



# Mentaltechniken für die Geburtsvorbereitung | Grundkurs

Online-Workshop für Einsteiger\*innen

## Lernziele

In dieser Fortbildung erhalten Sie einen Werkzeugkoffer mit Methoden aus dem Mentaltraining, den Sie flexibel und je nach Bedarf vor allem in der Einzelarbeit mit Müttern einsetzen können. Sie beschäftigen sich mit der Wirkung von Sprache in der Geburtshilfe. Wie kann unsere Sprache genutzt werden, um Mütter vor, während und nach der Geburt zu stärken?

## Inhalt

Zielfindung: Wie werden Ziele, Bilder und Affirmationen für die Geburt entwickelt? • Stärken und Ressourcen aufspüren und bewusst nutzen • Sicherheit gewinnen durch die Beziehung zum Baby und zum eigenen Körper • Netzwerk und Organisation • Offenheitstraining und Akzeptanz, Lösungs- statt Problemorientierung • Exkurs zu Ängsten • Was sind Affirmationen? • Kurze Einführung EFT • Die Wirkung der Sprache in der Geburtshilfe: schöne Metaphern entwickeln

## Methodik/Didaktik

Referat, Diskussion, Praktische Übungen

30a

### Zielgruppe

Hebammen, Kursleitende Geburtsvorbereitung

### Dozierende

Dr. med. Ute Taschner, Ärztin, Stressmentorin,  
Resilienztrainerin, Autorin

### Datum, Kursort

Do, 5. Juni 2025, online

### Kurszeiten

9-12 / 13.30-16.30 Uhr

### Anzahl Teilnehmende

Mindestens 10, maximal 16

### Log-Punkte

6

### Kurskosten

Mitglieder CHF 250.-

Nichtmitglieder CHF 350.-

### Anmeldeschluss

15. Mai 2025