

Kleine Gebrauchsanleitung

In diesem Kartenset findest du 48 BODY 2 BRAIN CCM® Übungen aus meinen kleinen Überlebensbüchern, ergänzt durch zwei Begleitkarten zum zentralen und peripheren Nervensystem.

Was kannst du mit den Übungskarten machen?

Vor allem spielen und experimentieren, denn jede Form von freudigem Tun wird über den Körper dem Gehirn mitgeteilt und mit »Freudehormonen« belohnt.

- Du kannst nach dem Zufallsprinzip eine Karte ziehen und dann die Übung machen – **Überraschung!**
- Das geht auch als Gruppenspiel – vormachen, mitmachen – **Verbundenheit!**
- Du kannst deine Lieblingsübung auch als kleine Erinnerungskarte mit dir herumtragen oder sie an einem guten Platz sichtbar aufstellen – **Erinnerung!**
- Natürlich kannst du die Karten auch verschenken als Mitbringsel – **Freude!**
- In der Therapiestunde und außerhalb der Therapie kann dir eine Kartenübung neue persönliche Wege aufzeigen – **Weiterentwicklung!**

- Du kannst dir für eine Problemsituation gezielt eine Karte heraussuchen – **Stärkung!**
- Durch die Körperübungen kannst du Neues erleben und reflektieren – **Bereicherung!**

Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, wann, wo und wie du die Karten nutzen möchtest. Vertraue dabei deinem klugen Gehirn und deinem nicht weniger klugen Körper!

Für wen ist das Kartenset geeignet?

Für alle Menschen – große und kleine, junge und alte, männlich, weiblich und divers.

- Denn alle Menschen haben einen Körper, der seine Erlebnisse und Erfahrungen dem Gehirn meldet.
- Und alle Menschen haben ein Gehirn, das auf Körpererlebnisse mit der Produktion von Neurotransmittern reagiert.
- Die Übungskarten sind für Berufstätige genauso hilfreich wie für Menschen im Ruhestand.
- Schüler*innen profitieren davon ebenso wie deren Lehrer*innen.
- Kopf- und Gefühls-Menschen erweitern ihren Horizont.
- Laien und Therapeut*innen erfahren neue Aspekte.
- Als gesunde Person kannst du deine Gesundheit stärken und im Krankheitsfall deine Heilung unterstützen.

Wie funktioniert BODY 2 BRAIN CCM®?

Die Methode basiert auf den Erkenntnissen von Embodiment/Body Mind-Untersuchungen zur Wechselwirkung zwischen Körper, Psyche und Verhalten. Das bedeutet vereinfacht: Dein Körperzustand beeinflusst deinen psychischen Zustand – und umgekehrt.

- Der Grund dafür ist die komplette Vernetzung deines zentralen Nervensystems (Gehirn und Rückenmark) mit deinem peripheren Nervensystem (Arm-, Bein- und Organen). Die ca. 86 Milliarden Nervenzellen deines Gehirns sind nicht nur komplett untereinander verlinkt, sondern auch mit den Nervenzellen deines Körpers über etwa 5,8 Millionen Kilometer Nervenleitung!
- Jede Nervenabteilung – auch im Gehirn – hat eine bestimmte Funktion und leistet eine bestimmte Aufgabe.
- Dazu gehört auch die Entstehung von Gefühlen zu jeder Körpertätigkeit, zu jedem Sinneserlebnis. Gefühle sind immer dabei!
- Dazu werden begleitend auch Neurotransmitter und Hormone gebildet: »Freudehormone«, die die körperliche und psychische Gesundheit unterstützen, oder »Stresshormone«, die längerfristig schädigen können.

Deinem klugen Gehirn sind diese Tatsachen bewusst. Es mag sich deshalb auch nicht länger ärgern oder stressen als unbedingt nötig. Dein Gehirn mag Pausen, Ablenkung, Spiel. Dabei kann es sich von Anstrengungen und Belastungen, die das Leben mit sich bringt, erholen.

Obwohl dein Gehirn Multitasking kann: Es macht immer nur eine Sache richtig gut.

- Es kann sich entweder nur richtig gut ärgern oder richtig gut denken. Es ist entweder emotional stabil oder gedanklich angeschlagen.
- Das Gehirn bevorzugt jedoch einen ausgeglichenen und stabilen Gesamtzustand.
- Durch die BODY 2 BRAIN CCM® Übungen sind viele Bereiche von Groß- und Kleinhirn lustvoll beschäftigt. Die kleinen unauffälligen Übungen sind durchaus anspruchsvoll für das Nervensystem, aber nicht anstrengend, sondern machen einfach Spaß.
- Belastende Gefühle und störende Gedanken werden vom Gehirn während der Übungen und auch danach weniger bearbeitet und beachtet.
- Stattdessen entstehen Hormone und Neurotransmitter, die deine Stimmung verändern und dich psychomental stärken.
- Embodiment / BODY 2 BRAIN CCM® Körperübungen sind

weder »Kasperltheater« noch Gymnastikstunde, sondern wohlüberlegte Körperaktivitäten zur gezielten Beeinflussung deiner Psyche und damit deiner Gesundheit.

Damit dir dieser wichtige Zusammenhang bei den Übungen immer wieder »auf den ersten Blick« bewusst ist, gibt es die beiden Begleitkarten »Das zentrale Nervensystem« (Gehirn und Rückenmark) und »Das periphere Nervensystem« (alle übrigen Nerven). Du kannst sie dir zwischendurch neben deine eigentliche Übungskarte legen.

Welche Übungen gibt es?

Die Übungen sind alle kinderleicht, die meisten kannst du theoretisch auch mit Gipsbein machen. Die meisten Übungen sind unauffällig und gehen ganz nebenbei:

- Körperbewegungen
- Körperhaltungen
- schneller oder langsamer Rhythmus
- klitzekleine Bewegungen – große Bewegungen
- kraftvolle oder zarte Abläufe
- runde oder eckige Muster
- Aufwärts- oder Vorwärtsbewegungen
- Mimikübungen
- Aktivierung oder Beruhigung