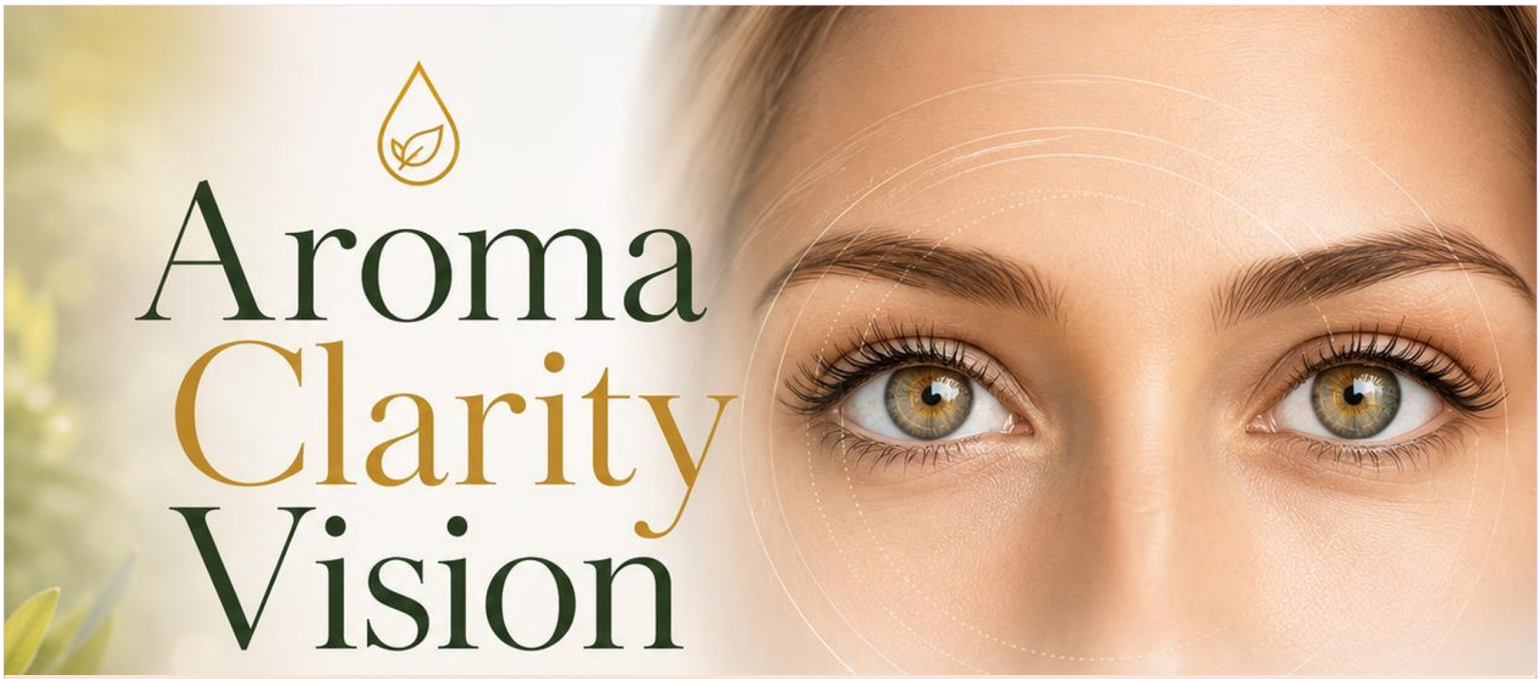


Workbook Geburtstrauma



Aroma Clarity Vision™

DIE GANZHEITLICHE METHODE FÜR MENSCHEN MIT FEHESICHTIGKEITEN

4 Bausteine für klare Sicht – innen und aussen

Mehr Energie.
Mehr Leichtigkeit.
Mehr du.

01
ENERGIE-ANHEBUNG

Wir aktivieren deine Lebensenergie und schaffen die Basis für Klarheit, Vitalität und neue Kraft.

02
EMOTIONEN IN BALANCE BRINGEN

Wir lösen emotionale Blockaden, bringen innere Balance und fördern emotionale Klarheit.

Verstehen.
Loslassen.
Frei fühlen.

03
ORGANE IN BALANCE BRINGEN

Wir unterstützen deine Organe, fördern ihre Balance und stärken die Verbindung zu deinem Körper.

Dein Körper.
Deine Balance.
Deine Kraft.

04
INTEGRATION IN DEN ALLTAG

Wir integrieren alles nachhaltig in dein Leben – mit einfachen Routinen für mehr Klarheit und Wohlbefinden jeden Tag.

Integrieren.
Verankern.
Aufblühen.

AUGEN | ORGANE | EMOTIONEN | ÄTHERISCHE ÖLE



Ein neues Leben

Ein besonderer Moment –
und der Beginn einer gemeinsamen Zukunft.



1. Vorfreude

Neues Leben wächst heran.



2. Geburt

Mit Stärke und Vertrauen.



3. Ankommen

Das erste Lebenszeichen.



4. Zusammen

Ein neuer gemeinsamer Weg beginnt.

Ein kleines Wunder – so nah. ♡

Gut zu wissen:

- Jede Geburt ist einizigartig.
- Ein erfahrenes Team begleitet und unterstützt.
- Ruhe, Vertrauen und eine sichere Umgebung sind wichtig.
- Und am Ende steht das größte Geschenk: ein neues Leben.

Willkommen im Leben! ♡

Dieses idyllische Bild zeigt nur die Sonnenseiten.

Viele Schwangerschaften, Geburten, das Bonding und die ersten Jahre sind geprägt von .....

Welche Antworten gehen dir durch den Kopf?

? ? ?

Schwangerschaft

Einfach erklärt

für den Aroma Clarity Kurs

Mehr Vertrauen. Mehr Geborgenheit.

NATÜRLICHE IMPULSE FÜR DEIN HERZ

1 Was kann in der Schwangerschaft prägen?

Belastende Erfahrungen und Sorgen in der Schwangerschaft können Mutter und ungeborenes Kind emotional stark beeinflussen. Innere Anspannung, Ängste, Unsicherheit oder äußere Belastungen können sich in dieser sensiblen Zeit besonders tief anfühlen.


Ungewollte Schwangerschaft


Schwangerschaft nach Vergewaltigung


Frühere schwierige Geburten


Angst vor der Geburt


Sorge, dass das Kind krank ist


Gesundheitliche Beschwerden der Mutter


Umzug / fehlende Stabilität


Partnerprobleme oder Trennung

2 Wie zeigt sich das im Alltag?


Innere Anspannung


Erschöpfung


Ängste & Sorgen


Rückzug


Unsicherheit

Diese Belastungen können Gefühle, Bindung, Vertrauen und das Erleben der Schwangerschaft im Alltag beeinflussen.

3 Was darf sich wandeln?



Angst → Sicherheit

Überforderung → Vertrauen

Unsicherheit → Geborgenheit



Wenn Gefühle achtsam wahrgenommen und liebevoll begleitet werden, kann Schritt für Schritt mehr innere Ruhe, Sicherheit und Verbindung entstehen.

4 Die Transformation


Mehr innere Ruhe


Sich getragen fühlen


Verbindung zum Baby


Vertrauen in den eigenen Weg


Mehr Geborgenheit

5 Was kann unterstützen?


Achtsamkeit


Atem & Ruhe


Gespräche


Liebevolle Begleitung


Ätherische Öle


Stärkende Rituale

Impuls

Heilung beginnt oft im liebevollen Hinschauen. Wenn Belastungen in der Schwangerschaft gesehen, gehalten und begleitet werden, dürfen Schritt für Schritt Vertrauen, Ruhe und Geborgenheit wachsen.

Merksatz

Was eine Schwangerschaft belastet, darf achtsam wahrgenommen werden. So können Mutter und Kind Schritt für Schritt mehr Ruhe, Verbindung und Vertrauen erleben.

SEHEN • ATMEN • WOHLFÜHLEN • NATÜRLICH LEBEN



War deine Mutter froh schwanger zu sein?

Weißt du etwas von den Lebensumständen während du im Bauch deiner Mutter warst?

Gab es belastende Themen?

Schwangerschaft – mehr als ein Anfang

Was die werdende Mutter erlebt, fühlt und durchlebt, kann das ungeborene Kind berühren.
Jede Schwangerschaft ist einzigartig – mit ihren Freuden, aber auch mit Herausforderungen.

Mögliche Belastungen in der Schwangerschaft

Was die Mutter bewegt ...



Ungewollte Schwangerschaft

- ambivalente oder ablehnende Gefühle
- Überforderung
- keine innere Zustimmung



Vergewaltigung

- tiefe Verletzung
- Angst und Ohnmacht
- Verlust von Selbstbestimmung
- belastende Erinnerungen



Vorherige schwierige Geburten

- belastende Erfahrungen
- Ängste vor einer erneuten schwierigen Geburt
- möglicherweise medizinische Komplikationen in der Vorgeschichte



Angst vor der Geburt

- Sorgen vor Schmerzen
- Kontrollverlust
- Zukunftsängste



Angst, dass das Kind krank ist

- ständige Sorge
- viele Untersuchungen
- innere Unruhe



Gesundheitliche Beschwerden der Mutter

- z. B. Übelkeit, Schmerzen, Bluthochdruck, Diabetes
- körperliche und emotionale Belastung
- längere Bettruhe oder Krankenhausaufenthalte



Umzug / großer Lebenswandel

- Verlust von Vertrautem
- neue Umgebung
- organisatorischer Stress
- Unsicherkeit in der Zukunft



Partnerprobleme oder Trennung

- Konflikte, Streit
- fehlende Unterstützung
- Alleinerziehend
- Einsamkeit



Alles, was du fühlst, wirkt.

Und du darfst Hilfe annehmen.

Du bist nicht allein.

Heute tragen. Morgen stärken.

Ein bewusster Umgang mit belastenden Themen in der Schwangerschaft kann helfen, mehr Sicherheit, Vertrauen und Verbindung zu schaffen – für dich und dein Kind.

Mögliche Auswirkungen auf das Kind

Was sich später zeigen kann …



Gefühl von Unsicherheit

- oft ein inneres Gefühl von Unruhe
- starkes Bedürfnis nach Sicherheit
- kann sich später als häufiges Zweifeln zeigen



Schwierigkeiten in Beziehungen

- Angst vor Nähe oder Verlassenwerden
- großes Bedürfnis nach Bestätigung
- Bindung kann als unsicher erlebt werden



„Ich bin nicht richtig“

- geringes Selbstwertgefühl
- Gefühl, nicht zu genügen
- hoher Leistungsdruck



Schwierigkeiten in der Gruppe

- fühlt sich schnell fremd oder nicht zugehörig
- beobachtet lieber, statt sich zu zeigen
- Angst vor Ablehnung



Erhöhte Stresssensibilität

- reagiert empfindlicher auf Stress
- kann schwieriger zur Ruhe kommen
- nimmt Situationen schneller als bedrohlich wahr



Gesundheitliche Themen

- kann mit einer erhöhten Anfälligkeit für körperliche oder emotionale Beschwerden einhergehen
- wichtig: viele Faktoren spielen eine Rolle

Kommt dir da etwas bekannt vor?

Raum für eigene Gedanken und Erfahrungen

Von ersten Erfahrungen zu neuen Wegen

Jedes Kind trägt Potenzial in sich.

Mögliche Auswirkungen auf das Kind – und was helfen kann

Frühe Erfahrungen können Spuren hinterlassen – und gleichzeitig ist Veränderung möglich.

Mögliche Auswirkungen auf das Kind

Was sich später zeigen kann …

Ungewollte Schwangerschaft	→	kann mit Themen wie Selbstwert, Identität oder dem Gefühl, nicht gewollt zu sein, in Verbindung stehen
Vergewaltigung	→	kann eine erhöhte Stresssensibilität, Vertrauensschwierigkeiten oder Schwierigkeiten in Beziehungen begünstigen
Vorherige schwierige Geburten	→	kann mit einer höheren Sensibilität für Stress, Veränderungen oder Kontrollverlust zusammenhängen
Angst vor der Geburt	→	kann sich später z. B. in erhöhter Anspannung, Unsicherheit oder einem starken Bedürfnis nach Sicherheit zeigen
Angst, dass das Kind krank ist	→	kann mit einem inneren Gefühl des „Nicht-genug-Seins", höherem Leistungsdruck oder verstärkter Sorge um die eigene Gesundheit in Verbindung stehen
Gesundheitliche Beschwerden der Mutter	→	kann mit einer erhöhten Sensibilität für körperliche Signale, Stress oder ein stärkeres Bedürfnis nach Fürsorge zusammenhängen
Umzug / großer Lebenswandel	→	kann die Anpassungsfähigkeit beeinflussen; manchmal zeigt sich später eine innere Unruhe oder die Schwierigkeit, anzukommen
Partnerprobleme oder Trennung	→	kann mit Unsicherheit in Beziehungen, Verlustängsten oder einem erhöhten Bedürfnis nach Bestätigung in Verbindung stehen

Hinweis: Diese Zusammenhänge sind mögliche Tendenzen und keine festen Ursachen-Wirkungs-Beziehungen. Die weitere Entwicklung eines Kindes wird durch viele Faktoren im gesamten Leben beeinflusst.

Der Weg der Transformation

Was helfen kann …

Gefühle annehmen	→	Statt sie zu unterdrücken.
Unterstützung suchen	→	z. B. durch Partner, Familie, Hebammen, Therapeut*innen.
Sich selbst gut begleiten	→	Mit Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Ruheinseln.
Belastendes heilen	→	Auch frühere Erfahrungen dürfen angeschaut und verarbeitet werden.
Stabile, liebevolle Beziehungen	→	Sicherheit und Verbundenheit aufbauen.
Vertrauen in den eigenen Weg	→	Du darfst diesen Weg in deinem Tempo gehen.

Ein guter Start ist möglich

Was daraus entstehen kann …

- **Mehr innere Sicherheit**
- **Selbstannahme und Vertrauen**
- **Gesunde Beziehungen und Zugehörigkeit**
- **Resilienz im Leben**
- **Sich zeigen und für sich einstehen**

Ein bewusster Beginn – für ein starkes Leben.

für den Aroma Clarity Kurs

Geburt – mehr als ein Anfang

Einfach erklärt ♡

Mehr Vertrauen. Mehr Geborgenheit ♡

Wie eine Geburt erlebt wird, kann Spuren hinterlassen – beim Baby und oft auch bei den Eltern. Belastende Erfahrungen rund um die Geburt dürfen achtsam gesehen und begleitet werden.

NATÜRLICHE IMPULSE FÜR DEIN HERZ ♡

Mögliche Belastungen rund um die Geburt



Lange, erschöpfende Geburt

- viele Stunden und hohe Anspannung
- Gefühl festzustecken
- Erschöpfung bei Mutter und Kind



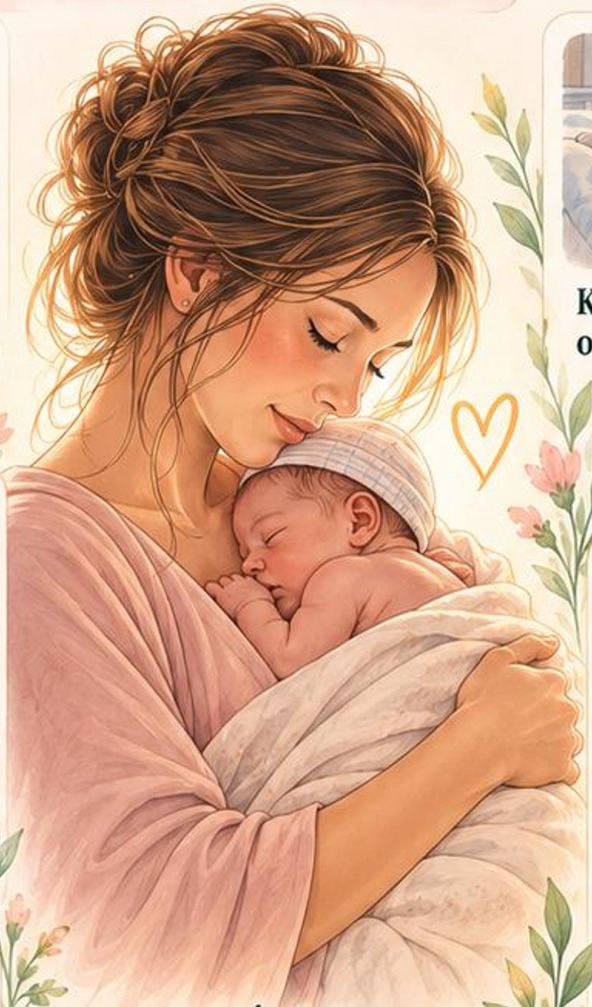
Sehr schnelle Geburt

- wenig Zeit zum Ankommen
- Überwältigung
- kaum Vorbereitung



Starke medizinische Eingriffe

- z. B. Einleitung, Saugglocke, Zange, Notkaiserschnitt
- Gefühl von Kontrollverlust
- intensive Eindrücke



Was schwer war, darf gesehen werden. Ein neuer Weg ist möglich. ♡



Kindlicher Stress oder Notfall

- hektische Situation
- Sorge um das Baby
- hohe Alarmbereitschaft

Trennung nach der Geburt



- z. B. Überwachung oder Intensivstation
- fehlender direkter Hautkontakt
- frühe Unsicherheit

Frühgeburt oder Anpassungsschwierigkeiten



- mehr medizinische Begleitung
- sensible Reizverarbeitung
- unsicherer Start ins Leben

Belastungen rund um die Geburt bedeuten nicht, dass alles festgelegt ist. Achtsame Begleitung kann helfen, Sicherheit, Verbindung und Vertrauen wachsen zu lassen.

Teil 1 von 2 ♡

für den Aroma Clarity Kurs

Von Geburtserfahrungen zu neuer Sicherheit

Einfach erklärt

Mehr Halt. Mehr Vertrauen.

NATÜRLICHE IMPULSE FÜR DEIN HERZ

Belastende Geburtserfahrungen können Spuren hinterlassen –
und gleichzeitig ist Entwicklung, Heilung und neue Sicherheit möglich.

Mögliche Auswirkungen auf das Baby / den späteren Menschen

Was sich später zeigen kann ...

Lange, erschöpfende Geburt	→	kann mit dem Gefühl von Feststecken, schneller Erschöpfung oder hoher Anstrengung verbunden sein.
Sehr schnelle Geburt	→	kann mit Überwältigung, Eile oder Stress bei plötzlichen Veränderungen einhergehen.
Starke medizinische Eingriffe	→	kann Kontrollthemen, Hilflosigkeit oder ein erhöhtes Sicherheitsbedürfnis berühren.
Kindlicher Stress oder Notfall	→	kann mit Schreckhaftigkeit, Anspannung oder erhöhter Stresssensibilität zusammenhängen.
Trennung nach der Geburt	→	kann Nähe-, Bindungs- oder Verlustthemen berühren.
Frühgeburt oder Anpassungsschwierigkeiten	→	kann mit Reizoffenheit, Unsicherheit oder einem höheren Bedürfnis nach Regulation verbunden sein.



Jeder Weg hinterlässt Spuren – und in jedem Menschen steckt auch ein großes Potenzial.

Hinweis: Dies sind mögliche Tendenzen, keine festen Ursache-Wirkungs-Beziehungen.
Die Entwicklung eines Menschen wird immer durch viele Faktoren im gesamten Leben beeinflusst.



Der Weg der Integration

Was helfen kann ...

Gefühle anerkennen	→	statt sie zu verdrängen.
Sichere Begleitung suchen	→	z. B. durch Eltern, Hebammen, Therapeut*innen.
Körper und Nervensystem regulieren	→	durch Ruhe, Atmung und Co-Regulation.
Bindung stärken	→	durch Nähe, Verlässlichkeit und feinfühligen Kontakt.
Die eigene Geschichte verstehen	→	Belastendes darf angesehen und verarbeitet werden.
Vertrauen wachsen lassen	→	Schritt für Schritt im eigenen Tempo.

Ein neuer Start ist möglich

Was daraus entstehen kann ...

- Mehr innere Sicherheit
- Selbstannahme & Vertrauen
- Leichtere Bindung & Nähe
- Mehr Resilienz
- Sich zeigen & für sich einstehen
- Mehr Ruhe im Nervensystem

Impuls

Heilung beginnt oft dort, wo Erfahrungen gesehen, verstanden und liebevoll begleitet werden.
Was schwer war, muss nicht das ganze Leben bestimmen.
Neue Sicherheit darf wachsen.

Merksatz

Ein herausfordernder Start legt nicht alles fest.
Wenn Erfahrungen achtsam begleitet und integriert werden, können Vertrauen, Bindung und innere Sicherheit wachsen.

Teil 2 von 2

für den Aroma Clarity Kurs

Bonding – mehr als Nähe

Einfach erklärt ♡

Mehr Verbindung. Mehr Vertrauen. ♡

Bonding beschreibt die besondere Verbindung zwischen Eltern und Kind und entsteht Schritt für Schritt. Es kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden, die wir achtsam betrachten dürfen.

NATÜRLICHE IMPULSE FÜR DEIN HERZ ♡

Mögliche Belastungen rund um Bonding & fehlendes Bonding

Trennung nach der Geburt



- Intensivstation oder medizinische Überwachung
- wenig früher Hautkontakt
- räumliche Trennung von Mutter und Kind

Erschöpfung der Mutter



- Schlafmangel
- Überforderung
- körperliche und emotionale Erschöpfung
- wenig Kraft für Nähe



Schwierige oder belastende Geburt



- starker Stress
- intensive Schmerzen
- Kontrollverlust
- medizinische Eingriffe
- mögliche Nachwirkungen

Frühgeburt / Klinikzeit



- sensible Startphase
- viele medizinische Eingriffe
- Unsicherheit und Ängste
- erschwerte Nähe und Bindung

Postpartale Verstimmung oder emotionale Belastung



- innere Leere
- Traurigkeit
- Anspannung und Sorgen
- Gefühlschaos
- weniger emotionale Ressourcen für Nähe

Stillschwierigkeiten oder Unsicherheit im Kontakt



- Anlaufschwierigkeiten beim Stillen
- Zweifel und Unsicherheit
- Anspannung im Kontakt
- Gefühl, nicht zu genügen

Was am Anfang schwer war, darf gesehen werden. Verbindung kann wachsen.

♡

Eigene unverarbeitete Erfahrungen der Eltern



- alte Bindungswunden
- eigene belastende Kindheitserfahrungen
- Stress und emotionale Unsicherheit
- unbewusste Muster, die wirken können

Wenig Unterstützung im Umfeld



- wenig Entlastung im Alltag
- fehlendes Verständnis
- Einsamkeit
- hohe Alltagsbelastung
- das Gefühl, alles alleine zu bewältigen



Belastungen rund um das Bonding bedeuten nicht, dass alles festgelegt ist.
Mit liebevoller Begleitung, Sicherheit und verlässlicher Zuwendung
kann Bindung wachsen.

Teil 1 von 2 ♡

für den Aroma Clarity Kurs

Von Bondingerfahrungen zu neuer Sicherheit

Einfach erklärt ♡

Belastende frühe Bindungserfahrungen können Spuren hinterlassen – und gleichzeitig ist Entwicklung, Heilung und neue Sicherheit möglich.

Mehr Halt. Mehr Vertrauen. ♡

NATÜRLICHE IMPULSE FÜR DEIN HERZ ♡

Mögliche Auswirkungen auf das Baby / den späteren Menschen

Was sich später zeigen kann …

Trennung nach der Geburt	→	kann mit Unsicherheit, starkem Nähebedürfnis oder Bindungsängsten zusammenhängen.
Schwierige oder belastende Geburt	→	kann mit erhöhter Anspannung, Stresssensibilität oder dem Gefühl von Überforderung verbunden sein.
Frühgeburt / Klinikzeit	→	kann mit Reizoffenheit, Unsicherheit oder einem größeren Bedarf an Regulation einhergehen.
Erschöpfung der Mutter	→	kann beeinflussen, wie viel Ruhe, Resonanz und emotionale Verfügbarkeit am Anfang möglich waren.
Postpartale Verstimmung / emotionale Belastung	→	kann mit einem späteren Gefühl von Unsicherheit, Rückzug oder Selbstzweifeln in Verbindung stehen.
Stillschwierigkeiten / Unsicherheit im Kontakt	→	kann Nähe, Körperkontakt und Vertrauen am Anfang erschweren, ohne alles festzulegen.
Eigene unverarbeitete Erfahrungen der Eltern	→	kann unbewusste Muster weitergeben, die das Erleben von Beziehung und Sicherheit prägen.
Wenig Unterstützung im Umfeld	→	kann dazu beitragen, dass frühe Bindung unter hohem Stress statt unter Entlastung entstanden ist.



Du darfst in deinem eigenen Tempo wachsen. ♡

♡ **Hinweis:** Dies sind mögliche Tendenzen, keine festen Ursache-Wirkungs-Beziehungen.
Die Entwicklung eines Menschen wird immer durch viele Faktoren im gesamten Leben beeinflusst.

Der Weg der Integration

Was helfen kann …

Gefühle anerkennen	→	statt sie zu verdrängen.
Sichere Begleitung suchen	→	z. B. durch Eltern, Hebammen, Therapeut*innen.
Bindung nähren	→	durch Hautkontakt, Blickkontakt, liebevolle Wiederholung und Verlässiichkeit.
Körper und Nervensystem regulieren	→	durch Ruhe, Atmung und Co-Regulation.
Die eigene Geschichte verstehen	→	Belastendes darf angesehen und verarbeitet werden.
Vertrauen wachsen lassen	→	Schritt für Schritt im eigenen Tempo.

Jeder Schritt zählt. Heilung ist möglich. ♡ ♡

Ein neuer Start ist möglich

Was daraus entstehen kann …

- Mehr innere Sicherheit
- Selbstannahme & Vertrauen
- Leichtere Bindung & Nähe
- Mehr Resilienz
- Sich zeigen & für sich einstehen
- Mehr Ruhe im Nervensystem

Impuls

Heilung beginnt dort, wo Erfahrungen gesehen, verstanden und liebevoll begleitet werden. Was schwer war, muss nicht das ganze Leben bestimmen. Neue Sicherheit darf wachsen. ♡

♡ **Merksatz**

Ein herausfordernder Start legt nicht alles fest.
Wenn frühe Bindungserfahrungen achtsam begleitet und integriert werden, können Vertrauen, Verbindung und innere Sicherheit wachsen.

Teil 2 von 2

Öl zur Transformation von Geburtstraumata



Rose hat einen beruhigenden, sinnlichen Duft. Dieses kostbare Öl ist auch deswegen so hochgeschätzt, weil für jede 5 ml Flasche 10 kg Rosenblätter benötigt werden. Das macht es zu einem der teuersten und luxuriösesten ätherischen Öle der Welt.

Anwendungsempfehlung

Inhalation:
Atme sanft den kostbaren, süßen Duft ein.

Beauty:
Trage etwas für einen floralen Duft auf Deinen Hals auf.

Baden:
Gib 6-8 Tropfen in 120g Epsomsalze und verwandele Deine Badewanne in eine Wohlfühloase.

Massage:
Entspanne mit einer Massage mit einigen Tropfen in 10 ml Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex.

Duft & Übung: Gib etwas auf die Pulspunkte und den Hals für einen beruhigenden Duft und kombiniere es noch mit einer passenden Augenübung wie z.B. einer Akkommodationsübung oder der Augenklopfmassage, der Kopfklopfmassage & Meridianklopfmassage.

Rosenbad

Epsom Salz ist ein reines Mineralsalz aus Magnesium und Sulfat, das traditionell für entspannende Voll- oder Fußbäder genutzt wird.

Eigenschaften und AnwendungenEntspannung:

Ein Bad mit Epsom Salz Vitalbad lockert müde Muskeln, mindert Stress und fördert die Erholung.

Dosierung Bad:

Gib 6-8 Tropfen Rosenöl in 120g Epsomsalze und verwandele Deine Badewanne in eine Wohlfühloase. Füge nach Belieben noch 1 EL Honig oder 100ml Sahne hinzu.



Raum für eigene Gedanken und Erfahrungen

ATNR - Übung





Augenyoga

Führe diese Übung immer mit jedem Auge einzeln durch. Verwende optional eine Augenklappe oder bedecke ein Auge mit deiner Hand.

Nimm zur Unterstützung einen Kugelschreiber oder einen Daumen als Fixierhilfe. Bei dieser Übung hältst du den Kopf still und bewegst nur die Augen. Blicke von oben nach unten und von unten nach oben. Wiederhole diese Augenbewegungen zwölf Mal.

Schließe die Augen kurz und schaue anschließend von rechts nach links und wieder zurück und wiederhole diese Augenbewegungen zwölf Mal.

Die Augen kurz schließen, danach schau von rechts oben nach links unten und wieder zurück. Wiederholen Sie dies zwölf Mal.

Die Augen erneut kurz schließen und dann von links oben nach rechts unten und wieder zurück blicken. Wiederhole das zwölf Mal.

Augen kurz schließen und danach die Augen im Uhrzeigersinn 3 Mal mit geöffneten Lidern im Uhrzeigersinn und entgegen dem Uhrzeigersinn kreisen.



Danke,

DASS DU DEN WEG MIT UNS GEHST.

Du hast dir Zeit für dich genommen.
Du hast hingeschaut, gespürt und gelernt.
Du bist ein Stück mehr in deine Klarheit,
Balance und innere Stärke gekommen.
Und genau das ist so wertvoll.

Bleib in Verbindung mit dir.

GANZHEITLICH. NATÜRLICH. VERBUNDEN.

KLARHEIT | GESUNDHEIT | BALANCE | LEBENSFREUDE

Verstehen. In Balance bringen. Integrieren. Strahlen.