



Checkliste: Mentale Vorbereitung auf die Geburt

Eine ruhige Begleitung für deinen inneren Weg

1. Innere Haltung stärken

Ich darf langsam machen.

Ich muss nichts leisten.

Ich darf Pausen machen, wann immer ich sie brauche.

Ich vertraue meinem Körper und meinem Tempo.

2. Erwartungen sortieren

Was wünsche ich mir für die Geburt?

Was ist mir wirklich wichtig?

Was darf ich loslassen?

Welche Vorstellungen machen mir Druck?

3. Unterstützung klären

Wer soll bei der Geburt dabei sein?

Was brauche ich von dieser Person?

Welche Worte tun mir gut?

Welche Situationen möchte ich vermeiden?





4. Sicherheit schaffen

Welche Informationen beruhigen mich?

Welche Fragen möchte ich vorher klären?

Welche Routinen geben mir Halt?

Was hilft mir, wenn ich mich überfordert fühle?

5. Körper & Atem vorbereiten

Eine Atemübung, die mir gut tut, auswählen

Regelmäßig kurze Entspannungsmomente einbauen

Sanfte Bewegung, die mir gut tut

Bewusst Pausen einplanen

6. Mentale Anker formulieren

2–3 Sätze, die mich stärken (z. B. „Ich darf mir
Zeit lassen.“ / „Ich bin gut begleitet.“)

Affirmationen, die mich beruhigen

Bilder oder Gedanken, die mir Kraft geben

7. Umgang mit Unsicherheiten

Was hilft mir, wenn ich Angst spüre?

Welche Person kann ich ansprechen?

Welche Gedanken möchte ich bewusst stoppen?

Welche Worte beruhigen mich?





8. Selbstfürsorge vor der Geburt

Schlaf & Ruhe priorisieren

Kleine Wohlfühlrituale einbauen

Grenzen setzen, wenn mir etwas zu viel wird

Hilfe annehmen, wenn ich sie brauche

9. Nach der Geburt

Wer unterstützt mich in den ersten Tagen?

Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen?

Welche Erwartungen darf ich loslassen?

Welche Ruheinseln kann ich mir schaffen?

Du musst nichts perfekt machen.
Gib dir Raum für Ruhe, Vertrauen
und kleine Pausen.

