

# Werdende Eltern: Ein Reflexionsheft

**Geburt: Für werdende Mütter** *Für tiefe Verbindung vor der Geburt*

Gibt es Erzählungen oder Kommentare von Familie, Freunden oder aus den Medien über Geburt, die mir nicht aus dem Kopf gehen? Wie beeinflussen sie meine Vorstellungen?

Welche Vorstellungen oder Glaubenssätze über Geburt möchte ich loslassen? Zum Beispiel: „Geburt ist immer traumatisch“ oder „echte Mütter gebären ohne Schmerzmittel“

Wie stelle ich mir meine ideale Geburt vor? Wer oder was sollte dabei sein? Welche Stimmung wünsche ich mir? Was ist mir wichtig, falls etwas anders läuft als geplant?

# Werdende Eltern: Ein Reflexionsheft

**Geburt: Für werdende Väter** *Für tiefe Verbindung vor der Geburt*

Was denke und fühle ich wirklich, wenn ich an die bevorstehende Geburt denke? Welche Fragen habe ich mich bisher nicht getraut zu stellen zum Beispiel zur Geburt selbst oder zu dem, was man von mir erwartet?

Welche Wünsche und Vorstellungen hat meine Partnerin für die Geburt? Wie kann ich sie gut unterstützen, z.B. durch bestärkende Worte, eine Berührung oder einfach durch stilles Dasein?

Welche Vorstellungen habe ich verinnerlicht, was „Stärke“ bei Männern bedeutet und wie wirken sie sich jetzt auf die Vorbereitung der Geburt aus? Was könnte sich verändern, wenn ich Stärke auch als Weichheit, Offenheit oder die Fähigkeit um Hilfe zu bitten, verstehen würde?

# Werdende Eltern: Ein Reflexionsheft

**Nach der Geburt: Für beide Elternteile**

*Für tiefe Verbindung vor der Geburt*

Welche wichtigen Teile/Seiten von mir könnten nach der Geburt zur kurz kommen? Wie kann ich/wir dafür weiterhin Raum schaffen?

Welche Gespräche rund ums Baby fallen mir schwer? Gibt es Themen, die ich bisher nur mit mir selbst ausgemacht habe wie zum Beispiel Stillen, Schlafrhythmen, Rollenverteilung oder Besuch?

Welche Rollen nehmen mein Partner/meine Partnerin und ich wahrscheinlich automatisch ein?

- a) Woher kommen diese Vorstellungen und wie fühle ich mich damit?
- b) Wie würde ich mir die Aufteilung eigentlich wünschen?