



Dein Mini-Guide:

Souverän mit Kritik umgehen – für werdende Mamas

Jede Mama macht auf ihrer Geburtsreise individuelle Entscheidungen – und nicht alle werden das gutheißen. Vielleicht bekommst du Kommentare zu deinem Geburtsplan, deinem Wunsch nach einer natürlichen Geburt, oder weil du routinemäßige Eingriffe hinterfragst. Doch keine Sorge: Du kannst lernen, ruhig, souverän und voller Selbstbewusstsein mit Kritik umzugehen!

In diesem Mini-Guide erfährst du:

- ✦ Wie du typische kritische Kommentare entlarvst
- ✦ 5 souveräne Reaktionen, die wirken – ohne Diskussionen zu entfachen
- ✦ Wie du dein Mindset stärkst, um ruhig und bei dir zu bleiben
- ✦ Warum das Hinterfragen von Kritik ein Zeichen von Stärke ist'

Teil 1: Die häufigsten Arten von Kritik – und was dahintersteckt

Hier sind typische Aussagen, die du als werdende Mama vielleicht hörst:

„Du willst auf Schmerzmittel verzichten? Wieso das?“

☞ Oft resultiert diese Art von Kritik aus Unwissenheit oder eigenen Ängsten der anderen Person. Sie projizieren ihre eigenen Unsicherheiten auf dich.

„Das macht man aber so ...“

☞ Dahinter steckt oft ein Glaube an „Traditionen“ oder Routinen, die selten hinterfragt werden.



NaturREICHgeburt

reichlich natürlich schwanger
reichlich natürlich gebären





Dein Mini-Guide:

Souverän mit Kritik umgehen – für werdende Mamas

„Ich hab das ganz anders gemacht, und mir und dem Baby geht's gut!“

☞ Diese Aussage basiert oft auf dem Bedürfnis nach Bestätigung: Wenn andere anders entscheiden, fühlen sich manche Menschen unbewusst angegriffen.

Teil 2: Fünf souveräne Reaktionen auf Kritik

Anstatt dich auf Diskussionen einzulassen, kannst du mit diesen souveränen Antworten deinen Standpunkt wahren, ohne Streit zu provozieren:

1 Das Thema charmant umleiten:

„Ich verstehe, dass du da andere Erfahrungen gemacht hast. Jeder Weg ist ja ein bisschen anders, oder?“

2 Selbstbewusst dein Wissen zeigen:

„Ich habe mich ausführlich informiert und treffe die Entscheidung, die sich für mich richtig anfühlt.“

3 Eine offene Haltung signalisieren:

„Danke für deinen Input – ich schaue, was davon zu mir passt.“

4 Klare Grenzen setzen:

„Das ist meine persönliche Entscheidung, und ich würde mich freuen, wenn du sie respektierst.“

5 Humorvolle Leichtigkeit reinbringen:

„Ach, weißt du, die Schwangerschaft ist mein neues Hobby – ich könnte dir stundenlang darüber erzählen!“



NaturREICHgeburt

reichlich natürlich schwanger
reichlich natürlich gebären





Dein Mini-Guide:

Souverän mit Kritik umgehen – für werdende Mamas

3: Dein Mindset stärken – Kritik prallt ab, wenn du bei dir bleibst

Damit Kritik gar nicht erst tief bei dir ankommt, hilft es, ein starkes inneres Mindset aufzubauen. Hier ein paar Tools:

Atemübung für innere Ruhe:

Wenn ein Kommentar dich ärgert, atme 4 Sekunden ein, halte den Atem kurz und atme dann langsam aus. So unterbrichst du die Stressreaktion und bleibst gelassen.

Affirmationen für ein starkes Selbstvertrauen:

„Ich vertraue meiner Intuition.“

„Ich treffe meine Entscheidungen bewusst und aus Liebe zu meinem Baby.“

„Ich bin die Expertin für meinen Körper und meine Geburt.“

Wissen stärkt dein Selbstvertrauen:

Je mehr du dich informierst, desto sicherer wirst du in deinen Entscheidungen. Wissen gibt dir die innere Stärke, zu deinen Überzeugungen zu stehen – ohne das Gefühl, dich rechtfertigen zu müssen.

Teil 4: Kritik hinterfragen – Was steckt wirklich dahinter?

Manchmal hilft es, die Motivation der anderen Person zu verstehen. Frag dich:

- Meint sie es vielleicht gut und möchte dich nur „warnen“?
- Hinterfragt die Person deine Entscheidung aus ihrer eigenen Unsicherheit heraus?

Das Wissen darum, dass Kritik oft wenig mit dir, sondern viel mit den Ängsten und Erfahrungen anderer zu tun hat, kann Wunder wirken, damit sie gar nicht mehr so tief geht.



NaturREICHgeburt

reichlich natürlich schwanger
reichlich natürlich gebären





Dein Mini-Guide:

Souverän mit Kritik umgehen – für werdende Mamas

Teil 5: Deine Checkliste für den souveränen Umgang mit Kritik

- ✓ Bleib ruhig und atme bewusst – keine Kurzschlussreaktionen!
- ✓ Erkenne, dass Kritik oft mehr über die andere Person sagt als über dich.
- ✓ Wähle eine souveräne Antwort aus (z. B. Grenzen setzen oder das Thema umleiten).
- ✓ Halte dir deine Affirmationen präsent, um dein Selbstvertrauen zu stärken.
- ✓ Fokussiere dich auf deine eigene Reise und dein Ziel: eine selbstbestimmte Geburt!

Du bist die Expertin für deine Geburt!

Lass dich nicht verunsichern. Deine Geburtsentscheidungen treffen nur du und dein Baby – mit Herz, Intuition und Wissen. Und genau das zählt.

Speichere dir diesen Mini-Guide, um jederzeit darauf zurückzugreifen, wenn dir mal wieder jemand ungefragt „Ratschläge“ gibt.



NaturREICHgeburt

reichlich natürlich schwanger
reichlich natürlich gebären

