



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



Lachen



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 BODY 2 BRAIN CCM® 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 BODY 2 BRAIN? 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 BODY 2 BRAIN CCM® 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.)

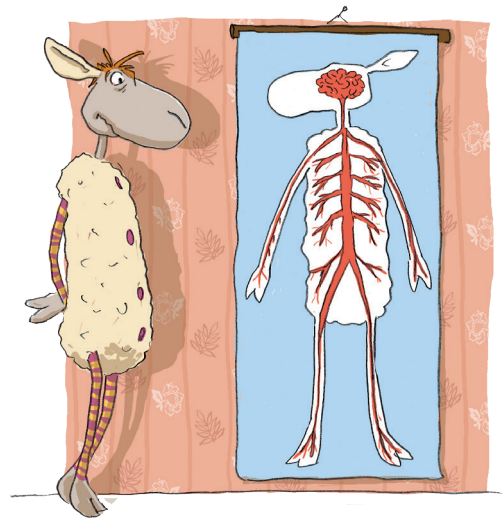
Wie Körper und Gemüt sich gegenseitig beeinflussen

- ▶ Du kannst also deinen Gemütszustand bewusst und auf ganz einfache Art positiv beeinflussen, sodass du selbst bei Stress oder Ärger gelassen bleibst. Dazu musst du nur ein bisschen was über dich selbst und dein Superhirn (das ist es wirklich!) wissen.

Dein Nervensystem besteht aus dem Gehirn (das sog. zentrale Nervensystem) und den Nervenbahnen, die aus dem Gehirn kommen und über die Nervenreize in alle Teile des Körpers gelangen – in die Muskeln, die Organe, die Blutgefäße (das sog. periphere Nervensystem).

Es gehört also alles dazu, was auf Oscars Schaubild rot dargestellt ist.

Dein Großhirn ist das Zentrum für deine Wahrnehmungen, dein Bewusstsein, Gedächtnis, Denken und Handeln; hier sind auch deine Bewegungsabläufe programmiert.



Dein Nervensystem und der Schaltplan dazu

In deinem Zwischenhirn entstehen die Gefühle: Freude ebenso wie Angst, Wut oder Enttäuschung. Es filtert den Informationsfluss deiner Sinnesorgane zu deinem Großhirn und schützt es (normalerweise!) vor Überlastung. Hier wird auch der gesamte Hormonhaushalt reguliert, u.a. über den Botenstoff Serotonin und die Stresshormone Adrenalin und Cortisol.

Dein Kleinhirn koordiniert deine Bewegungen und hält deinen Körper im Gleichgewicht. Und es speichert gelernte Bewegungsabläufe.

Alle diese Funktionen und Fähigkeiten sind untereinander verknüpft.

Deine Gefühle und Stimmungen sind Ergebnis und Zusammenspiel dieses Nervensystems. Wenn du z.B. einen netten Menschen siehst, den du kennst, läufst du zu ihm hin,

du begrüßt ihn, ihr lacht miteinander und du bist noch eine ganze Weile danach guter Laune: Über eine körperliche Handlung hast du einen positiven Gemütszustand in Gang gesetzt.

Und durch bestimmte Techniken (z.B. Yoga, Meditation oder eben die 12 Übungen in diesem Buch) kannst du sehr viele Bereiche deines Nervensystems und dein Befinden bewusst und gezielt beeinflussen.

- ▶ »Wunder« gegen Stress und Ärger kannst du selbst bewirken.
- ▶ Indem du dich gut auf die Welt um dich herum einstellst, verändert sich die Welt für dich.
- ▶ Alles wird leichter.
- ▶ Weil du dich leichter fühlst.
- ▶ Weil du es dir leichter machst.