Sacred Birth

TRAUMGEBURT STATT TRAUMAGEBURT

Warum die Verbindung zu deiner Seele, deinem Körper und deinem Baby darüber entscheidet, wie du deine Geburt erleben wirst.

WWW.SACREDBIRTH.SPACE

Kennst du diese Fragen?

1. Wird die Geburt schmerzhaft sein?
2. Wird es während der Geburt Komplikationen geben?
3. Was ist, wenn mein Kind etwas hat?

Es ist normal, dass Du dir Sorgen machst, oder Unsicherheit bezüglich des Verlaufes Deiner Schwangerschaft und Geburt verspürst. Die Ursachen können vielfältig sein – körperliche Veränderungen, vorherige Fehlgeburten, Du bist Erstgebärende, oder die Unsicherheit über die Gesundheit des Kindes.
Egal was es bei Dir ist - es liegt an Dir, wieviel Macht Du diesen Sorgen über Deine Geburt verleihst.

Bekenntnis → Neue Denkweise → Transformation

Um diese Ängste zu überwinden, ist es entscheidend, sie zu erkennen und zu benennen.

Wenn du nicht ehrlich deine Wahrheit sprichst - und zwar das, was sich wirklich in deinem Herzen befindet - bleibst du in der Täuschung gefangen und deinem rationalen Verstand ausgeliefert.

Bekenntnis zündet den Funken für eine neue Denkweise.

In dem du DEINE Wahrheit sprichst, ermöglichst du Gott seine Wahrheit über dich, deine Situation, dein Denken usw zu sprechen.

Diese Wahrheit befähigt dich, anders zu glauben, anders zu denken, anders zu handeln. 👉 Das ist echte Transformation.

„Die Wahrheit wird euch frei machen"
(Joh 8,32)

So sieht das im Alltag aus:

Ich spüre Angst, fühle mich klein? Sprich es klar aus:
„Gott, ich fühle mich gerade eingeschüchtert und machtlos."
Das ist Bekenntnis. Ich bitte nicht, die Angst möge verschwinden sondern Gott will sie verwandeln.
Indem ich die Wahrheit meiner Angst anerkenne, öffne ich den Weg für einen Richtungswechsel – und Gottes Wahrheit ersetzt meine Angst. Dadurch erlangst du die Autorität über die Angst, nicht umgekehrt.

Das ist wahre Freiheit. 🕊️

Wir üben diese Schleife aus Bekenntnis, neuer Denkweise und Transformation immer wieder – bis sie zur Gewohnheit wird und unser Leben von innen heraus erneuert. 🌿

Das Bekennen und Aufschreiben von Gedanken bringt dich aus dem Kopf ins Herz - und falsche Glaubensmuster ans Licht.

Gehe nun in die Stille und beginne deine Wahrheit darüber zu sprechen, was du über deine Geburt fühlst und glaubst. Was liegt dir wirklich am Herzen? Fühle in dich hinein und schreibe das erste was dir in den Sinn kommt auf. Versuche es nicht zu hinterfragen, sondern lass es einfach raus.

“Gott, was willst du, dass ich über mich, über dich und die Geburt wissen soll?”

Mindset Quiz

Beantworte für Dich folgende Fragen:

	fühle ich nicht				fühle ich stark
Geburt ist gefährlich.	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
Eine Geburt ist nur im Krankenhaus sicher.	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
Ich habe Angst vor unerwarteten Komplikationen.	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
Ich habe Angst davor, dass dem Baby etwas passiert.	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
Ich habe Angst vor Schmerzen.	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
Ich muss mich vor eventuellen Gefahren während der Geburt schützen.	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
Ich habe Angst wieder eine traumatische Geburt zu erleben.	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
Ich bin nicht stark genug, um aus eigener Kraft zu gebären.	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
Ich vertraue meinem Gefühl/ Instinkt nicht.	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
Ich habe Angst vor der Geburt, weil ich nicht weiß was auf mich zukommt.	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5

Was wünscht DU dir für Deine Schwangerschaft und Geburt?

Unabhängig davon, was Deine Familie, Freunde oder die Gesellschaft denkt, wie eine Geburt sein muss, Du entscheidest ganz alleine, wie DEINE Geburt sein soll. Was wäre, wenn du alles haben könntest? Wie wünscht Du dir Dein Geburtserlebnis? Was würde sich Dein Baby wünschen für die Geburt? Notiere dir hier, Deine Traumgeburt. Erlaube Dir groß zu träumen.

Wir Frauen sind ein Sternentor durch welches die Seele des Kindes auf die Erde inkarniert.

Nutze die tiefe Kommunikation mit Deinem Baby und manifestiere Deine Traumgeburt

1 EMPFANGE BOTSCHAFTEN VON DER SEELE DEINES BABYS

Die Kommunikation auf Seelenebene ermöglicht Dir, genau zu fühlen, was Dein Baby braucht. Damit kannst Du noch klarer auf Deine Bedürfnisse in der Schwangerschaft eingehen.

Das bewusste Zuhören eröffnet einen Raum für eine tiefere spirituelle Verbindung zwischen Dir und Deinem Kind und ermöglicht Dir genau zu fühlen was Dein Baby braucht.

2 STÄRKE DAS VERTRAUEN IN DEINE EIGENE SCHÖPFERKRAFT

Durch die bewusste Kommunikation wirst Du nicht nur das Vertrauen in den Geburtsprozess stärken, sondern auch das Bewusstsein für Deine eigene Schöpferkraft erweitern. Du nimmst den Prozess der Geburt in Deine eigene Hand. Damit übernimmst Du 100% Verantwortung.

Du erkennst dadurch, dass du aktiv an der Gestaltung Deiner Schwangerschaft und Geburt beteiligt bist. Dieses gestärkte Selbstvertrauen wirkt sich nicht nur positiv auf die Geburt aus, sondern beeinflusst auch Dein Auftreten gegenüber medizinischem Personal. Du wirst immer klarer wissen, was Du willst und das auch nach außen kommunizieren.

3

STÄRKE DEIN INNERES WISSEN FÜR DIE GEBURT

Du wirst durch diese Verbindung eine intuitive Führung erleben, die über äußere Informationen hinausgeht. Dieses innere Wissen wird zu einem unumstößlichen Fels in der Brandung, der dir während der Geburt Sicherheit und Zuversicht verleiht. Wenn du dir Deines inneren Wissens bewusst bist, verfügst Du über eine kraftvolle Ressource, die Dich durch die Herausforderungen der Geburt trägt.

Je mehr Du zu Deiner höheren Führung - zu Deiner Seele sprichst, desto einfacher wirst Du Informationen erhalten und desto sicherer bist Du dir über den Verlauf Deiner Geburt.

Tägliches Berührungsritual

1

Vorbereitung:
Setze dich in eine bequeme Position, entweder auf einen Stuhl oder auf den Boden mit unterstützenden Kissen.

Atme ein paar Mal tief durch, um zur Ruhe zu kommen und bewusst im Moment anzukommen. Kreiere einen Raum der Geborgenheit und des Wohlfühlens.

2

Langsames Einatmen und Ausatmen:
Atme tief ein und spüre, wie sich dein Bauch unter deinen Händen hebt.
Atme langsam aus und spüre, wie sich dein Bauch wieder senkt.
Dieser Atemrhythmus sollte entspannt und natürlich sein.

3

Die Hände auf den Bauch legen:
Platziere sanft beide Hände auf Deinem Bauch, direkt über der Stelle, an der du die Bewegungen deines Babys spürst.
Schließe die Augen, um dich auf die Empfindungen zu konzentrieren. Spüre Dein Baby, seine Größe und beginne dich mit der Seele Deines Babys.

Tägliches Berührungsritual

4

Sanfte Berührungen:
Beginne mit leichten, kreisenden Bewegungen Deiner Hände auf dem Bauch.
Spüre dabei die Wärme und die Zartheit deiner Haut.
Konzentriere dich darauf, liebevolle Energie aus Deinem Herzen, über Deine Hände zu Deinem Baby zu senden.

5

Kommunikation durch Berührung:
Spüre die Reaktionen Deines Babys.
Du kannst auch sanft mit den Fingerspitzen klopfen oder leicht drücken, um auf spielerische Weise Kontakt aufzunehmen.
Achte darauf, wie Dein Baby auf die Berührungen reagiert – Bewegungen oder Veränderungen der Lage.

6

Verbundenheit stärken:
Während du das Berührungsritual durchführst, visualisiere die Verbindung zwischen Dir und Deinem Baby z.B. durch ein lichtvolle Band.
Sende liebevolle Gedanken und positive Energie in Richtung des kleinen Wesens in dir.

7 Tage bewusste Verbindung mit Deinem Baby

TAG 1 Mache das Berührungsritual und notiere dir im Anschluss in Dein Journal Buch Botschaften die Du empfangen hast.

TAG 2 Mache einen Spaziergang in der Natur und schildere Deinem Baby was Du siehst und was Du wahrnimmst.

TAG 3 Visualisiere gemeinsam mit Deinem Baby eure Geburt. Sei dabei so offen für die Botschaften Deiner Seele und die Deines Babys wie möglich. Lasst euren Träumen freien lauf. Wie darf es aussehen und sich anfühlen? Gehe dabei auch bewusst ins Spüren und schreibe dir im Anschluss alles Impulse auf.

TAG 4 Kreiere ein Visionboard. Lasse Dich im Berührungsritual inspirieren und bitte um Impulse für dein Bild. Sammle Bilder aus Zeitschriften, male Bilder oder schreibe auf deinem Visionboard alles was dich an deine Traumgeburtsvision erinnert.

TAG 5

Schalte Deine Lieblingsmusik ein und tanze genussvoll mit Deinem Baby im Bauch. Berühre Deinen Bauch und tanze den sinnlichsten Tanz für Dich und Dein Baby.

TAG 6

Nimm Dir ein gut duftendes Massageöl, oder Körperöl und massiere sanft Deinen Bauch und Deinen ganzen Körper. Lass Deine Wärme und Dein Gefühl der Geborgenheit bis zu Deinem Baby strahlen. Du kannst dir Vorstellen, wie ein goldenes Band euch zwei verbindet.

TAG 7

Lass die tägliche Verbindung immer intuitiver werden. Sprich laut, oder nur in Gedanken. Sende Bilder und Gefühle. Tanze mit Deinem Baby, oder massiert euch mit wundervollen Ölen.
Verbinde Dich vor dem Schlafengehen, oder nach dem Aufstehen. Erzähle Deinem Baby was du machst und wie Du dich fühlst. Erzähle Deinem Baby Deine Vorstellungen & Wünsche für die Geburt, aber auch Deine Sorgen und bitte es darum, gemeinsam die bestmögliche Lösung zu empfangen und vertraue auf diese Verbindung.

Ermächtige Dich selbst: verkörpere inneres Wissen und Vertrauen

Viele Frauen erfahren während der Geburt eine Intervention, weil sie die Verantwortung abgeben und das Wissen nicht zu ihrem eigenen machen.

Um sicherzustellen, dass Du dich voller innerem Wissen, Vertrauen und Selbstbewusstsein Deiner Schwangerschaft und Geburt hingeben kannst, haben wir einen
4-wöchigen Online-Geburtsvorbereitungskurs
entwickelt.

www.sacredbirth.space/online-geburtsvorbereitungskurs/

Im Sacred Birth online Geburtsvorbereitungskurs zeigen wir dir, wie du dich nicht nur körperlich sondern mit deinem ganzen sein auf eine natürliche, selbstbestimmte und friedliche Geburt vorbereiten kannst, frei von Angst und Unsicherheit.

Du lernst, deiner Körperweisheit zu vertrauen.

Du findest Halt – in dir selbst.

Du stärkst dein Vertrauen, damit du dich in jedem Moment sicher und verbunden fühlst.

oder unter:

www.sacredbirth.space/online-geburtsvorbereitungskurs/

Sacred Birth

Irene Savall Fernandez

Anne-Sophie Sellmaier

Edigna Maria Kellermann

Gemeinsam haben wir Sacred Birth ins Leben gerufen – aus unserer tiefen Liebe zur Geburt, aus gelebter Erfahrung und aus dem Wunsch, Frauen wieder in ihre ursprüngliche Kraft zu begleiten.

Dieser Kurs ist kein Lehrbuch.
Er ist ein Raum.
Ein Raum, in dem du dich erinnern darfst – an deine Intuition, an deine Weisheit, an das heilige Wissen deines Körpers.
Für eine Geburt, die nicht im Kopf beginnt – sondern im Herzen.