

## Wie möchtest du deinen Geburtsraum/Geburtsatmosphäre gestalten

Bitte mach dir frühzeitig und ausreichend Gedanken über die Stunden, die du unter der Geburt bist. Lass dir Zeit und fühle in dich hinein.

- Was denkst du, was du für eine Atmosphäre brauchst, wenn du unter der Geburt bist ?
- Was brauchst du, um dich sicher und ungestört zu fühlen ?
- Wie soll das Licht sein, wenn du unter der Geburt bist ?
- Hast du dir schon mal Gedanken gemacht, wie das mit Geräuschen unter der Geburt ist ?

Wer soll sich um deine/eure Kinder kümmern, wenn du unter der Geburt bist? So, daß du absolut sicher bist, daß es ihnen gut geht und du nicht in der Geburt unterbrochen wirst !

Bitte sprich auch mit deinem Partner darüber.

Manchmal ist es auch hilfreich in einer Innenschau/Meditation oder auch vor dem Schlafengehen sich die Situation vorzustellen.

### Noch ein paar Fragen

Wie gehst du mit Schmerzen um?

Was brauchst du, um dich zu entspannen, um abzuschalten?

Sind Gerüche wichtig für dich?

Magst du es, wenn du berührt wirst?

Wenn du einen intimen Abend mit deinem / ner PartnerInn planen wolltest, was wäre dir da wichtig?