



*Achtsame*  
**BINDUNG**  
**VON ANFANG AN**

5 KLEINE ALLTAGSRITUALE FÜR  
DIE SCHWANGERSCHAFT

M.SC. PSYCHOLOGIN ANITA DEPTALA

i

2 Š ú { á[

>

9

1

ù [ " 9

{

á i9 '9A

9 ú [ Ú y ù

· [ á

ù ç ù

ú c

9 A ç Á í 1

A Á 9 [

Z 1 c 1

A c Á

° 2c Ūî ° Š A'1 iŒ9 á Œ  
ù> Œ° ŒZ° Œ ° Œ

{ ~AiŒA° ~~Ú° [ Ì ÄiÚá ° ~A'Zç Ä'9iA  
Ì 2c ú ° Œ AÄÌ 2c ° ZÚ

Š Ì 2 'ÁÌ 2c> ~> [ iŒ° ŒÚ° '9AAÚ° ~°

Bf"%`9]bY`]WYj c`Y6U Wa Ugg]Ys

Bf"&`KY`bYgg]b'Ala Lgj6U Ws

Bf"" .`KYfXY`Wki gghri a `?ca dUggZf`XY`9thk ]W\_i b[ `XY]bYg'6UWrgs

Bf"(.`.; YYYU ZXUg?dthU\_hub[ YwhiXY]bYg'6UWrgY]bs

Bf").`@UggXY]b'6UWrgjcf; `xWYfghU`Yos

~ 1 Š

Š Ć 9 Á 1 A Š

[ 1 A 1  
ú Á

9 A Š ú Š  
ù 1

ù á ĭ ú c  
ĭ 9 ĭ Z á  
A Ć [ { ú Ai

ĭ ú ĭ { Š 1  
ú

~ 1 1 ĭ Á  
[ Z 1 ú

á Z c 1  
1 Ú {

ù A ĭ  
A 1

á 9 1 Š  
{ 1 9 Z

ú á 1 ú 1  
{ [ A 1

Ú A ĭ  
1 ĭ  
ù ĭ A Š 1  
Š A 1 Š

ú  
1  
i  
z  
A  
l  
9  
ç  
1  
ú  
A  
S  
[  
1  
1

S







# K Y`bYgg]a 'A Lđ Lđj'đU Ws

Z á A A Š  
 ú Š A A Š  
 Š 1 1 ú 9  
 1 A Š 1 {  
 1 A ú Š  
 A A ú 9 9 9  
 A 1 A 1 1 1

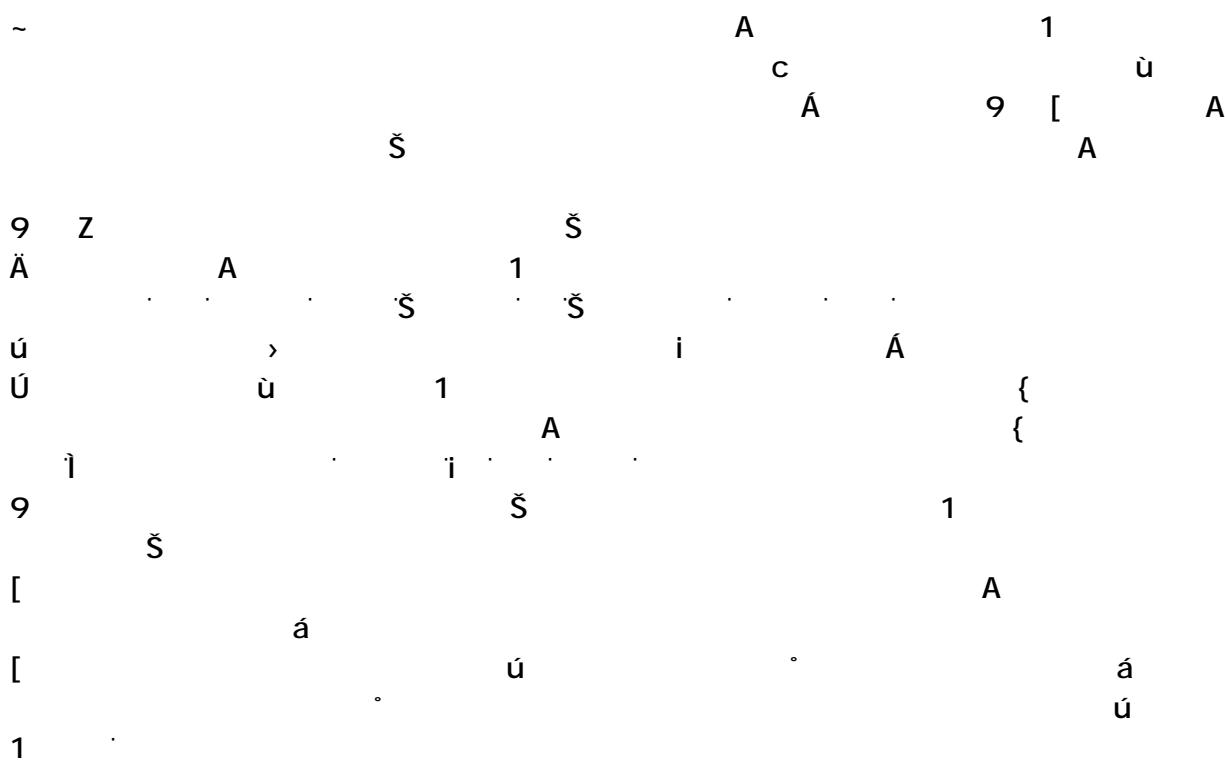
Hđđ 9]b'k Lfa YgđUX'fV]ga U"" , ; fUX'Yg]i g:cXYf'Xf'đYg W]b'Y]b'Ya 'GNk]a a VUXcXYfs  
 bcWVYggYf]b'Y]b'Yf'HYfa Ya ]hk Lfa Yb'đWVb'V]YhY]b'Yk UfYK Y`bYgg CđY'Zf'A Lđ UI B8s  
 đUđj'Yfg WZ]Xfi bXXY]b'Ya 'đUđj'cf'U'Ya ]a "Ym'Yb'GNk Ub[ YfgWU]Z'Yf]HY' Y]ba Us  
 kŃWVch]WY]b'Yb'5i gZi [ ]logk Lfa YBuggri 'Yfa Ń' ]WVb'f'5Vf'U WgVb'j cf'Yf [ Yb]Y° hYgs  
 XY]b'đUđžk Yb'A Lđ UXi fVgk UggYf'gNk Yf'Ł'9 Ych'Y' ]gh'XYf'đYg WY]b'Ygs  
 \YV Lđ a Yb[ Y]Y]hYb'5ei U]h'Ygg ?i fg]gZf'GNk Ub[ YfY]b'XY]b'Yf' i a [ Ym b[ 'a Ń' ]W38]Ys  
 JcfY]Y\]YV] ]Y[ Yb'U ZXf' <UbX'X'đjk Lfa YK UggYf]ja 'h'Yf'đm' h]gWb'đWVb'z]X]Ys  
 [ i hñi Yb'X'Z'Ub[ Y]Y]hY'đYk Y[ i b[ 'i bXX]Y?cgYb'WY] ] [ i b[ 'cXYf [ Uf' V'f'đUa YXYf?cgYb's  
 Xi fVX]Y'a Y]gh'Yb'?f'Ub\_Yb\_UggYb'".! Ł





D  
Bf" S

K YfXYWki gghri a ?ca duggZf XY'9btk ]W\_i b[ XY]bYg'6Uhg



Hdd @ggYgXf [ i h[ Y\Yb°6U YfY[ Ya ç° ] [ fYk U&n' i ]bXYfK cWfLgMÑbY'9fYb]ggYi bXs  
5\_hj ]hYbZfX]WY]bzi bX'UggXY]b'6UhgU UbXY]bYb'cbg]hj Yb; YZ\ YbHY] \UWb" ðXYa Xi s  
X]WYki gghri a X]W\_xa a Yfgž\_UbghXi Xi fWX]Y]bn] [ Ufh] [ YJYfV]bX b[ rk ]gWbYi Ws  
W]Xb'WY]bzi gghri duggYgU WXY]bYa '6Uhm] i h[ Yhi bXYgg]Wk c\Z\ f'K Ybb'Xi s  
fY[ Ya ç° ] [ gMÑbY; YZ\ YUbXY]b'6UhgM]gž\_UbghXi 'cbg]hj WY]bzi gghri k YWYs  
[ YbY]gWY ðZfa U]cbW] XY]bYa '6Uhmri a 'Si gfi W\_ca a f's

S  
S

S

Đ

Bf"(s

; Y\Y'U ZXlg?cchU\_hub[ YvchXY]bYg]6UvngY]bos

S

S

9

1

l

á

Z

l

Z

9

š

ú

1

Z

ú

1

š

œ

A

Z

l

l

[

A

Ä

œ

i

y

Z

Z

1

1

š

1

1

Z

š

9

ú

1

1

á

š

[

~

1

l

1



° á Š A A ì  
 Š ú ì A 1 ì Š 1  
 [ A 1 Ä { 1  
 ù Š °  
 Œ 1 á 1  
 A A 9 A 1  
 A [ ~  
 ° 9 1 ° á  
 ° Á á % ì ì  
 ° A

Hdd G] X]f Vki ggh'8Y]b'6Uhz\`hi bXYf Wng Ncb'ehfU]h]obYbrk]g]WbYi WwY]Xb's  
 Gdf]Wz]b]Yi bX'hubnY'Zf'XY]b'6Uzh'9gk]fXX]YNI k YbX b] i bXGMU \_YVWk Y[i b] Yb`]WYos  
 i bX]bYfYgg]Yfh'XY]bYb'KcfYbi bXXY]bYa ; Ygub[ "U g]Wb"J]Y`Y]Wh\_UboghXi 'U'gczfhiUgs  
 F]hi U`YXyb'Acf[Yb]a '6XY]bY`\_Y]bY; Ygub[ g]b]U]YY]bW] Yb'cXYfX]WZfYi X] ri XY]bYfs  
 @W]b]ga i g]\_VWk Y]Yb3.!ts







A

1

á

1

Š

1

ú

á

•

í

í

•

í

1

[

•

1

•

Š

Ä

•

1

á

•

Š

[

•

1

[

ç

ú

9

í

A

A

1

ì

[

ç

ì

i

c

1

1

ú %c ÄACE9

í

ù

ú

í

1

ù

{

CE

>

{

{

1

Š

{

1

Z

{

ù

1

9

{

1

í

Ä

ù

Š

1

9

ú

Ä

ú

Š

Z

1

ì

{

i

{

ú

9

1

A Š

ù

ì

Š

ú



