









Dr. med. Claudia Croos-Müller

## Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch

Soforthilfe bei Stress, Ärger  
und anderen Durchhängern

Mit Illustrationen von Kai Pannen



Kösel

## 12 Soforthilfe-Übungen für Energie und gute Laune

In diesem Buch findest du folgende Übungen:



Kopf hoch



Brust raus



Schlürfatmen



Gähnen



Die Arme schwingen



Strecken und dehnen



Breitbeinig stehen



Hüftschwung



Mit den Füßen stampfen



Summen



Lächeln



Breitbeinig sitzen

## Warum die Übungen so gut wirken

Klingen die Übungen nicht total einfach?  
Sind sie auch. Aber es kommt noch besser.  
Die Übungen sind nämlich nicht nur total  
einfach und schnell auszuführen, sondern  
auch total wirksam.  
Warum ist das so?

- ▶ Dein Gemütszustand zeigt sich an deiner Körperhaltung.
- ▶ Deine Körperhaltung beeinflusst deinen Gemütszustand.



## Mit der Körperhaltung den Gemütszustand beeinflussen



Wenn du schlecht drauf bist, ist dein ganzer Körper verspannt. Deine Wirbelsäule ist krumm, du kannst schlecht atmen. Es kommt aber noch dicker: Dadurch denkst du automatisch negativ und handelst nicht selten ungeschickt. So kann ein Teufelskreis in Gang gesetzt werden.

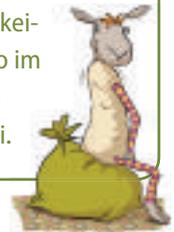
Wenn du gut drauf bist, ist dein Rücken gerade, der Kopf richtet sich ganz von selbst hoch auf, du kannst die Welt um dich herum sehen und tief durchatmen. Das beflügelt natürlich auch deine Gedanken, du bist zuversichtlich und reagierst gelassen.

- ▶ **Umkehrschluss: Ändere die Reihenfolge.**
- ▶ **Lass nicht deinen Gemütszustand auf deinen Körper wirken.**

- ▶ **Sondern beeinflusse gezielt über deinen Körper deinen Gemütszustand.**

Wenn du Stress hast, wenn du dich ärgerst, wenn du so einen richtigen Durchhänger hast: Es gibt Körperübungen, die in Sekundenschnelle dein Befinden, dein Denken und Handeln verbessern – medizinisch/ neurophysiologisch nachweisbar. (Die Neurophysiologie ist die Lehre über die Funktionsweise des Nervensystems.)

Die Übungen kannst du überall machen. Du brauchst dafür keinen Jogginganzug, kein Abo im Fitnessclub, nicht mal Zeit – sie gehen nämlich nebenbei.



## 12 Übungen mit der Body2Brain-Methode

**Zwölf:** Das ist eine glücksbringende Zahl.

**Zwölf:** Das bedeutet auch Vollständigkeit.

**Zwölf:** Für jeden Monat des Jahres eine Übung.

Oder für jede Stunde tagsüber eine Übung (nachts schläfst du dann umso besser).

Aber auf jeden Fall immer dann, wenn Ärger droht oder sich Stress ankündigt oder du merkst, dass du traurig und mutlos wirst.

### Du bist nicht allein: 12 Übungen mit Oscar

Zugegeben: Üben ist manchmal mühselig und langweilig. Besonders allein Üben ist langweilig.

Deshalb gibt es Oscar. Oscar ist ein Schaf.

Oscar ist ein besonderes Schaf: nämlich ein Gute-Laune-Schaf.

Was heißt Body2Brain? Vom Körper (Body) geht die Information direkt ins Gehirn (Brain). So beeinflusst du über den Körper deine Gefühle.



Und ein cooles noch dazu.

Was ist sein Geheimnis?

Oscar macht täglich seine 12 Body2Brain-Übungen.

Du kannst dabei mit der Übung 1 beginnen oder auch mit der, die dir besonders gefällt.

## Wie du dieses Buch (be)nützen kannst

Du kannst dieses Buch kaufen, um es dann ganz, ganz lange liegen zu lassen. (Da gibt es diese berühmten Blockaden: 100 und mehr unwichtige Gründe, gute Vorsätze zu verschieben auf »irgendwann mal«.) Inzwischen kannst du die Zeit nutzen, um zu jammern, dich zu ärgern und so richtig erschöpft oder gestresst zu sein.

Und spätestens dann, wenn es dir so richtig schlecht geht: Dann erinnerst du dich hoffentlich wieder an dieses Buch und kramst es heraus.

- ▶ Du kannst aber auch jetzt gleich mit dem Lesen anfangen.
- ▶ Du kannst jeden Tag eine Übung machen.
- ▶ Für dich. Für dein Wohlbefinden.

- ▶ Vielleicht magst du auch die vom Vortag dazu machen und die vom Vor-Vortag – das wäre prima.
- ▶ Für dich. Für deine gute Laune.

Und bei Blockaden (Aufschieberitis, Ausreden, Faulheit):  
Mach es wie Oscar – der springt einfach drüber.

Also fang einfach an – das ist der erste Schritt. Danach geht es schon viel leichter. Und dir viel besser.



## Warum du dieses Buch (be)nützen sollst

Die Übungen verändern deine körperliche Haltung. Deine körperliche Haltung verbessert deinen Gemütszustand.

Ein guter Gemütszustand ist der Schlüssel zum Glück (und zum Erfolg – was immer *du* darunter verstehst). Jede dieser Übungen hilft dir dabei.

- ▶ Die Übungen kannst du (fast) überall machen.
- ▶ Du brauchst keine Übungsmatte, keinen Rückzugsort.
- ▶ Du brauchst nicht sportlich sein.
- ▶ Du brauchst nicht viel Zeit – manchmal nur 1(!) Sekunde.
- ▶ Du brauchst nur deinen Körper.
- ▶ Und den hast du ja schließlich.

Wenn du die Übungen machst, wirst du merken, dass du dich besser fühlst. Vielleicht am Anfang nur ein bisschen und dann noch ein bisschen – und noch ein bisschen ...

Und: Du bist es wirklich wert, dass es dir gut geht!

Wenn es dir gut geht, du also gelassen und liebenswürdig (zu dir und anderen) bist, ist das übrigens ansteckend. Auch die Menschen um dich herum verändern sich dadurch positiv, die Spiegelneuronen im Gehirn sorgen dafür. Stress und Ärger relativieren sich. (Spiegelneurone sind Nervenzellen, die im Gehirn während der Betrachtung einer Person die gleichen aktiven Verhaltensmuster auslösen, die diese Person zeigt. Beispiel: Du lächelst automatisch, wenn du von jemandem angelächelt wirst.)

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Claudia Croos-Müller

**Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch**

Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern

Gebundenes Buch, Pappband, 48 Seiten, 17,0 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-466-30915-3

Kösel

Erscheinungstermin: April 2011

Rein in den Körper, raus aus dem Tief: Bei emotionalen Durchhängern lässt sich die Psyche am einfachsten über den Körper beeinflussen. Sie müssen dafür nicht sportlich sein. Sie benötigen weder Übungsmatte noch Rückzugsort. Und Sie brauchen nur ganz wenig Zeit.

Dr. med. Claudia Croos-Müller, Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie, und Oscar, das Gute-Laune-Schaf, zeigen Ihnen 12 ganz einfache, dabei hoch wirksame Übungen, die Groß und Klein in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief bringen und dabei auch noch Spaß machen.