



Dr. med. Claudia Croos-Müller

Alles gut Das kleine Überlebensbuch

Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co.

Mit Illustrationen von Kai Pannen



9 x 3 Soforthilfe-Übungen für gutes Überleben

In diesem Buch findest du folgende Übungen:



1 Atmen



2 Arme bewegen



3 Körper und Beine bewegen



4 Gesicht bewegen



5 Hände bewegen

6 Aufwärtsbewegung



7 Brust und Rücken stabilisieren



8 Gute Berührung

9 Kraft-Bewegung



Alle 9 x 3 Übungen auf einen Blick findest du auf den Seiten 16 / 17.

Warum dir die Übungen helfen

Diese kleinen Körperübungen sind kraftvolle »Nebenbei-Körperübungen« gegen Alltags-schrecken und großen Schrecken, gegen Erstarrung, Sprachlosigkeit und Hilflosigkeit und gegen Gefühle von Angst, Wut, Verzweiflung.

Mit den Übungen kannst du

- ▶ ohne Kraftaufwand dagegenhalten,
- ▶ dich lebendig und
- ▶ handlungsfähig fühlen.

Das Besondere an ihnen:

- ▶ Sie beeinflussen sofort deine Gefühle,
- ▶ deine Gedanken und dein Tun.
- ▶ Sie beruhigen und ermutigen dich.
- ▶ Du fühlst dich befreit und entlastet.

Alles-gut-Körperübungen werden von deinem Gehirn sofort verstanden und übersetzt:

Ich werde mit dieser Situation fertig.
Basta. Aus. Und nichts anderes.



Die BODY 2 BRAIN CCM® Methode: Körperübungen für Gehirn und Gefühle

Mit Embodiment, der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche, beschäftigen sich die Kognitionswissenschaften mit großem Interesse und vielen Erkenntnissen. Mit den BODY 2 BRAIN CCM® Embodiment-Übungen kannst du selbst professionell für dich sorgen. Die Übungen bringen deinen Körper, deine Gefühle und deine Gedanken in hilfreiche Bewegung, mit dem Ziel, Belastung und Trauma und die Erinnerung daran abzuschütteln.

- ▶ Trotz äußerer Belastungen oder Bedrohung kannst du mit BODY 2 BRAIN CCM® für deinen emotionalen und mentalen Schutz sorgen.
- ▶ BODY 2 BRAIN CCM® Bewegungen können dich befreien von Gefühlen wie Hilflosigkeit, Ohnmacht und Sprachlosigkeit durch Angst und Schrecken.

- ▶ BODY 2 BRAIN CCM® Bewegungen können dir ein Gefühl von Lebendigkeit und Selbstwirksamkeit geben.
- ▶ Bereits die Vorstellung, die Erinnerung oder die Gedanken an einzelne BODY 2 BRAIN CCM® Übungen können in deinem Gehirn durch Nervenverbindungen zu einem Gefühl von Sicherheit, Kraft oder Selbstberuhigung führen.
- ▶ Regelmäßiges Üben ist ein gutes Stabilisierungstraining für deine Nerven und eine ausgezeichnete Vorsorge im Fall von Belastung und Trauma.

