



Wie du dein Unterbewusstsein auf Vertrauen für
deine Geburt konditionierst, damit deine Geburt
zu dem Geschenk wird, das du verdient hast.

von

Katharina Tolle
Marianne Richter

2021



Inhaltsverzeichnis

I Einleitung	1
Über dieses Buch	3
Widmung	5
II Die Theorie	7
1 Was sind Geburtsaffirmationen?	9
2 Die Grenzen von Affirmationen	11
2.1 Betrüge ich mich mit den Affirmationen selber?	11
2.2 Alte Glaubenssätze	12
2.3 Persönliche Erfahrungen	14
2.4 Führen Affirmationen zu einer schmerzfreien Geburt? . . .	15
III Die Umsetzung	17
3 Beispiele für Geburtsaffirmationen	19
4 Tipps zur Formulierung von Geburtsaffirmationen	25
5 Geburtsaffirmationen in den Alltag einbauen	29
5.1 Schreiben	29
5.2 Lesen	30
5.3 Hören	31
5.4 Digitale Reminder	32



5.5	Anfassen	32
5.6	Schmecken und riechen	33
5.7	Mix it, Baby!	34
6	Affirmationen für Partner*innen	35
6.1	Gemeinsame Affirmationen	36
7	Komm ins Handeln!	37
IV	Die Audio-Datei	39
V	Anhang	43
8	Umgetextete Ohrwürmer	45
8.1	Kinderlied: Alle meine Entchen	45
8.2	Bon Jovi: It's my life	45
8.3	Helene Fischer: Atemlos	46
8.4	Volkslied: Es war eine Mutter	46
8.5	Pharrell Williams: Happy	46
9	Zum Weiterlesen	47
9.1	Hilfreiche Bücher	47
9.2	Online-Beiträge	47
10	Angebot zu persönlicher Unterstützung	49





I. Einleitung





Über dieses Buch

“**K**ATHARINA, was sind eigentlich diese Geburtsaffirmationen? Und hast du welche, die ich nutzen kann?”

So fing alles an. Eine Freundin fragte mich nach Input. Ich konnte ihr die Theorie nahebringen. Aber eine Audiodatei mit Affirmationen hatte ich nicht. Zum Glück brauchen wir nicht alles wissen oder können – es reicht, wenn wir wissen, wen wir fragen können. Genau das tat ich. Marianne Richter ist schon seit einigen Jahren immer wieder eine Freundin, aber auch Coach und Webgereiterin meiner Selbstständigkeit.

„Marianne, sprichst du mir eine Audio-Datei mit Geburtsaffirmationen auf?“, fragte ich.

„Au ja, das fühlt sich warmig an“, beschrieb sie ihr erstes Gefühl. Und so wurde aus der Idee dieses E-Book mit der dazugehörigen Audio-Datei.

Wir wünschen dir von Herzen, dass wir dir hiermit helfen können, in die Umsetzung zu kommen. Denn das ist schließlich der Sinn von Affirmationen.

Trau dich, die Geburt deines Kindes als das Wunder anzunehmen, das es ist. Bereite dich auf die Geburt vor, und dann vertraue darauf, dass dein Kind weiß, was zu tun ist.

Hab viel Spaß beim Lesen und noch mehr Spaß bei der Umsetzung!



Wir freuen uns auf deine Rückmeldung! Schreib einfach eine E-Mail an meine@geburtsgeschichte.de.

Von Herzen alles Gute wünschen



Katharina

&

Marianne





Widmung

WIR widmen dieses Buch allen Frauen, die davon überzeugt sind, dass Geburten so viel mehr sind als eine kurze Zeitspanne, die wir irgendwie überstehen müssen.

Seid stark! Seid mutig! Seid einzigartig und voller Liebe!

Lebt euer volles Potential, denn ihr habt nichts zu verlieren.

Ihr braucht keinen Rasierapparat, um eure innere Göttin zu erwecken.
Ihr seid bereits göttlich!





II. Die Theorie





1. Was sind Geburtsaffirmationen?

EINE Affirmation ist ein kurzer Satz, der so formuliert ist, dass er leicht in unser Unterbewusstsein dringen kann. „Ich schaffe das!“, murmeln wir vor dem Diktat im Deutschunterricht. Wir sprechen uns selbst vor, was wir uns wünschen. Aber auch „Ich bin halt zu doof dazu“ ist eine Affirmation, wenn wir sie uns immer wieder aufsagen. Nur ist sie halt keine positive Affirmation — zumindest nicht auf den ersten Blick. Häufig hilft uns auch eine solche negative Affirmation unterbewusst: Sie bestätigt unser Selbstbild, oder sie schützt uns vor Gefahren oder lässt zu, dass wir uns einer Gruppe zugehörig fühlen, die uns wichtig ist.

Geburtsaffirmationen sind also Sätze, die uns positiv durch die Geburt begleiten sollen. Indem wir sie schon während der Schwangerschaft immer wieder verinnerlichen, dringen sie, so die Idee, in unser Unterbewusstsein ein. Sie werden Teil unserer Gedanken — selbst, wenn wir sie nicht bewusst denken. Indem sie Teil unserer Gedanken werden, werden sie Teil unserer Realität.

Damit diese Sätze zur Geburt bereits tief verankert sind, empfehlen Hebammen und Geburtsvorbereiter*innen, die Affirmationen während der Schwangerschaft häufig zu wiederholen. Dabei gibt es nicht die eine Lösung, die allen hilft. Eine individuelle Lösung hat wesentlich höhere Chancen auf Erfolg.





2. Die Grenzen von Affirmationen

AFFIRMATIONEN können viel bewirken. Sie sind jedoch kein Allheilmittel. In diesem Kapitel möchte ich auf die Grenzen von Affirmationen aufmerksam machen und dir zeigen, wie du sie dennoch bestmöglich nutzt.

Da es sich um theoretische Aspekte handelt, stehen sie vorne im Theorie-Teil. Wenn du magst, kannst du dieses Kapitel auch erstmal überspringen und in die Praxis gehen. So bekommst du ein Gefühl dafür, welche Zweifel noch in dir stecken, und kannst diese dann später an diesem Kapitel abgleichen.



2.1. Betrüge ich mich mit den Affirmationen selber?

VOR der Geburt sagst du drei Monate lang „Ich reite auf den Wellen.“ Dann setzen sie ein und du hast das Gefühl, unterzugehen. Na toll. Hast du dich selbst betrogen? Hast du dir etwas vorgespielt? Wäre es ohne die Affirmationen besser gelaufen?

Geburten sind nicht planbar. Gerade, wenn du bereits als Kleinkind gelernt hast, eine Geburt sei schmerzhaft und Frau solle das das am besten schnellstmöglich hinter sich bringen (oder auch möglichst lange aushalten), ist es schwierig, diese Prägung zu ersetzen. Es kann gelingen. Eine



Garantie gibt es nicht.

Vielleicht wäre es ohne Affirmation noch mieser gekommen? Vielleicht wäre es besser gelaufen?

Wir wissen es nicht. Selbst manche Frauen, denen die Affirmationen bei einer früheren Geburt geholfen hatten, berichteten dann bei späteren Geburten, dass sie sich nicht mehr darauf einlassen konnten.

Es gibt keine Garantie. Und sie sind auch nicht für jede Frau das Richtige. Ob du ein solches Erlebnis als Scheitern, als Betrug an dir selber oder als Aufruf siehst, dich erneut mit deinen inneren Wahrheiten zu Geburten zu beschäftigen und die Geburt als einzigartig anzunehmen, liegt bei dir.



2.2. Alte Glaubenssätze

WENN du, so lange du denken kannst, immer nur von anderen Menschen gehört hast, dass eine Geburt schmerzhaft und gefährlich sei, dann sind diese Glaubenssätze ganz tief in dir verankert. Das Aufsagen von positiven Affirmationen kann helfen, die alten Glaubenssätze aufzulösen.

Wenn du aber diese neuen Glaubenssätze nicht tatsächlich glaubst, wird das Aufsagen nichts bewirken. Dein Unterbewusstsein hält gern an Bekanntem fest. Unsere Vorfahren in der Steinzeit wollten sich lieber Bekanntem stellen als Unbekanntem. Das Risiko bei einer bekannten Situation kann abgeschätzt werden. Bei unbekanntem Situationen dagegen ist vollkommen unklar, welche Risiken es gibt und wie die Folgen aussehen.

Wir können es also unserem Unterbewusstsein nicht übel nehmen, wenn





es an diesen Glaubenssätzen festhält. Wenn du dennoch solch tiefsitzen-
de Glaubenssätze austauschen willst, hilft es dir vielleicht, die Fakten zu
überprüfen: Woher kommen deine bisherigen Annahmen? Wer hat sie
dir überlassen? Bist du selbst davon überzeugt? Ruht diese Überzeugung
auf Fakten?

Geburten können wunderschön sein – auch das ist ein Fakt. Sammle Fak-
ten, dann wirst du feststellen: Frauen können durchaus ihre Babys ohne
Interventionen und ohne Panik zur Welt bringen. Ja, es gibt manchmal
Probleme. Nicht jede Geburt verläuft genau so, wie wir es uns wünschen.
Wenn wir akzeptieren, dass viele dieser Probleme hausgemacht sind,
können wir sie leicht aus der Welt schaffen. Und damit wird es umso
wahrscheinlicher, eine wunderbare Geburt zu erleben.

Eliminiere die alten Glaubenssätze Stück für Stück. Mach dir eine Liste
mit diesen Glaubenssätzen. In der Tabelle am Ende dieses Kapitels habe
ich ein paar (lange nicht alle) dieser Glaubenssätze gesammelt. Wenn du
beim Lesen denkst "das ist kein Glaubenssatz, das ist ein Fakt", hast du
einen Glaubenssatz entdeckt, den du ganz tief verinnerlicht hast und den
du ersetzen solltest.

Übrigens kannst du alte Glaubenssätze auch aufspüren, indem du dein
enges Familienumfeld nach ihrer Einstellung zu Geburten fragst. Wenn
deine Großmutter dir antwortet, dass „in unserer Familie die Mütter im-
mer schon ewig in den Wehen lagen“, kannst du davon ausgehen, dass
du das auch so als Glaubenssatz verinnerlicht hast.

Was löst bei dir ein Nicken aus? Und wodurch willst du diesen Glau-
benssatz ersetzen? Nutze hierfür auch gern die Liste mit positiven Affir-
mationen in Kapitel 3, um eine passende Umformulierung zu finden.





2.3. Persönliche Erfahrungen

WURDEST du selber in einer traumatischen Geburt zur Welt gebracht? Oder hast du bereits Kinder geboren oder Sternenkinder verloren? Diese persönlichen Erfahrungen sind als Erinnerungen in deinem Körper gespeichert. Es ist normal, dass der Körper und das Unterbewusstsein von diesen Erfahrungen auf zukünftige Ereignisse schließen.

Dennoch ist es nicht logisch, ohne Einschränkung von der Vergangenheit auf die Zukunft zu schließen. Vielleicht kennst du die Geschichte von der Gans, die jeden Tag vom Bauern gefüttert wurde und deshalb annahm, dass der Bauer sie auch immer weiter füttern würde. Der Bauer dagegen kam eines Morgens mit dem Schlachtmesser statt dem Futter und schlachtete die Gans.

Oder, um ein Beispiel aus meiner Uni-Zeit zu nennen: Nur, weil wir bisher keine schwarzen Schwäne gefunden haben, heißt das nicht, dass es keine gibt!


Und im Sport gibt es so etwas immer wieder: Niemand ging davon aus, dass eine Frau die 100 Meter in unter zwölf Sekunden laufen könnte, bis TOLLIER Schuurman die (Männer-)welt 1932 vom Gegenteil überzeugte. Niemand glaubte, dass ein Springer alle vier Springen der Vierschanzentournee gewinnen könnte. Als es dann Sven Hannawald nach 50 Jahren doch schaffte, war der Bann gebrochen und seitdem haben es auch andere Sportler geschafft. Übrigens sind Mentaltrainer im Sport heutzutage genau deshalb so wichtig: Auch Sportler*innen haben nämlich untebewusste Glaubenssätze, die sie am ihrer Höchstleistung hindern.

Es ist durchaus möglich, Erlebtes so auszublenden, dass die nächste Geburt anders wird. Deine Vergangenheit ist nicht deine Zukunft. Nimm das Vergangene als vergangen an. Dann kannst du dich auf die Zukunft konzentrieren.





2.4. Führen Affirmationen zu einer schmerzfreien Geburt?

FFIRMATIONEN zielen darauf, dass du im Einklang mit deinem Körper und deinem Kopf dein Kind zur Welt bringst. Das bedeutet nicht unbedingt, dass eine Geburt schmerzfrei ist. Auch, wenn viele Hypnobirthing-Kursleiter*innen schmerzfreie Geburten propagieren, sollte das nicht unbedingt dein Ziel sein. Natürlich sind schmerzfreie Geburten eine wundervolle Sache und wir freuen uns mit jeder Mutter, die eine solch grandiose Geburt erleben durfte!

Aus meiner Sicht darf eine Geburt dich körperlich an deine Grenzen bringen. Dazu gehört auch, dass du spürst, was in deinem Körper passiert. Es geht aus meiner Sicht nicht darum, schmerzfrei zu sein, sondern den Schmerz anzunehmen und geburtsfördernd zu kanalisieren. Wenn du in einer bestimmten Position starke Schmerzen verspürst, höre in dich: Ist eine andere Position gerade angenehmer?

Die Geburt deines Kindes darf sich anfühlen wie ein Marathon. Die Affirmationen können dich dabei unterstützen, zum Ziel zu gelangen. Im Ziel wirst du geflutet sein von Glücksgefühlen. Und natürlich wirst du die Nachwirkungen dieser Anstrengungen in den nächsten Tagen spüren – oder glaubst du wirklich, eine Marathon hätte keinen Muskelkater zur Folge!?





Alte Formulierung	Deine Ersetzung
Geburten sind schmerzhaft.	
In unserer Familie gibt es bloß Horrorgeburten.	
Eine Geburt dauert über zwölf Stunden.	
Mein Körper wird nach der Geburt zerschunden sein.	
Ich habe Angst vor der Geburt.	
Ich werde bei der Geburt versagen.	
Mein Kind wird bei der Geburt leiden.	
Das Krankenhauspersonal wird über mich bestimmen.	
Ein Kaiserschnitt hinterlässt eine riesige Narbe.	
Ich muss da durch.	
Geburtsschmerzen sind eine Strafe Gottes.	
Kinder kommen am sichersten mit ständiger Überwachung zur Welt.	
Ein Krankenhaus ist der sicherste Ort für eine Geburt.	
Eine Geburt ohne Profis ist unverantwortlich.	
Am liebsten würde ich die Geburt überspringen und direkt mein Baby im Arm halten.	
Im Krankenhaus kann ich nicht selbstbestimmt gebären.	
Ich werde an den Schmerzen zerbrechen.	

Tabelle 1: Alte Glaubenssätze und Ersetzung durch hilfreiche Glaubenssätze





III. Die Umsetzung





3. Beispiele für Geburtsaffirmationen

UM dir die Erstellung deiner persönlichen Affirmationen zu erleichtern, haben wir hier viele Affirmationen gesammelt. Diese Liste ist nicht vollständig. Und nicht jede Affirmation mag sich für dich gut anfühlen.

Sieh deshalb bitte die folgende Liste als Ideenliste, aus der du dich gern bedienen kannst. Wir wünschen uns, dass du die Formulierungen an deine eigenen Bedürfnisse anpasst. Ein paar generelle Tipps zum Schreiben von Affirmationen findest du am Ende der Liste. Manche Affirmationen wirken zunächst sehr ähnlich. Schau einfach, welche Formulierung für dich passend ist. Gerne kannst du die entsprechenden Affirmationen abhaken, um sofort zu sehen, was zu dir passt. Übrigens kann es auch sein, dass sich deine Vorlieben im Laufe der Schwangerschaft ändern.

Bewusst stehen ähnliche Affirmationen nicht immer direkt hintereinander. So überlegst du weniger, ob beide passen oder welche besser passt. Sondern du kreuzt an, wenn es sich ohne Nachdenken richtig anfühlt.

- Jede Wehe bringt mich näher an mein Kind.
- Mein Körper ist dazu gemacht, zu gebären.
- Ich gebäre sanft und im Fluss.
- Mein Baby wird in Liebe geboren.
- Alles ist so, wie es sein soll.
- Mein Baby weiß, wie es zur Welt kommen will.
- Die Geburt meines Kindes ist ein natürlicher Prozess.
- Ich hülle mich in Liebe und Vertrauen.



- Ich vertraue mir, meinem Körper und meinem Baby.
- Ich reite auf den Geburtswellen.
- Jede Imperfektion ist perfekt.
- Ich bin wild und frei.
- Ich lasse mich ein.
- Ich bin offen für die Gedanken meines Babys.
- Alles ist gut.
- Alles, was ich brauche, ist schon da.
- Mein Baby bestimmt die Art und Zeit seiner Geburt.
- Ich vertraue den Menschen in meinem Umfeld.
- Alle wollen das Beste für mich und mein Kind.
- Mein Körper ist für die Geburt gemacht.
- Ich bin ruhig und entspannt.
- Ich bin kraftvoll.
- Die Verbindung zu meinem Baby ist immer da.
- Alles ist bereit.
- Ich bin weich.
- Ich bin bereit, mein Kind zur Welt zu bringen.
- Mutter Erde begleitet mich bei der Geburt meines Kindes.
- Ich bereite mich gut vor und lasse dann los.
- Ich lasse los.
- Ich lasse zu, dass mein Körper mein Baby zur Welt bringt.
- Geburt ist normal.
- Ich weiß, dass alles gut ist.
- Mein Baby und ich sind gesund.
- Ich liebe mich.
- Die Geburt meines Babys ist ein glücklicher Moment.
- Mein Körper verbindet Kraft und Sanftheit.
- Meine weibliche Intuition weist mir den Weg.
- Ich verbinde mich mit dem Wissen und der Macht aller Mütter, die je geboren haben.
- Liebe ist immer die Antwort.
- Ich freue mich auf die Geburt.





- Ich kann alles.
- Ich genieße die Geburt.
- Ich entspanne mich völlig.
- Ich atme zu meinem Kind.
- Das einzig Beständige ist die Veränderung.
- Nichts muss; alles darf.
- Ich vertraue auf eine sanfte Geburt.
- In Liebe gezeugt – in Liebe geboren.
- Die Antwort ist immer Liebe.
- Mein Geist und mein Körper sind offen.
- Ich erlebe die Geburt meines Kindes sehr bewusst.
- Ich lebe von Moment zu Moment.
- Ich weiß um die Stärke meines Körpers.
- Mein Körper versorgt mein Kind mit allem, was es braucht.
- Sanft, ruhig, kraftvoll.
- Ich bin gut vorbereitet.
- Ich überlasse meinem Körper die Führung.
- Meine Geburt - meine Regeln.
- Mein Baby - meine Regeln.
- Ich überlasse meinem Baby die Führung.
- Ich senke meine Barrieren. 66 Ich öffne mich.
- Mein Baby teilt mir alles mit, das ich wissen muss.
- Ich gebäre mein Kind einfach und im Vertrauen auf meinen Körper.
- Unser Baby kennt uns bereits.
- Ich vertraue meinem Baby.
- Unser Baby wurde in Liebe gezeugt und wird in Liebe geboren.
- Ich gebe mich der Geburt hin.
- Ich bin neugierig auf die Veränderung.
- Mein Körper leitet mich.
- Ich gebe mich dem Prozess hin.
- Ich akzeptiere die Macht meines Körpers.
- Ich kann mein Kind überall zur Welt bringen.
- Ich liebe meinen wunderbaren Körper.





- Mein Körper weiß intuitiv, was gerade richtig ist.
- Barrieren runter.
- Ich bin dankbar für den Geburtsprozess.
- Ich liebe mein Leben.
- Ich vertraue meinem Körper.
- Mein Körper tut das Beste, das er kann.
- Frauen haben schon immer geboren.
- Ich freue mich, mein Kind kennenzulernen.
- Ich lasse zu, was mein Körper braucht.
- Mein Baby und ich sind ein Dreamteam.
- Ich sehe die Geburt meines Kindes als Inkarnationsritual.
- Ich erlebe die Geburt meines Kindes bewusst und intensiv.
- Ich kann bei Sonnenschein, Regen, Gewitter oder Sturm gebären.
- Alles, was nötig ist, ist schon da.
- Egal, was kommt: Ich mache das Beste daraus.
- Ich sage, was ich brauche.
- Nur ich und mein Kind sind jetzt wichtig.
- Ich kann alles.
- Ich bin eine Göttin und schenke Leben.
- Ich spüre eine tiefe Verbindung zu meinem Baby.
- Ich atme Vertrauen ein.
- Ein Atemzug nach dem anderen.
- Eine Welle nach der anderen.
- Wenn ich nicht auf der Welle surfen kann, tauche ich unter ihr hindurch.
- Ich bestimme.
- Mein Baby und ich arbeiten perfekt zusammen.
- Meine Geburt ist leicht.
- Entspannung fließt durch jede Zelle meines Körpers.
- Mein Baby erhält in meinem Bauch alles, was es braucht.
- Ich vertraue dem natürlichen Geburtsverlauf.
- Jede Geburt ist anders.
- Jede Geburt ist individuell.





- Jede Geburt ist perfekt.
- Mein Körper beginnt mit der Geburt, wenn mein Baby bereit ist.
- Nach jeder Welle ruhe ich mich aus.
- Mein Körper verlangt genau das von mir, das ich leisten kann.
- Ich fühle die Kraft und Liebe in mir.
- Ich überlasse meinen Körper die Führung.
- Ich erlaube mir, die Geburt zu genießen.

Wenn du nun sehr viele Affirmationen angekreuzt hast, lass die Liste einen Tag liegen und schau dir dann die angekreuzten Affirmationen nochmals an. Welche fühlen sich immer noch genau richtig an? Reduziere die Anzahl so weit, dass du die für dich wichtigsten Botschaften für dich herausgefunden hast.







4. Tipps zur Formulierung von Geburtsaffirmationen

NATÜRLICH willst du, dass deine Affirmationen zur Geburtsvorbereitung effektiv sind. Sonst könntest du deine Zeit ja auch anderen Dingen widmen. Damit die Affirmationen wirken, solltest du folgende Hinweise beachten. (Sie gelten übrigens nicht nur für geburtsvorbereitende Affirmationen, sondern ganz generell für alle Affirmationen.)

Formuliere Positiv: Das Gehirn kann Negationen (=Verneinungen) nicht verarbeiten. Denk jetzt *nicht* an einen rosa Elefanten! Na, woran hast du gedacht? Verneinungen (nicht, nie, kein) gehören genauso wenig in Affirmationen wie verneinende Vorsilben (*UN*-nötig, *ANTI*-bakteriell). Achte auch auf augenscheinlich positive Worte, die aber einen negativen Aspekt beinhalten: denkst du bei schmerzfrei an den Schmerz oder an die Abwesenheit davon? Wenn du die obige Liste durchsiehst, wird dir auffallen, dass auch dort manche Sätze solche Negationen enthalten. Wie fühlen sie sich für dich an? Worauf konzentrierst du deine Gedanken? Sortiere aus, was dir nicht passt!

Formuliere in der Gegenwart: Nutze Verben im Präsens. Schreib also „ich bin gesund“ statt „ich werde gesund“. Der zweite Satz wird das Erlebnis immer in die Zukunft setzen, so dass du es nie erreichen kannst.

Kurze Sätze sind perfekt: Formuliere so prägnant wie möglich. Merksätze und Affirmationen dringen am besten ins Gehirn ein, wenn



sie kurz und knackig sind. Der folgende Satz ist ein Negativbeispiel: Wenn du, wie in diesem Beispiel, einen Schachtelsatz baust, der dann mehrere Kommata benötigt, fällt es dir nicht nur beim Lesen, sondern ganz bestimmt auch beim Rezitieren (also Aufsprechen) schwer, den Satz immer wieder identisch zu gebrauchen, was du aber solltest, da er dann am besten ins Hirn sickert. Wenn tatsächlich eine Affirmation relativ lang ist, überleg dir, sie in zwei kurze aufeinanderfolgende Sätze zu packen.

Du stehst im Mittelpunkt: Und deshalb drehen sich die Affirmationen auch ganz konkret um dich. Ein einziger Buchstabe kann da schon den Unterschied machen: „Eine Geburt ist ein schönes Erlebnis.“ Ja, stimmt. Konkreter ist allerdings „Meine Geburt ist ein schönes Erlebnis.“ (Und ich persönlich würde „schön“ auch ersetzen; dazu komme ich im nächsten Punkt.)

Löse positive Emotionen aus: Nutze Worte, die positive Emotionen auslösen. Welche Worte das sind, ist sehr individuell. Für die eine Schwangere ist *kraftvoll* vielleicht passend, die andere wählt lieber *mächtig*. Wie stehst du eigentlich zum Wort Wehe? Ich nutze den Begriff nur ungern und spreche lieber von Welle. Was du nutzt, bleibt dir überlassen. Was fühlt sich für dich richtig an?

Starke Verben führen zu einer Handlung: „Ich will (oder gar *möchte*) im Wasser gebären“ ist schwächer als „Ich gebäre im Wasser.“ Vermeide Hilfsverben (können, dürfen, sollen, müssen) und konzentriere dich auf dein Hauptverb. Wähle ein starkes Verb, das du mit Aktion verbindest. Willst du zum Beispiel von entbinden oder gebären schreiben? Benutzt du *Geburt* oder *Entbindung*? Ich persönlich mag das Wort *Entbindung* gar nicht. Klar wird die Nabelschnur durchtrennt, aber die Bindung zu meinem Baby ist noch immer da... Wenn es sich aber für dich stimmig anfühlt, nutze es! Bei deiner Geburt gelten deine Regeln.





Beispielformulierung für eine Geburtsaffirmation

Frauen müssen keine Schmerzen während einer Geburt erleben, sondern können unkompliziert gebären.

Der Satz ist so sprachlich korrekt. Als Affirmation taugt er wenig. Die umformulierte Variante geht einfacher ins Hirn:

Ich gebäre mein Kind einfach und im Vertrauen auf meinen Körper.

Statt von allen Frauen zu schreiben, schreibe ich von mir. Statt Schmerzen zu verneinen, bejahe ich das Vertrauen. (Es ginge übrigens noch kürzer: Ich vertraue meinem Körper.) *Unkompliziert* ersetze ich durch *einfach*. Und alles andere lasse ich schlicht weg.



Teste, was sich für dich richtig anfühlt!

EINE Affirmation kann den oben genannten Grundsätzen folgen und sich dennoch für dich nicht richtig anfühlen. Und manchmal ist es sinnvoll, die Merksätze oben zu ignorieren, weil sich der Satz genau so für dich richtig anfühlt. Teste deshalb, welche Formulierung dir eingängig scheint.







5. Geburtsaffirmationen in den Alltag einbauen

DEIN Alltag ist so oder so schon voll. Und jetzt sollst du auch noch irgendwie diese Affirmationen in deinen Kopf bekommen. Na toll. Wieder eine Aufgabe mehr auf der Liste.

Ein Vorteil von Affirmationen ist, dass du sie mit geringem Aufwand effektiv in deinen Alltag integrieren kannst. Dabei gibt es nicht die eine perfekte Lösung, die für alle funktioniert. Vielmehr kommt es auf deine persönlichen Vorlieben und Routinen an. Ich stelle deshalb im Folgenden ein paar Ansätze vor. Welcher fühlt sich für dich stimmig an? Nutzt du nur einen Ansatz, oder kombinierst du verschiedene?

Grundsätzlich ist es sinnvoll, die Affirmationen mit Routinen zu verbinden, so dass du gar nicht bewusst daran denken musst, sie umzusetzen. (Huch, da sind wir ja schon wieder beim Unterbewusstsein...)



5.1. Schreiben

WENN du deine Affirmationen selbst aufschreibst, schreib sie am besten mit der Hand. Natürlich kannst du sie auch abtippen und dann ausdrucken. Studien belegen aber, dass wir uns Dinge, die wir mit der Hand schreiben, besser merken können.



In jedem Fall solltest du auf die Gestaltung achten: Wenn das Papier optisch schön gestaltet ist, nimmst du es lieber zur Hand. Wenn es dagegen die Rückseite einer Mahnung ist, wirst du es nur bedingt lesen wollen. Übrigens kannst du auch pro Affirmation ein eigenes Blatt nutzen. Vielleicht nimmst du Tonpapier in verschiedenen Farben und gestaltest die Seiten nicht nur mit Text, sondern auch mit Bildern oder Ornamenten.

Wenn du ganz kreativ bist, kannst du für Fenster und Spiegel auch Malfarbe nutzen statt eines aufgeklebten Papiers.



5.2. Lesen

WENN du gerne liest, kannst du dir deine Affirmationen aufschreiben und immer wieder die Liste lesen. Du kannst sie zum Beispiel unter dein Kopfkissen legen und morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Einschlafen lesen. Oder mach es so wie ich damals beim Lateinunterricht: Ich hatte meine Vokabellisten immer über dem Toilettenpapierhalter an die Wand geklebt. Sobald ich auf dem Klo saß, hatte ich nichts anderes zu tun, als die Vokabeln zu lernen (damals war es noch nicht üblich, ein Handy mit auf's Klo zu nehmen...).

Diese Art der Einbindung in den Alltag kannst du übrigens auch an ganz anderen Stellen nutzen: Wenn du, wie oben geschrieben, die unterschiedlichen Affirmationen auf einzelne Seiten geschrieben hast, kannst du sie auch in deiner Wohnung verteilen. Türen, Spiegel oder Deckel von Kisten eignen sich gut, um Affirmationen daran anzubringen. Du kannst aber auch kleine Nachrichten an dich selbst verstecken (oder von deinen älteren Kindern verstecken lassen): Schubladen, Schrankfächer, Rucksäcke, Jackentaschen oder die Innenseiten von Sonnenhüten oder Handschuhen eignen sich für kleine süße Botschaften.





5.3. Hören

DU wuselst in der Wohnung herum und im Hintergrund läuft das Radio. Du hörst bloß mit einem Ohr zu und dennoch weißt du nachher, um welche Themen es ging. Dieses Prinzip kannst du auch für deine Affirmationen nutzen. Lass eine Audio-Datei laufen, während du die Wäsche zusammenlegst. Oder starte die Datei, wenn du dich gemütlich in der Badewanne entspannst.

Es gibt neben der Datei von Marianne, die du mit diesem E-Book erstanden hast, auf dem Markt unzählige Affirmations-CDs oder Downloads. (Mehr zur Datei in Teil IV.) Du kannst deine Affirmationen aber auch selber aufsprechen oder von deinem*deiner Partner*in aufsprechen lassen. Im Zeitalter von Smartphones brauchst du dafür noch nicht mal mehr eines dieser extrem coolen Diktiergeräte von früher.



BONUSTIPP: Singen

WIR alle kennen Lieder, die sich sofort in unser Hirn einbrennen. Und dann schwirren sie stundenlang rum und wir murmeln, ohne darüber nachzudenken, beim Putzen die blödsinnigsten Texte vor uns hin. Bei uns in der Familie ist gerade mal wieder *Alle Kinder lernen lesen* sehr beliebt, so dass ich mich dabei erwische, das zu summen. Immer.

Wenn es dir genauso geht, dann kannst du das auch für Affirmationen nutzen. Such dir eine Melodie, die du magst, und sing sie mit einem eigenen Affirmationstext. Es muss nicht auf Anhieb perfekt sein. Auch hier gilt: Probiere aus, was für dich passt!





Auf die Melodie von *Alle meine Entchen* passt zum Beispiel auch folgender Text:

Ich liebe meinen Körper
jetzt und immerzu
jetzt und immerzu.
er bringt mein Baby auf die Welt
mit Liebe und mit Ruh.

Mehr umgetextete Ohrwurmideen findest du im Anhang.



5.4. Digitale Reminder

NUTZT du ein Handy? Das hat bestimmt eine Erinnerungsfunktion (als Wecker, als Kalendereintrag, als Willkommensnachricht beim Starten oder als Aufgabeneintrag). Lass dich doch einfach von deinem Handy an eine Affirmation erinnern. (Ich nutze das selber jeden Tag für meine Lieblingsaffirmation: Es ist alles schon da.)

Du kannst zum Beispiel auch dein Computerpasswort durch eine Affirmation ersetzen. So tippst du regelmäßig deine Affirmation ein und wirst dadurch daran erinnert, sie auch zu denken und zu sprechen.

Und dein Desktop-Hintergrund darf ebenfalls eine Affirmation sein.



5.5. Anfassen

WENN ich eine bestimmte Bettwäsche aufs Bett ziehe, kommen sofort Erinnerungen in mir hoch, wie ich diese Bettwäsche im






Wochenbett nutzte. Genau das kannst du auch nutzen. Bei einer Massage mit einem Igelball während der Schwangerschaft kannst du zum Beispiel die Affirmation „mein Körper entspannt sich“ aufsagen. Wenn du dann während der Geburt den Igelball nutzt, wird dein Gehirn den Ball mit der Affirmation verknüpfen.



5.6. Schmecken und riechen

HNLICH wie beim Anfassen funktionieren auch Erinnerungen von Gerüchen und Geschmäckern. Jemand läuft an dir vorbei und du denkst an deine Jugendliebe – obwohl die beiden Personen äußerlich nichts gemeinsam haben. Aber sie nutzen wohl das gleiche Parfum...

Was schmeckt dir gut und kann dich unter der Geburt an Leichtigkeit und Liebe erinnern?


Bei welchem Duft fühlst du dich sicher und geborgen?

Gerade unser Geruchssinn wird häufig als nicht so wichtig abgetan. Er ist für die rationalen Bestandteile unseres Lebens nicht so wichtig wie Augen und Ohren. Doch gerade der Geruchssinn ist eng mit unseren Gefühlen verknüpft. Mach dir das zunutze. Denn auch unter der Geburt wird es wichtig sein, nicht nur deine bewussten Gedanken, sondern auch deine Gefühle positiv auszurichten.





5.7. Mix it, Baby!

ARNOLD Schwarzenegger wusste es schon 2002: Mix it, Baby! Stell dir genau die Variation zusammen, die für dich passt! Sowohl bei der Formulierung als auch bei der Einbettung in deinen Alltag brauchst du nicht alles machen, was andere machen. Nutz genau das, was sich für dich richtig anfühlt.





6. Affirmationen für Partner*innen

AUCH für Partner*innen von Schwangeren können Affirmationen sinnvoll sein. In meinem E-Book *Der kompetente Hausgeburtsvater* spreche ich zum Beispiel über die Rolle des Vaters während der Geburt. Hier können Affirmationen helfen.

Natürlich sind viele Affirmationen sowohl für die Schwangere als auch ihre Partner*innen sinnvoll. Es kann aber durchaus helfen, wenn auch der*die Partner*in sich eigene Affirmationen überlegt.

Liebe*r Partner*in, fühl dich eingeladen, aus dieser Liste die für dich passenden Affirmationen zu wählen.

- Ich begleite meine Frau.
- Unsere Hebamme übernimmt die Medizin. Ich übernehme das Halten des Raumes.
- Ich vertraue dem Körper meiner Frau.
- Ich vertraue unserem Baby.
- Ich bin gut auf die Geburt vorbereitet.
- Ich weiß, was ich zu tun habe.
- Meine Aufmerksamkeit liegt bei meiner Frau.
- Ich akzeptiere die Entscheidungen meiner Frau.
- Ich liebe mein Baby.
- Ich trete für die Wünsche meiner Frau ein.
- Ich akzeptiere, was passiert.
- Ich frage meine Frau nach ihren Wünschen.
- Ich benenne meine Grenzen.



- Ich äußere Zweifel außerhalb des Geburtsraums gegenüber dem Fachpersonal.
- Ich gönne mir Pausen.
- Ich weiß, was ich kann.
- Wir sind ein Team.

Als Partner*in ist außerdem ein weiterer Aspekt wichtig: Negative Glaubenssätze können sich auf deine Frau übertragen. Ich empfehle dir deshalb, dir Tabelle 1 aus Kapitel 2 ebenfalls anzuschauen. Wenn du feststellst, dass manche dieser Glaubenssätze für dich wahr sind, mach dich auf den Weg, diese ebenfalls aufzulösen. Vertraue nicht darauf, sie vor deiner Frau verbergen zu können. Eine Geburt ist eine Ausnahme-situation, in der solche alten Glaubenssätze wieder an die Oberfläche kommen!



6.1. Gemeinsame Affirmationen

BESONDERS hilfreich ist es, wenn ihr gemeinsame Affirmationen habt, mit denen ihr euch beide wohlfühlt. Diese Affirmationen verbinden euch als Paar. Während der Geburt kann es sehr hilfreich sein, wenn du als Partner*in genau diese Affirmationen nicht nur denkst, sondern laut sagst. Deine gebärende Partnerin hört so deine vertraute Stimme und wird gleichzeitig an die gemeinsamen Affirmationen erinnert.





7. Komm ins Handeln!

WENN du dieses E-book nun bis hierher gelesen hast, ist es Zeit, ins Handeln zu kommen!

Nutze dafür einfach diese Checkliste:

- Spüre Limitierende Glaubenssätze auf.**
- Formuliere alte Glaubenssätze um.**
- Schreibe neue Glaubenssätze auf.**
- Lade die Affirmations-Datei von Marianne aufs Handy oder deinen mp3-Player.**
- Baue die neuen Glaubenssätze in den Alltag ein:**
 - Wähle eine Routine für die Audio-Datei.
 - Hänge Affirmationskarten in der Wohnung auf.
 - Baue digitale Reminder im Handy und am PC ein.
 - Texte dein eigenes Affirmations-Lied.
- Teste, mit welchen Gerüchen und Geschmäckern du Entspannung verbindest. Kombiniere diese Sinneseindrücke mit Affirmationen.**
- Sprich mit deinem*deiner Partner*in darüber, welche gemeinsamen Affirmationen ihr nutzen wollt.**
- Genieße die Schwangerschaft und lass dich ein auf das Wunder der Geburt.**





IV. Die Audio-Datei





DIE Audio-Datei, die diesem E-Book beiliegt, enthält kraftvolle Affirmationen, die dir helfen werden, dich und deinen Körper zu lieben, auf die natürliche Kraft einer Geburt zu vertrauen und dich auf dieses Erlebnis zu freuen.

Sie ist eine ganz normale mP3-Datei und sollte von jedem Handy und jedem mP3-Player problemlos abgespielt werden.

Das Copyright für die Datei liegt bei Marianne Richter. Die Datei ist zum privaten Gebrauch bestimmt. Eine unerlaubte Weitergabe oder Vervielfältigung, auch von Teilen, ist verboten. Wenn du jemandem einen Teil der Datei vorspielen willst, verweis sie auf die Internetseite <https://ichgebaere.com/affirmationen-e-book-audio-meditation/>; dort kann ein Teil der Datei kostenlos heruntergeladen werden.







V. Anhang





8. Umgetextete Ohrwürmer

Nimm die folgenden Texte als Inspiration, deine eigenen Ohrwürmer zu kreieren! So gehen dir die Affirmationen noch leichter ins Blut (und ins Unterbewusstsein) über. Die umgetexteten Stellen beziehen sich jeweils auf den Refrain des Liedes.



8.1. Kinderlied: Alle meine Entchen

Ich liebe meinen Körper
jetzt und immerzu
jetzt und immerzu.
er bringt mein Baby auf die Welt
mit Liebe und mit Ruh.



8.2. Bon Jovi: It's my life

It's your life!
It's now and ever.
My love is gonna live forever.
I will give birth so you're alive.
It's your life!





8.3. Helene Fischer: Atemlos

Ich atme jetzt
zu dir hin,
gibst diesen Wehen einen Sinn.
Ich atme jetzt,
Ich fühl mich frei.
Diese Geburt ist für uns zwei.



8.4. Volkslied: Es war eine Mutter

Ich bin eine Mutter,
gebäre die Kinder:
Im Frühling, im Sommer
Im Herbst und im Winter.
Zu Hause, mit Liebe,
Da fühl ich mich gut,
Denn ich weiß ja, mein Körper,
Der kann das schon gut.



8.5. Pharrell Williams: Happy

Because I'm happy
I clap along 'cause I feel that the baby is alive.
Because I'm happy
I clap along 'cause I feel that my body's gonna thrive.
Because I'm happy
I clap along 'cause I know that a good birth is to us.
Because I'm happy
I Clap along 'cause I know that we don't need to fuzz.





9. Zum Weiterlesen



9.1. Hilfreiche Bücher

Der kompetente Hausgeburtsvater Ebook von Katharina Tolle, 2020, Eigenverlag. Internet: [der kompetente Hausgeburtsvater](#)

Hypnobirthing Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt, Marie F. Mongan, 8. Auflage 2021, Mankau-Verlag

Meisterin der Geburt Jobina Schenk, 2015, Books on Demand



9.2. Online-Beiträge

- [Der Begriff der Wehe](#)
- [Gebären statt entbinden](#)
- [Vom Umgang mit einem kritischen Umfeld](#)





10. Angebot zu persönlicher Unterstützung

MANCHMAL reichen ein E-Book und eine mP3-Datei nicht aus. Manchmal braucht es mehr, um tiefliegende Glaubenssätze zu lösen und diese durch positive Affirmationen zu ersetzen.

Manchmal braucht es auch die umfassende Aufarbeitung früherer Geburtserfahrungen, um sich auf die neue Geburt einlassen zu können.

Wenn du das Gefühl hast, dass dich ein persönliches Gespräch mit uns weiterbringen kann, schreib uns gern eine E-Mail oder informier dich auf unseren Webseiten über unsere aktuellen Angebote.

Marianne Richter <https://der-weg-der-goettin.com/>,
E-Mail: <mailto:richter.marianne@posteo.de>

Katharina Tolle <https://ichgebaere.com/>,
E-Mail: <mailto:meine@geburtsgeschichte.de>

Und natürlich freuen wir uns auch auf deine Rückmeldung, was wir an diesem E-Book und an der Audio-Datei noch verbessern können, was dir gefallen hat und wie die Geburt deines Kindes verlaufen ist!

