

THEMA	Wir erwarten die Geburt unseres Kindes
DuKooP - Praxis	Die DuKooP. - Methode für eine erfolgreiche Partnerschaft - KURZFORM -
Bereich	Erfolg mit GESUNDHEIT
Redaktion und Kontakt	Netzwerk Menschen Machen Wirklichkeit / info@menschen-machen-wirklichkeit.de

Worum es geht ... (Der Sachverhalt – in Kurzform -möglichst bildhaft und lebendig dargestellt)

Eine freudige Nachricht: Sie erfahren, dass Sie „Nachwuchs“ bekommen. Es ist Ihr erstes Kind.
(Wir wollen diesen Vorgang bewusst nicht aus Sicht der Frau oder des Mannes schildern, sondern „übergreifend“ als Familienthema sehen, wohl wissend, dass naturgemäß Unterschiede bestehen).

Lesen Sie bitte zunächst die Hinweise am Ende des Vordrucks!

Unser mögliches THEMA:

Wir sind noch unerfahren mit Geburt und Kindererziehung, Wir wollen „alles richtig“ machen

Unser wichtigstes ZIEL:

- Schwangerschaft und Geburt sollen ohne Komplikationen verlaufen

(In der Kurzform ist das GesamtThema nicht in Teilziele zerlegt. Umso wichtiger wird die ZIELKLARHEIT.)

Lösungsmöglichkeit mit dem NORM-Denkprozess – (Die „3D – Perspektive“)

(Wir verwenden hier die Anrede „Man“; denn diese Lösung wird von Ihnen vermutlich „überschritten“).

- Man informiert uns gut, gibt uns jede Menge Ratgeber zu Schwangerschaft und Geburt lesen, spricht mit vielen erfahrenen Müttern und Vätern und nimmt an Kursen zur Geburtsvorbereitung teil.
- Man besucht regelmäßig einen Frauenarzt des Vertrauens, bewundert dessen neuesten „technischen Standard“ (Ultraschall, etc.), achtet genau darauf, dessen Hinweise auszuführen und verspricht, auf Komplikationen zu achten und bei ersten negativen Symptomen, sofort in die Sprechstunde zu kommen.
- Einige Wochen vor dem wahrscheinlichen Geburtstermin nimmt man Kontakt zum Krankenhaus auf, macht sich mit den Hebammen bekannt, schaut sich die Räumlichkeiten an und wirft auch schon einmal einen Blick in den Raum, in dem mindestens 15 Kinder in besonderen Bettchen liegen. Auch der Raum für „Frühgeburten“ wird gezeigt. Man sieht, das Krankenhaus ist ebenfalls mit neuester „Technik“ ausgestattet, worauf das Personal stolz verweist.
- Auf die „Art“ der Geburt ist man noch nicht festgelegt („normal“ oder vielleicht „Wasserbecken-Geburt“), da scheinen die Meinungen auseinander zugehen ...Auch ist man leicht irritiert, dass zunehmend mehr Mütter sich für einen „Kaiserschnitt“ entscheiden, auch wenn dies – aus medizinischer Sicht - eigentlich nicht „erforderlich“ sei. Die Begründung: Das ist für Mutter und Kind einfacher (gemeint ist wohl schmerzloser...)
- Natürlich verändert sich mit zunehmender Schwangerschaftszeit einiges in der Beziehung. Die Beziehung ist deshalb manchmal ganz schön angespannt. Es hat

auch schon Augenblicke gegeben, da denkt und spricht man, ob die Schwangerschaft (jetzt) richtig war, z.B. wegen der beruflichen Ambitionen ...Man geht aber dann davon aus, wenn das Kind erst geboren ist, sich viele Dinge wieder „normalisieren“ werden.

Diese Lösungsmöglichkeit bewerte ich spontan – gefühlsmäßig – mit der Ziffer ()

Lösungsmöglichkeit mit dem erweiterten Denkprozess – (Die „5D – Perspektive“)

(Hier ist die Anrede „Wir“ passend, denn diese Position ist Ihnen (noch) fremd - klingt wie: „Die „Anderen“).

- Wir möchten euch darauf aufmerksam machen, dass weder ihr, noch euer erwartetes Kind zum ersten Male auf diesem Planeten ist, also in einen physischen Körper eintritt.
- Auch wenn ihr vielleicht euch nicht daran erinnert, fühlt ihr doch in euerem tiefen Inneren, dass der Tod nicht das Ende von Leben ist, dass Leben immer währt und , dass ihr lediglich euere Form ändert. Ihr seid alle in der Tat unsterblich, das was ihr Tod nennt ist nur eine Veränderung der Energieform.
- So ist es auch mit dem, was ihr Geburt nennt. Ihr entscheidet selbst darüber, wann und wo und welchem größeren Ziel (genannt Lebensplan), ihr dies tut.
- Wenn ihr dies wisst, wird es euch auch nicht schwer fallen zu erkennen, welche Macht und Freiheit jeder von euch hat.
- Dies übertragt einmal auf die Geburt eures Kindes und erkennt, dass weder die Ärzte, noch die Medikamente, noch die Art der Geburt darüber entscheiden werden, wie ihr die Geburt erfahrt.
- Es sind vielmehr euere Gedanken, die Einfluss auf den Verlauf haben und die dabei empfundenen Gefühle.
- Wir würden euch raten, tretet jeden Tag für mindestens 15 Min. in eine Phase der Stille ein. Macht es euch einfach bequem und beobachtet euren Atem. In diese Phase tretet ihr ein mit der bewusst formulierten Absicht: Ich will jetzt erfahren, was zu tun ist, damit die Geburt meines Kindes völlig komplikationsfrei verläuft. Dann achtet auf Zeichen. Dies kann ein Gedanke sein, der euch „zufliegt“, ein Bild, das ihr wahrnehmt, oder vielleicht eine Meldung oder ein Buch, wo ihr „zufällig“ gesuchte Informationen/Hinweise, erfahrt. Diese Informationen bekommt ihr jedoch nicht einfach „aufgedrängt“, danach müsst ihr verlangen. Das ist z.B. mit der Botschaft in dem Buch, das ihr Bibel nennt, gemeint, wenn dort steht: Bittet, dann wird euch gegeben
- Es kommt in der Schwangerschaft besonders darauf an, dass ihr auf euere Gedanken und Gefühle achtet. Diese sollten überwiegend die von freudiger Erwartung eine gesunden Kindes sein. In keinem Falle sollten Gedanken der Angst, der Unzufriedenheit, Depression oder gar Schuldgefühle gedacht werden. Wenn ihr solche Gedanken habt, achtet auf euere Gefühle, sie werden negativ sein. Dieser Einfluss ist wesentlich größer auf den Verlauf der Geburt, wie irgendwelche sonstigen Verhaltensweisen.
- Und sogar auf den direkten Geburtsvorgang könnt ihr wesentlich mehr Einfluss nehmen, als ihr gemeinhin denkt. Fangt an, in den 15 Minuten der Stillephasen, euch den gewünschten Geburtsverlauf zu visualisieren. Schafft euch Bilder davon, wie es für euch alle am Besten wäre, eine optimale, eine komplikationsfreie Geburt zu haben. Sprecht darüber mit euerem Partner, sooft ihr könnt und habt dabei eine gute Stimmung (Schwingung)
- Meidet möglichst alle Informationen und Gespräche, die über irgendwelche Geburtsprobleme handeln. Ihr werdet es an eueren schlechter werdenden Gefühlen spüren, dass dies euch nie gut tut. Könnt ihr, wie z.B. beim Besuch eures Frauenarztes, solche Informationen nicht ganz vermeiden, denkt möglichst noch in der Situation Gedanken wie: Das mag gut gemeint sein, trifft aber auf mich nicht zu. Wenn euch das nicht gelingt, lenkt euere Gedanken aber umgehend nach einem

solchen Gespräch um auf Dinge, die euch Freude machen.

- Die beste Geburtsvorbereitung ist, so oft wie möglich, während der Schwangerschaft sich Wohlfühlen, viel Spaß haben und das tun, was Freude bereitet.
- Wenn ihr nur das tut, was euch gute Gefühle verschafft, wird die Schwangerschaft und die Geburt ebenso freudig verlaufen. Denn ihr zieht genau nur das an, was ihr ausendet, so will es das universale Gesetz der Anziehung, das genauso verlässlich wirkt, wie das euch bekannte Gesetz der Schwerkraft.
- Allem, dem ihr Aufmerksamkeit gibst, dessen Essenz verstärkt ihr. Also gebt den Freuden mehr Aufmerksamkeit und ihr werdet mehr von der Freude anziehen. Freut euch auf eine angenehme Geburt und ihr werdet eben eine solche anziehen, es geht nicht anders, so funktioniert das Universum.
- Ihr seid nicht irgendwelchen Zufällen ausgeliefert, oder Technik und Experten abhängig. Ihr habt alle Kraft, die Verhältnisse so zu gestalten, wie sie für euch angenehm sind. Das Leben ist kein Leidensweg, sondern als Strasse der Freude gedacht, auch wenn dies Viele anders zu praktizieren scheinen.

Diese Lösungsmöglichkeit bewerte ich spontan – gefühlsmäßig – mit der Ziffer ()

Lösungsmöglichkeit mit dem „DuKooP.-Konzept (M/D)“

(Wir wählen hier die Anredeform „Ich“. Dies bekräftigt die notwendige Absicht zu und Identifikation mit dieser Lösung).

- Du solltest wissen, dass jede – aber auch wirklich jede – Schwangerschaft anders verläuft.
- Die medizinischen Statistiken beweisen eindeutig, dass nur ein sehr geringer Teil der Schwangerschaften und Geburten irgendwelche Komplikationen beinhaltet.
- Warum willst du dich auf das Negative konzentrieren, wenn dir dies negative Gefühle verschafft. Natürlich ist es gut zu wissen, was eventuell „passieren“ könnte, aber nur, um dies entweder vorher gar nicht eintreten zu lassen oder aber um für einen „Notfall“ sicher und ohne „Panik“ dich angemessen zu entscheiden und richtig zu handeln.
- Du weißt auch, dass Menschen in Angst und Sorge daraus noch nie wirklich positiven einen Nutzen gezogen haben.
- Verwechsele Angst und Sorge bitte nicht mit nützlich zur „Vorsorge“. Dafür sind eher die Begriff „gut informiert“ und „alles bedacht“ angemessen. „Sich Sorgen machen“ – probiere es selbst aus – lässt deine Kräfte schwinden. Aber genau das willst du nicht, du brauchst alle deine bestmöglichen Kräfte, um zu deinem Vorteil in einer Risikosituation zu reagieren.
- Besser wäre, du machst dir einen „Gedanken-Film“, in dem du alle möglichen Verläufe „einbaust“ und diese dann so durchgehst, dass du dich immer die richtige Entscheidung treffen siehst. Erlebe beispielsweise am Ende des „Film-Materials“, wie dich der Arzt lobt, dass du so umsichtig gehandelt hast.
- Du weißt auch, dass alle Mütter, aber auch wirklich alle, immer zuerst das „erste Kind“ geboren haben, also keine vorhergehenden (eigenen) Erfahrungen hatten. Sieh dir an, wie gut das funktioniert hat.
- Du erinnerst dich daran, dass du im Verlauf deines Lebens schon so mach „kitzlige“ Situation gut gemeistert hast. Warum? Du hast dich gut vorbereitet und warst von dir überzeugt, das zu schaffen.
- Gehe bitte einmal in die Energie (Stimmung) einer solchermaßen, von dir erlebten Situation. Geh hinein, mit allen Sinnen. Sieh dich in dieser Situation, höre die Lobs und rieche oder schmecke sogar diese Situation nach (jajawohl das geht, denn man spricht nicht von ungefähr,“ diese Situation ist – oder ist nicht – ganz nach meinem Geschmack“). Lass die Eindrücke kräftiger werden, die Bilder greller, die Geräusche lauter, usw.. Achte dabei auf deine Gefühle. Und wenn du dich dabei „super“ (oder besonders gut) fühlst, dann „konserviere“ dieses Gefühl. In der Psychologie spricht

man von einer „positiven Verankerung“. Das geht wie folgt: Bist auf der höchstmöglichen Ebene deiner Gefühls-erlebnisse, dann lege für dich und deinen Körper ein markantes Zeichen fest. Du könntest dich beispielsweise am Ohr ziehen oder den Daumen erheben (oder etwas anderes, was du wählst, ein Zeichen das vielleicht nicht für andere sichtbar sein soll) Wenn du das mehrmals gemacht hast, also mehrmals dein Hochgefühl „geankert“ hast, dann kannst du ausprobieren, ob sich etwas oder viel von deinem „Hochgefühl“ einstellt, auch wenn du nicht den „Film“ abspielst.

- Das kann z.B. in der Geburtsphase ganz nützlich sein. Da ist die Zeit für „Filme“ meist nicht gegeben. Aber du kannst zu jeder Zeit deinen „Anker“ betätigen. Probiere es einfach aus und sieh selbst. Auch wenn du etwas dabei üben müsstest, es lohnt sich wirklich. Der Grund: Dein Unterbewusstsein folgt dir wie ein „stummer Diener“ und unterscheidet niemals, ob du wirklich etwas erlebst, eine solche Situation als „Film“ baust oder ein markantes Zeichen gibst. Es reagiert und verschafft dir die für dich so wichtige Höchstform – gleich ob bei der Geburt oder beim Zahnarzt oder bei einem Vorstellungsgespräch oder für was immer du deine Höchstform benötigst...

Diese Lösungsmöglichkeit bewerte ich spontan – gefühlsmäßig – mit der Ziffer ()

Hinweise:

- Lesen Sie zunächst **nur** die Lösungsmöglichkeiten der „3D-“ und „5D-Perspektive durch, bitte **o h n e** Bewertung (Dies gilt besonders für „5D“!).
- Gehen Sie danach nochmals beide Lösungen durch und bewerten Sie **jede** einzelne dieser beiden Lösung dann (gefühlsmäßig) **spontan**. Wählen Sie dazu bitte bei jeder Lösung eine Ziffer zwischen 1-10 (1 = sagt mir wenig zu, 10 = sagt mir besonders zu).
- Dann wählen Sie aus beiden Lösungen die Teile aus, von denen Sie glauben, dass sie für die Lösung Ihrer Situation nützlich sein könnten. Wichtig dabei ist, dass Sie bereit sind, das Lösungsmuster „5D“ **nicht** komplett abzulehnen, auch wenn Ihnen Ihr Verstand sagt, dass dies nicht „möglich“ ist. Wir wissen aus der QuantenPhysik, dass viel mehr „möglich“ ist, als wir mit unseren Sinnen erfahren können. Genau solche Lösungsteile werden oftmals – zum Nachteil erfolgreicherer Lösungen - durch die „Zensur“ unseres Verstandes ignoriert.
- Jetzt formulieren Sie Ihre neue (eigene) Lösung und machen damit sofort den **Selbsttest** (d.h. Sie achten nur auf Ihre Gefühle). Die neu gefundene Lösung ist dann – derzeit – für Sie „richtig“ (erfolgversprechend) wenn Sie um mindestens einen „Gefühlspunkt“ über der von „3D“ liegt. (Das ist Ihr **vorläufiger** DUKOO-Punkt).
- Wenn Sie den Eindruck haben, die Lösung ließe sich – vielleicht unter Einbeziehung von mehr Elementen von „5D“ noch verbessern - schreiben Sie Ihre Lösung entsprechend um. Verbessert sich der Test nicht weiter in Richtung „10“ der Skala, ist das ursprüngliche Ergebnis „richtiger“ (Ihr **derzeitiger** „DUKOO-Punkt“).
- Dieser Punkt zeigt Ihnen, dass hier **derzeit** Ihr persönlicher „Überzeugungs-Level“ liegt. An diesem Punkt befinden sich Ihre Absichten und Ihre Überzeugungen in HARMONIE, deshalb verspricht dieses Konzept den für Sie derzeit bestmöglichen ERFOLG.
- Natürlich könnten Sie noch weiter gehen. Dazu würden wir jedoch (noch) nicht raten. (Der Grund: Sie müssen von dem, was Sie erreichen wollen (und damit werden) zunächst selbst überzeugt sein. Kurzum: Sie müssen es selbst glauben können!).
- Auch wenn Sie erfahren, dass die „3D-Lösung“ für Sie (derzeit noch) die besseren Ergebnisse im Selbsttest erbringt – und Sie deshalb dabei auch (zunächst) bleiben sollten, hat sich der Test für Sie gelohnt. Denn etwas zu tun, an das man nicht glauben kann, bringt keine Erfolge!. Aber Sie wissen jetzt, dass es vielleicht auch andere Wege geben könnte und probieren diese eben zu anderer Gelegenheit aus, z.B. wenn der Erfolg ausbleibt!