Arbeitsblatt „Sich selbst erforschen“

Woran glauben Sie generell im Leben?
Wie leben Sie Ihren Alltag? Was ist Ihnen wichtig im Leben? Worauf vertrauen Sie? Welches sind Ihre Ziele im Leben? Wie denken Sie über Gesundheit, Ernährung, Umweltthemen, Kindererziehung, medizinische Hilfe und alternative Therapien?

Sich erkennen, sich kennen, die eigene Lebensrichtung kennen, erleichtert das Entscheiden.

Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Kindheit mit Schwangerschaft und Geburt gemacht? Was haben Ihnen Ihre Mutter und andere Verwandte über Geburten erzählt?

Das Wissen, das Sie als Kind über das Thema Geburt gesammelt haben, kann Einfluss auf Ihre heutigen Gefühle haben.

Haben Sie eine Geburt miterlebt? Wenn ja, wie war das für Sie?
Was haben Sie aus den Geburten, die Sie miterlebten, gelernt? War es die Art von Geburtserfahrung, die Sie auch machen möchten? Wenn nicht, was sollte anders sein?

Was haben Ihnen die Freundinnen über Ihre Geburten erzählt?
Ist Ihre Philosophie von Geburt eher von positiven oder von negativen Geschichten geprägt, und wie fühlen Sie sich damit?

Was sind Ihre Überzeugungen zum Thema Geburt? Wissen Sie, woher diese Überzeugungen kommen?

Wenn Sie überrascht sind, wie Sie über das Thema Geburt denken, überprüfen Sie, warum das so ist.

Mögen Sie Ihren Körper? Fühlt es sich für Sie positiv an, eine Frau zu sein?

Was braucht eine Frau ihrer Meinung nach bei der Geburt? Was sind die Grundbedürfnisse von Frauen in den Wehen, was brauchen Sie auf körperlicher, sozialer, emotionaler und spiritueller Ebene? Was sollte zur Verfügung stehen?

Was kann eine Frau Ihrer Meinung nach von der Geburt, von sich und ihrem/r GeburtshelferIn erwarten? Wer macht was?

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie an frühere Geburtserfahrungen zurückdenken? War(en) Ihre frühere(n) Geburt(en) positiv? Gibt es Dinge, die Sie ändern würden? Wollen Sie über diese Erfahrungen mit jemandem sprechen, der Ihnen erklären kann, was Sie nicht verstehen, damit die Dinge einen Sinn ergeben?

Welches sind die Höchstleistungen Ihres Lebens bis zum heutigen Zeitpunkt gewesen? Was machte diese Leistung zur Höchstleistung? Was machte sie so bedeutsam für Sie? Wie haben Sie sich in diesen Grenzerfahrungen erlebt? Gedanken? Gefühle? Handlungen?

Lernen Sie das eigene Verhalten in aussergewöhnlichen Situationen kennen, um unterstützende Massnahmen vorzubereiten.

Was sind Ihre Hoffnungen und Ziele? Haben sie vor etwas Angst?

Diese Fragen zu beantworten, kann Ihnen helfen festzulegen, was für Ihre Schwangerschaft und Geburt das Wichtigste ist.
Sehen Sie ihre Notizen nochmals durch. Fällt Ihnen noch irgendetwas ein, das wichtig ist? Gibt es Punkte, die Sie gern mit jemandem besprechen würden? Vergleichen Sie Ihre Notizen mit denen Ihres Partners. Was haben Sie aus all diesen Überlegungen gelernt?