©by Sabine Schlotz

Die 5 Grundbedürfnisse ungeborener Babys

Wie du als Fachfrau die Perspektive des Ungeborenen bewusster in Schwangerschaft und Geburt mit einbeziehst.



> Die Grundbedürfnisse ungeborener Kinder zu kennen ist der erste Schritt zu verstehen, wie man ihnen Halt, Orientierung und Sicherheit geben und sie auf liebevolle Weise ins Leben begleiten kann.

- Sabine Schlotz -

©by Sabine Schlotz



Hallo Du,

schön, dass du mehr über die Grundbedürfnisse von ungeborenen Babys erfahren willst.
Dieses E-Book möchte dir keine weitere Methode geben, die du „abarbeiten“ musst. Es lädt dich vielmehr zu einem Perspektivwechsel ein: Schau mal, was sich in deiner Begleitung verändert, wenn du nicht nur die Schwangere, sondern auch das Ungeborene als eigenes Gegenüber mitdenkst?

Viel Freude damit!

Deine Sabine

Ich bin Sabine, Psychologin | Autorin | Dozentin
Seit über 30 Jahren beschäftigt mich die Frage, wie wir auf Ungeborene blicken und was sich verändert, wenn wir das Ungeborene als Gegenüber mitdenken. Ich möchte dich einladen, dich mit mir in den vorgeburtlichen Erfahrungsraum einzufühlen und werdende Mütter zu begleiten, den Weg ihres Babys bewusst mitzugestalten.

1 Das Bedürfnis, einen guten Platz im Leben zu finden

DIESES GRUNDGEFÜHL KANN EIN BABY MIT SICH INS LEBEN TRAGEN, WENN SEIN BEDÜRFNIS GENÄHRT WURDE:

"Hier bin ich richtig, das ist ein guter Ort für mich."





SO KANN SICH DIESES GRUNDGEFÜHL AUF DAS SPÄTERE LEBEN DES KINDES AUSWIRKEN:

Wer schon an seinem ersten Ort willkommen ist, macht im Kleinen die Erfahrung, willkommen zu sein. Diese Erfahrung trägt in sich, dort richtig zu sein, wo man ist. Sie kann einen Grundstein dafür legen, ein gutes Zuhause in sich selbst wahrzunehmen und sich so auch an anderen Orten zuhause fühlen zu können. Dann muss nicht stets nach einem noch besseren Ort gesucht werden, weil der gegenwärtige sich schon „richtig" anfühlt.

DAS KANNST DU TUN:

Lade deine Schwangere ein hinzuspüren, welchen Platz sie dem Baby in ihrem Leben geben möchte und geben kann. Je mehr Klarheit sie hierüber besitzt, desto einfacher wird es für sie, dies ihrem Bauch-Baby zu kommunizieren und es willkommen zu heißen. Mein Tipp: Hilf ihr zu schauen, welche Werte sie bisher unreflektiert aus ihrem Elternhaus mitgenommen hat, welche Werte IHR selbst wichtig sind und welche sie vielleicht auch ihrem Baby mitgeben möchte.

© by Sabine Schlotz

2 Das Bedürfnis, genährt zu werden

DIESES GRUNDGEFÜHL KANN EIN BABY MIT SICH INS LEBEN TRAGEN, WENN SEIN BEDÜRFNIS GENÄHRT WURDE:

"Es ist gut für mich gesorgt."





SO KANN SICH DIESES GRUNDGEFÜHL AUF DAS SPÄTERE LEBEN DES KINDES AUSWIRKEN:

Körperlich und seelisch gut genährt ins Leben zu starten ist ein Boden, auf dem das Gefühl von „Dem-Leben-Vertrauen-Können“ gut gedeihen kann.
Mit einer frühen Erfahrung von Fülle ist es später leichter, gut für sich zu sorgen, ohne das Gefühl in sich zu tragen, nie richtig satt zu werden (auch materiell und finanziell betrachtet). Auf einer basalen Ebene kann sich so die Erfahrung entwickeln, dass das, was gebraucht wird, stets in ausreichendem Maße zur Verfügung stehen wird.

DAS KANNST DU TUN:

Ein alter Spruch heißt "Liebe geht durch den Magen". Für ungeborene Babys hat dies eine noch weitergehende Bedeutung: Nabelschnur und Verdauungstrakt haben einen gemeinsamen embryologischen Ursprung: den Dottersack. Deshalb finden über die Nabelschnur nicht nur die guten Nährstoffe ihren Weg in den Baby-Organismus, sondern auch der Liebes-Botenstoff Oxytocin. Daher mein Tipp: Lade deine Schwangere ein, ihre Liebe zu ihrem Baby fließen zu lassen.

© by Sabine Schlotz

Du willst noch mehr zu den 5 Grundbedürfnissen?

Dann lade ich dich ein, meinen Newsletter zu abonnieren.
Zum Einstieg erwarten dich **5 VERTIEFUNGSMAILS**. In jeder Mail greife ich eines der Grundbedürfnisse noch einmal auf und nehme dich ein Stück weiter mit.



IN MEINEM NEWSLETTER UND DEN VERTIEFUNGSMAILS ERFÄHRST DU:

Was kann sich dir zusätzlich zeigen, wenn du das Ungeborene bewusster mitdenkst?

Welche Fragen können in der Arbeit mit den Frauen und ihren Ungeborenen auftauchen?

Und wo ergeben sich vielleicht neue Möglichkeiten für deine Begleitung?

Ja, ich will den Newsletter und die Vertiefungsmails



DAS KANNST DU TUN:

Wenn du Lust hast, die fünf Grundbedürfnisse mit mir weiter zu erkunden, melde dich für meinen Newsletter an.
So können wir auch nach den fünf Vertiefungsmails in Verbindung bleiben und ich kann dir weiterhin in unregelmäßigen Abständen interessante Praxisimpulse, Wissenswertes und Inspirierendes zukommen lassen.

© by Sabine Schlotz

3 Das Bedürfnis, unterstützt zu werden und dadurch zu erfahren, nicht allein zu sein

DIESES GRUNDGEFÜHL KANN EIN BABY MIT SICH INS LEBEN TRAGEN, WENN SEIN BEDÜRFNIS GENÄHRT WURDE:

"Ich bin nicht allein, egal, was passiert."





SO KANN SICH DIESES GRUNDGEFÜHL AUF DAS SPÄTERE LEBEN DES KINDES AUSWIRKEN:

Wenn wir Bewegungen und Reaktionen des Ungeborenen als mögliche Signale verstehen, können sie uns zu verstehen geben, dass etwas unsere Aufmerksamkeit braucht. Zum Beispiel, weil vielleicht die Musik zu heftig oder zu laut ist, zu viel Stress und Unruhe herrscht oder die Kleidung der Mutter einengt und drückt. Reagieren wir darauf, kann das Baby die positive Erfahrung machen, dass es mit seinen Bedürfnissen gesehen wird und Unterstützung bekommt, wenn es sie braucht.

DAS KANNST DU TUN:

Schon ungeborene Babys versuchen zu zeigen, was sie brauchen. Ihre Signale können subtil sein. Um sie zu verstehen, brauchen wir unsere Intuition und ein "Hineinspüren". Sich in die Welt des Babys einzufühlen, kann man lernen. Und es fällt umso leichter, je häufiger wir die Perspektive des Babys einnehmen. Unser ehrliches Bemühen, verstehen zu wollen, ist eines der wertvollsten Geschenke, die wir Ungeborenen machen können. Mein Tipp: Lade deine Frauen immer wieder dazu ein, die Perspektive ihres Kindes einzunehmen. Du förderst dadurch schon vorgeburtlich ihre Fähigkeit zur Feinfühligkeit.

© by Sabine Schlotz

4 Das Bedürfnis nach Sicherheit und Beschütztwerden

DIESES GRUNDGEFÜHL KANN EIN BABY MIT SICH INS LEBEN TRAGEN, WENN SEIN BEDÜRFNIS GENÄHRT WURDE:

"Hier ist es sicher und geborgen. Es kann mir nichts passieren."





SO KANN SICH DIESES GRUNDGEFÜHL AUF DAS SPÄTERE LEBEN DES KINDES AUSWIRKEN:

Entwicklung und Wachstum benötigen Energie. Belastungen und Stress kosten Energie. Daher ist es förderlich, einen Raum von Sicherheit und Geborgenheit zu schaffen, um die Energie für das Wachsen und Gedeihen zur Verfügung zu haben.
Eine sichere und verbundene vorgeburtliche Umgebung kann günstige Bedingungen für die Hirnentwicklung und die Reifung des autonomen Nervensystems schaffen. Damit kann sie auch eine Grundlage dafür sein, später mit Belastungen und Konflikten regulierter umzugehen.

DAS KANNST DU TUN:

Stress und Ängste in der Schwangerschaft lassen sich nicht vermeiden. Mein Tipp: Lade deine Schwangeren ein, mit ihrem Bauch-Baby über alle Gefühle zu sprechen: warum sie da sind, woher sie rühren und dass sie nichts mit ihm, dem Baby, zu tun haben (wenn dies so stimmt). Der offene Umgang mit Gefühlen sorgt für Klarheit im Gehirn, einen ‚ehrlichen' physiologischen Informationsfluss und für Erleichterung in der Seele der Frau.

© by Sabine Schlotz

Vielleicht tauchen schon beim Lesen Fragen auf ...

- Was habe ich bisher beobachtet?
- Wie ist eigentlich mein Blick auf das Ungeborene?
- An welchen Stellen will ich gerne genauer hinsehen?

Es kann sich lohnen, den Blick umzudrehen,

weg vom Ungeborenen, hin zu dir und deiner Sicht.



Das E-Arbeitsbuch "Dein Blick. Deine Wirkung."

führt dich durch deine persönliche Standortbestimmung:

PRÄGUNG

Was hat mich gelehrt, so zu schauen, wie ich schaue?

WAHRNEHMUNG

Was kann ich dadurch erkennen, oder auch nicht?

HANDELN

Wo zeigt sich meine Sicht in meiner Sprache und meiner Begleitung?

WIRKUNG

Was trage ich damit in die Welt von Mutter und Kind?

JA, ICH WILL MEINEN BLICK ERKUNDEN

DAS KANNST DU MIT DEM ARBEITSBUCH TUN:

Nimm deinen eigenen professionellen Blick einmal genauer unter die Lupe. Erkunde, was ihn geprägt hat, worauf du dein Augenmerk besonders lenkst oder auch nicht. Schau, wie sich deine berufliche Perspektive in deiner Sprache und deinem Handeln zeigt, und entscheide ganz bewusst, was du behalten, erweitern oder noch einmal ganz neu betrachten möchtest.

© by Sabine Schlotz

5 Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Autonomie

DIESES GRUNDGEFÜHL WIRD EIN BABY MIT SICH INS LEBEN TRAGEN, WENN SEIN BEDÜRFNIS GENÄHRT WURDE:

"Ich bin.
Im Erleben mit dir, erlebe ich mich in der Verbundenheit und in der Getrenntheit."





SO KANN SICH DIESES GRUNDGEFÜHL AUF DAS SPÄTERE LEBEN DES KINDES AUSWIRKEN:

Ungeborene Babys wollen sich verbunden fühlen. Gleichzeitig brauchen sie, wie jeder Mensch, Raum für ihre Eigen- und Autonomieentwicklung.
In einem Wechsel von Anbindung und Loslösung entfaltet das Ungeborene Stück für Stück seine Kompetenzen. Ich betrachte diese biologischen Prozesse als eine Vorform der Gestaltung von Grenzen: Der Erfahrung, wo der Körper, das Selbst, anfängt und aufhört, und wo das Gegenüber beginnt.
Hieraus kann sich ein Fundament formen für die spätere Fähigkeit, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen realistisch einzuschätzen.

DAS KANNST DU TUN:

Nimm ein ungeborenes Baby als ein vollwertiges Gegenüber wahr. Es ist zwar noch nicht reif, doch wenn es seine biologischen Voraussetzungen ausbilden soll, um zu einem wundervollen und sozialen Menschen heranreifen zu können, braucht es von Anfang an die Erfahrung eines sozialen Umfelds. Mein Tipp: Hilf deiner Schwangeren, dies so zu sehen, indem du selbst danach handelst und sie damit inspirierst. So wirst du ein Vorbild für sie und stärkst damit auch das Baby.

© by Sabine Schlotz

DIESES GEFÜHL WILLST DU MIT DIR TRAGEN?

"Jetzt kann ich noch mehr Gutes tun für die Schwangeren, die Ungeborenen und für die Welt!"





DAS KANN EIN NEUER, PRÄNATALER BLICKWINKEL FÜR DICH VERÄNDERN:

- Deine Begleitung wird auf eine neue Weise nährend und stärkend für Mutter und Kind.
- Du erweiterst deinen professionellen Blick, erkennst zusätzliche Zusammenhänge und gewinnst neue Möglichkeiten, Mutter und Kind förderlich zu begleiten.
- Dein inneres, berufliches Feuer bekommt neue Nahrung und du mehr Freude an deiner Arbeit.
- Du kannst mit deinem neuen Denken und Handeln bewusst dazu beitragen, mehr ‚Menschlichkeit' in biologische Vorgänge zu tragen.

DAS KANNST DU TUN:

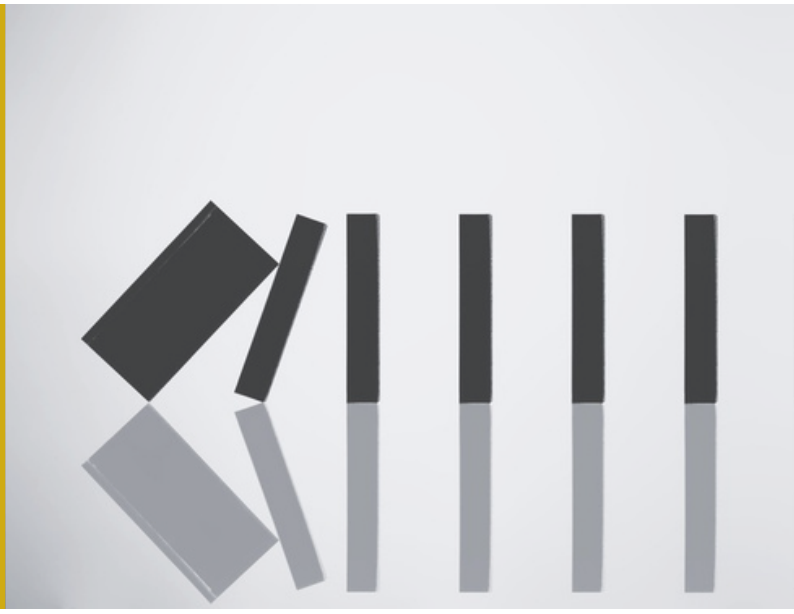
Vertiefe dein Wissen über vorgeburtliche Psychologie und lerne neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten kennen, die das Ungeborene mit einbeziehen und ihm in deiner Begleitung einen bewussteren Platz geben.

© by Sabine Schlotz

NEUGIERIG GEWORDEN

und Lust auf mehr?

SO KANN ES WEITERGEHEN:





Mit der Eintragung in meinen Newsletter erhältst du zum Einstieg, verteilt über drei Wochen, fünf Vertiefungsmails zu den Grundbedürfnissen, und im Newsletter in unregelmäßigen Abständen weitere Impulse, Neuigkeiten und Informationen zu meinen Angeboten. Eine Abmeldung ist jederzeit möglich.

Ja, ich will den Newsletter abonnieren und die 5 Vertiefungsmails

VERTIEFE SCHRITT FÜR SCHRITT,
WAS DU HIER BEGONNEN HAST.

ICH FREU MICH, DICH DABEI ZU BEGLEITEN.

Deine Sabine

Bei Fragen, Wünschen oder Feedback schreib mir gerne eine E-Mail an **ungeboren@sabine-schlotz.de**

© **Sabine Schlotz. Alle Rechte vorbehalten.**

Du darfst dieses E-Book vollständig und **unverändert kostenlos weitergeben.** Die Bearbeitung sowie die Verwendung, auch einzelner Inhalte in eigenen Veröffentlichungen, Fortbildungen und Kursen oder kommerziellen Angeboten ist ohne meine schriftliche Zustimmung **nicht gestattet**. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.