



Leseprobe

Dr. med. Claudia Croos-Müller
Alles gut - Das kleine Überlebensbuch
Soforthilfe bei Belastung,
Trauma & Co.

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 72

Erscheinungstermin: 22. Mai 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Garantiert ohne Risiken und Nebenwirkungen

Neues von den beliebten Gute-Laune-Schafen: Soforthilfe bei Schrecksituationen und traumatischen Erlebnissen - die etwas andere Art, Krisen zu meistern.

In bewährter Form stellt Claudia Croos-Müller einfache „Nebenbei“-Körperübungen vor, die bei belastenden Ereignissen beruhigend und stärkend auf die psychomenteale Gesundheit wirken, zum Beispiel „Sich schütteln“, „Augen bewegen“ und „Hand auf die Brust“. Diese Übungen stabilisieren in kürzester Zeit das Nervensystem und schenken wieder Sicherheit, Zuversicht und Lebensfreude. Wie gewohnt machen die Übungen sehr viel Spaß und können überall und jederzeit ausgeführt werden.

Die von Kai Pannen illustrierten Gute-Laune-Schafe Oscar, Emily, Willy und Marie stellen die Übungen vor und verleihen auch diesem Band attraktiven Geschenkbuchcharakter mit Tiefgang.



Autor

Dr. med. Claudia Croos-Müller

Dr. med. Claudia Croos-Müller ist Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie sowie Europazertifizierte EMDR-Therapeutin. Sie hat die Body2Brain-ccm®-Methode entwickelt und bietet Vorträge, Workshops und Seminare unter anderem zu den Themen emotionale Steuerung und mentale Gesundheit sowie Ausbildung in der Body2Brain-Methode an. Die Bestsellerautorin ist regelmäßige Dozentin, zum Beispiel bei der Akademie der Deutschen Medien und der Referentenagentur Bertelsmann.

Warum »Strohalm-Atmen«, »Abschnauben« und »Ziehharmonika« hilft

Atmen musst du sowieso. Je bewusster und je kraftvoller, desto besser – gerade und besonders bei Belastung und Angst.

Je mehr dein Gehirn mit Sauerstoff versorgt wird, desto besser kann es denken.

Je mehr deine Brust sich bewegen und weit werden darf, desto mehr entsteht in deinen emotionalen Gehirnbereichen ein Gefühl von Kraft und Selbstwirksamkeit.

Und die Bewegung in deinem Gesicht, besonders im Wangen- und Lippenbereich, bewirkt ebenfalls ein Gefühl von Präsenz und Wachheit. Die dabei beteiligten Gesichtsnerven schicken diese Botschaften an dein Großhirn mit entsprechender Weiterverbreitung in alle anderen wichtigen Abteilungen. Die Entspannung der beteiligten Muskeln wird von deinem Nervensystem auch als Entspannungssignal übernommen.

Die rhythmischen Bewegungen deiner Arme verstärken diesen Effekt, denn die dabei beteiligten Nerven senden deinem Gehirn die Information: Ich bin handlungsfähig.

Die Atemübungen sind schöne körperliche und emotionale Lockerungsübungen, die dir deine Lebendigkeit zeigen. Sie helfen dir in Schocksituationen, in denen du das Gefühl hast, dass dir die Spucke wegbleibt. Oder die Worte fehlen. Oder dir vor lauter Schreck der Mund offen stehen bleibt und der Atem stockt. Strohalm-Atmen, Abschnauben und dabei gleich noch Ziehharmonika spielen sind schöne Gegenmittel. Sie bringen dich körperlich und emotional in Schwung.

