

Dr. med. Claudia Croos-Müller

# Hand aufs Herz

Leichte Körperübungen für  
neuen Mut und Zuversicht

Mit Illustrationen von Kai Pannen

Kösel

## Für dich – Hand aufs Herz: Kleine Übungen mit großer Wirkung für neuen Mut und Zuversicht

**Mut** ist das Merkmal einer starken Persönlichkeit und Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben. Mut hat viele Gesichter: Welchen Mut brauchst du gerade? Sanftmut, Langmut, Durchhaltemut, Lebensmut, Wagemut, Freimut, vielleicht mal ein bisschen Über-Mut? **Zuversicht ist die Freundin des Mutes.** Ihre positive Sichtweise und ihr Vertrauen in die Zukunft stärken den Mut. Daraus entsteht – immer von Neuem – Lebensmut und Lebensbejahung.

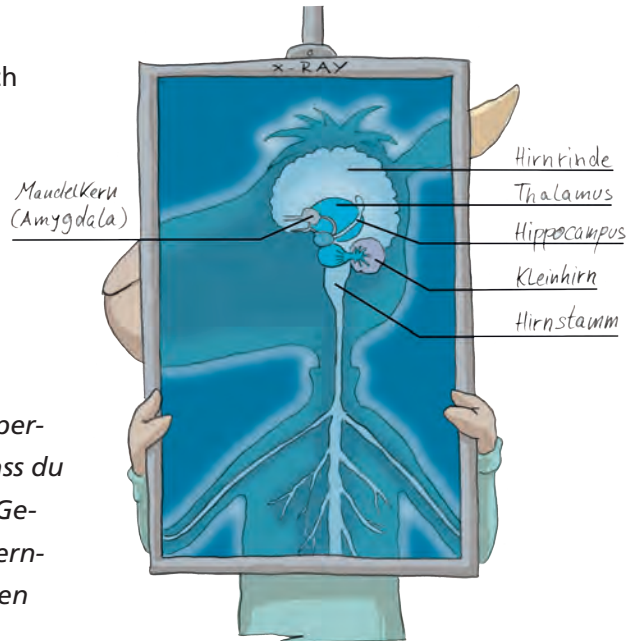
Wenn du Glück hattest, ist dir das alles bereits in die Wiege gelegt worden. Wenn nicht: **Du kannst diese Fähigkeiten tatsächlich trainieren.** Und das lohnt sich, denn optimistische und zuversichtliche Menschen sind nicht nur lebensmutiger und frohgemut, sondern auch resilienter und gesünder. Das haben Forschungsergebnisse gezeigt. Das Training von Verhalten und Lebenseinstellung ist auf viele Arten möglich, eine davon ist BODY 2 BRAIN CCM®: Erkenntnisse aus der Embodiment Forschung zur Wechselwirkung zwischen Körper, Psyche und Verhalten. Mit den daraus entwickelten einfachen »Nebenbei«-Körperübungen kannst du selbst deine Stimmungen und Gefühle steuern und stabilisieren.



## Dein Körper ist deine Heimat

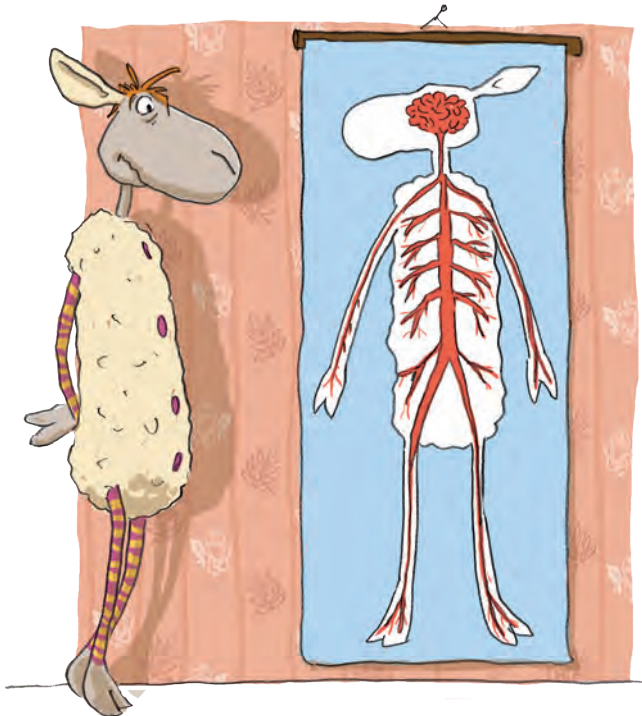
Die BODY 2 BRAIN CCM® Übungen werden dich von Kopf bis Fuß vertraut machen

- *mit deinem Körper, der dein Freund und vor allem deine Heimat ist,*
- *mit deinen Gefühlen – denn Gefühle sind immer dabei, egal, ob du etwas erlebst oder selbst etwas tust,*
- *mit deinen Möglichkeiten, über deinen Körperfreund deine Gefühle so zu beeinflussen, dass du emotionales Wohlbefinden und psychische Gesundheit auch und besonders in herausfordernden Situationen und Krisenzeiten beibehalten und stärken kannst.*



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 Organnerven).

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!



Über diese Schaltkreise kommunizieren Körper und Gehirn: Ständig laufen Informationen und Aufträge hin und her. Passend dazu werden Neurotransmitter – chemische Botenstoffe – und Hormone produziert, nach dem Prinzip: Freude macht Freudehormone, Stress macht Stresshormone. Genau an dieser Stelle hast du die große Chance zur Einflussnahme durch deinen eigenen Körperpsychotherapie-Businessplan.

## Stabile Psyche: Heilmittel für deine ganzheitliche Gesundheit

Jeden Tag, jede Woche, Monat für Monat – das ganze Jahr hindurch: Psychohygiene, so regelmäßig wie Händewaschen und Zähneputzen, lohnt sich für deine Rundum-Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation WHO erachtet psychische Gesundheit als essenzielle Voraussetzung von Gesundheit: »**There is no health without mental health**« – **es gibt keine Gesundheit ohne psychomentele Gesundheit.**

Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie belegen, dass die Psyche eine große Wirkung auf das Immunsystem hat: Stress, Angst und Depression können zahlreiche Immunfaktoren negativ beeinflussen. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass du mit einer stabilen Psyche deine Immunabwehr und somit deine körperliche Gesundheit stärken kannst. Laut Forschung gehören zu immunstärkenden Persönlichkeitseigenschaften:

- *eine optimistische, zuversichtliche Lebenseinstellung,*
- *gesunde Selbstakzeptanz und der Glaube an die eigene Befähigung zur Lebensbewältigung,*
- *positive Gefühle, Gefühlsvielfalt und die Fähigkeit zur Steuerung deiner Gefühle.*

Das alles lässt sich jeden Tag von Neuem mit kleinen Embodiment-Übungen trainieren. Dein Körper kann deiner Psyche helfen, damit du gesund bleibst oder mit Erschwernissen besser fertig wirst. **Zuversicht ist angesagt.**

## Für gute Gefühle sorgen mit BODY 2 BRAIN CCM® Freude-Übungen

Deinem klugen Gehirn ist der Zusammenhang zwischen lustvollen Erlebnissen und gesundheitlichem Wohlbefinden bewusst. Es mag sich deshalb auch so wenig wie möglich ärgern oder stressen. Dein Gehirn bevorzugt und braucht Pausen, Ablenkung und Spiel. Durch die BODY 2 BRAIN CCM® Übungen sind viele Bereiche in deinem Gehirn lustvoll beschäftigt. Die kleinen, unauffälligen Übungen sind durchaus anspruchsvoll für das Nervensystem, aber nicht unangenehm oder anstrengend, sondern machen einfach **Spaß – ein wichtiger Erholungsfaktor für dein Gehirn**. In solchen Momenten kann es sich von den Strapazen und Belastungen, die der Alltag und das Leben zwangsläufig immer wieder mit sich bringen, schnell ein wenig erholen. Bei beglückenden Tätigkeiten, Erlebnissen und Gefühlen entstehen gesundheitsfördernde Neurotransmitter, die über Nervenbahnen und Gefäße sich in deinem ganzen Körper ausbreiten.

Und wie beim Händewaschen und Zähneputzen braucht jede »Psycho-übung« und jedes mentale Training eine **tägliche Regelmäßigkeit**. Erst dadurch entsteht im Gehirn ein festes Muster aus Zuversicht und Lebensmut, das dich auch in Krisen unerschütterlich bleiben lässt.



## Was dir gefällt, das hilft dir

Unter den 53 Übungen werden dir einige besonders zusagen. Es gibt große Ganzkörperbewegungen und -haltungen, kleine und klitzekleine Teilbewegungen mit Betonung der Finger und der Hände, Atemvariationen, Gesichtsspiele, Berührungsangebote und Sinneserlebnisse.

Manche Bewegungen haben einen schnellen oder langsamen Rhythmus, runde oder eckige Muster, haben eine Aufwärts- oder Vorwärtsrichtung oder kraftvolle oder zarte Abläufe.

Die **Atemvariationen** möchte ich dir ans Herz legen – denn atmen musst du sowieso –, und gerade eine Kombination aus Atem und Bewegung kann dich emotional so stark und glücklich machen!

Probiere auch die **Berührungsübungen** aus. Ohne Tastsinn wären wir nicht lebensfähig und durch freundliche Berührung der Haut, der Lippen, eines Körperteils wird über die jeweiligen Nervenrezeptoren im Gehirn ein Feuerwerk freudiger Gefühle und entsprechender Hormone und Botenstoffe gezündet.

Wertvoll und wirksam sind auch die **Übungen mit einem Rechts-links-Muster**. Bei solchen bilateralen Bewegungen kommt es im Gehirn zu einer Synchronisierung und einer Umprogrammierung. Was in der EMDR-Therapie von Spezialisten zur Affektstabilisierung gemacht wird, kannst du in einfacher Form



mithilfe deines Körpers für dich und deine psychomentale Gesundheit auch selbst bewirken. Aber auch wenn du deine Lieblingsübung gefunden hast: Vergiss die anderen nicht und gib ihnen gelegentlich ebenfalls eine Chance. **Viele Kleinigkeiten machen immer ein gutes Ganzes.**

## **Dein Körper als Ort für gute Gefühle**

Lass dich mehr auf deinen Körper ein. Sprich anerkennend, respektvoll und freundlich mit ihm und frage ihn nach seinen Bedürfnissen und Einfällen. Denn durch die Nervenstrukturen, von denen er durchzogen und mit dem Gehirn verbunden ist, hat er sowohl ein Gedächtnis als auch Erfahrungswerte und Potenzial.

Wo in deinem Körper spürst du Freude? Berühre diese Stelle: Welcher Körperimpuls könnte dazu passen? Welchen Körperrepräsentationsort hat dein Mut? Dein Stolz und deine Würde? Möglicherweise kannst du diese Gefühle dadurch verstärken, indem du dich aufrichstest.





Zittern dir die Knie vor lauter Angst? Energisches Gehen und Stampfen kann dir wieder Standhaftigkeit geben. Und wo sitzt deine Zuversicht? Vielleicht im Herz-Bereich? Dann gilt: Hand aufs Herz!

Kinder gehen mit ihrem Körper viel lustvoller und unverkrampfter um als Erwachsene. Kinder hüpfen, klatschen in die Hände, klettern auf einen Baum, balancieren auf der

Bordsteinkante oder schaukeln um die Wette. Sie erleben über ihren Körper Lebensfreude und versorgen sich dabei über entsprechende Neurotransmitter mit psychomentaler Gesundheit.

Erinnere dich an deine eigenen Körper-Kinderspiele und gönne sie dir wieder. Das Alter oder ein Gipsbein sind kein Hinderungsgrund. **Ein bisschen Körper geht immer!**

**Gutes Gelingen mit den BODY 2 BRAIN CCM® Übungen!**

#### Nutzungshinweis

Jede Übung besteht aus zwei Seiten. Auf der ersten Seite sind der Übungstitel und die zugehörige Illustration abgebildet. Durch Drehen des Aufstellers erscheint die zweite Seite. Sie enthält eine kurze Übungsbeschreibung und eine kursiv gesetzte Wirkweise der Übung. Die Übungen können in beliebiger Reihenfolge und Häufigkeit durchgeführt werden – je öfter, desto wirkungsvoller!



# Daumen hoch



# Daumen hoch

Daumen hoch. Das geht immer.  
Einfach deinen Daumen strecken  
und hochhalten.

Im Stehen, im Sitzen, im Liegen,  
beim Gehen: Daumen hoch.

Beim Blick in den Spiegel:  
Daumen hoch.

Wenn du das Ganze verstärken willst (und das ist manchmal wichtig):  
Strecke beide Daumen in die Luft.  
Doppeltes Okay.



*Daumen hoch ist eine Aufwärtsbewegung.  
Aufwärtsbewegungen werden vom Gehirn positiv bewertet.  
Dein kleiner Daumen beansprucht in deinem Gehirn einen sehr  
großen Bereich. Die kleine Geste bewirkt Selbst-Anerkennung  
und Selbst-Ermutigung.  
Die meisten Kulturen lieben Daumen hoch.*



# Dehnen und strecken