

Mein Geburtsmuster

„Im Anfang liegt alles“ - unser Geburtsmuster sagt viel über unser Denken, Fühlen und Handeln aus und kann uns wertvolle Hinweise in der Arbeit mit uns selbst und unseren Symptomen geben!

- ...Weißt du, wie deine eigene Geburt verlaufen ist?
- Wann genau bist du geboren und wo?
(Datum, genaue Uhrzeit, Ort)

Finde heraus, wie deine Geburt ablief. Am einfachsten wäre es, deine Mutter zu befragen, aber wenn das nicht geht, kannst du es auch bei anderen Verwandten oder Bekannten versuchen: Dein Vater, Tanten oder Onkel, ältere Geschwister, Freunde der Familie - meistens weiß irgendjemand, wie es damals abgelaufen ist. Vielleicht hast du die Geschichte auch selbst schon oft gehört und kannst etwas zu beitragen. Geburtsmuster können folgende Informationen beinhalten:

- 1.) Warst du eine natürliche Geburt oder ein Kaiserschnitt?
- 2.) Bist du zu früh gekommen, pünktlich, oder warst du schon „überfällig“?
- 3.) Wie lange dauerte deine Geburt?
- 4.) Gab es Komplikationen?
- 5.) Mussten vielleicht Hilfsmittel eingesetzt werden, wie eine Saugglocke o.ä.?
- 6.) Wurdest du bei der Geburt möglicherweise verletzt?
- 7.) Hattest du eine ungewöhnliche Position (Steißlage, Querlage, Fußlage, ...)?