



Leseprobe

Dr. med. Claudia Croos-Müller

HALT! Das kleine Überlebensbuch

Soforthilfe bei Krise,
Verzweiflung, Ausrastern
und Co.

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 72

Erscheinungstermin: 30. August 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Krisen-Soforthilfe mit der BODY 2 BRAIN CCM® Methode

In bewährter Form stellt Dr. Claudia Croos-Müller **einfache Körperübungen** vor, die bei negativen Gedanken, belastenden Ereignissen und ernsten Lebens-Krisen Halt geben, ein Lebensanker sein können und beruhigend sowie stärkend auf die psychomenteale Gesundheit wirken. Die **bewährten BODY 2 BRAIN-Übungen** stabilisieren in kürzester Zeit das Nervensystem und **schenken wieder Zuversicht und Sicherheit**.

Dieses **Überlebensbuch** hilft effektiv bei Grübelspiralen, Verzweiflung und in schwierigen Situationen als Schutz vor Verzweiflungstaten und Kurzschlussreaktionen.

Die von Kai Pannen illustrierten Gute-Laune-Schafe stellen die Übungen vor und verleihen auch diesem Buch Leichtigkeit trotz Tiefgang.

Aktualisierte Ebook-Version in hochwertiger Bildqualität verfügbar



Autor

Dr. med. Claudia Croos-Müller

Dr. med. Claudia Croos-Müller ist Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie in eigener Praxis und ehemalige Chefärztin dieses Bereichs am RoMed Klinikum Rosenheim. Sie ist Europa-zertifizierte EMDR-Therapeutin und Menschenfreundin. Die von ihr entwickelten Body 2 Brain CCM® Methode besteht aus einfachen leicht erlernbaren Körperübungen, die zu einer emotionalen Regulierung und mentalen

BODY 2 BRAIN CCM® ist eine Sammlung, Adaption und Weiterentwicklung von gezielten und individuellen Körperaktivitäten zur psychomentalen Stabilisierung und Verhaltensänderung. Bei regelmäßiger Anwendung kommt es – übrigens bei jeder Art von guter Psychotherapie – zu neuen Verbindungen deiner Nervenzellen untereinander, zu einer Umstrukturierung von Neuronen im Gehirn und damit zu neuen, wertvollen und stabilen Verhaltensweisen.

Die BODY 2 BRAIN CCM® Halt-Übungen sind ein Supertraining gegen gedankliche Abwärtsspiralen und wilde Impulse gegen dich selbst oder die Welt.

Mach die Übungen möglichst regelmäßig. Umprogrammierung braucht Zeit. Negative Gedankenmonster kannst du kleinkriegen – dank der Neuroplastizität deines Nervensystems. Dein Gehirn ist trainierbar wie ein Muskel. Und es gilt: learning by doing.

Die kleinen Übungen sind total einfach und selbst beim Gefühl völliger Kraftlosigkeit möglich. Sie dauern oft nur 60 bis 120 Sekunden – das sollte doch machbar sein für mehr Lebenshalt.

Übrigens ist es auch egal, wie jung oder alt du bist. Dein Gehirn kann mit den Übungen auf jeden Fall etwas anfangen – vorausgesetzt, du gibst ihm die Möglichkeit dazu.

