

Dr. med. Claudia Croos-Müller



KOPF HOCH

Das kleine Überlebensbuch

Soforthilfe
bei Ärger, Wut und
schlechter Laune



Mit Illustrationen von Kai Pannen

Inhaltsverzeichnis

Wann und warum du dieses kleine Buch unbedingt lesen und die Übungen machen solltest.....	3
Wie du dieses Buch lesen solltest.....	4
Wie die Übungen funktionieren.....	5
Für wen die Übungen geeignet sind.....	6
Neuro-logisches Wissen.....	7
<i>Das Großhirn...8 Das Kleinhirn...8 Das Zwischenhirn...9 Der Hirnstamm/ Das Stammhirn...9 Lagesinn und Bewegungssinn...10 Bilaterale Stimulation...10 Neurotransmitter und Hormone...11 Die zwölf Hirnnerven...12 Der X. Hirnnerv: Nervus vagus...13 Das Aufreger- und das Abreger-Nervensystem: Sympathikus und Parasympathikus...14</i>	
Basis-Emotionen und Körper.....	15
Was geschieht bei Ärger, Wut und schlechter Laune.....	16
Warum gute Gefühle lebenswichtig sind.....	17
Die BODY 2 BRAIN CCM® Methode – playful activities.....	18
Deine Personal Trainer – Die BODY 2 BRAIN CCM® Schafe.....	19
Verzeichnis der Übungen.....	20
Zur Autorin.....	54
Die BODY 2 BRAIN CCM® Überlebensbücher.....	56
Gesundheitsspaziergänge mit der BODY 2 BRAIN CCM® Methode.....	57
Mehr Infos zur BODY 2 BRAIN CCM® Methode.....	58

Wann und warum du dieses kleine Buch unbedingt lesen und die Übungen machen solltest



Immer dann, wenn

- schlechte Laune dich runterzieht,
- du frustriert durch die Gegend läufst,
- nichts richtig gelingt,
- du die Nase voll hast,
- Ärger an dir nagt und du ihn einfach nicht richtig loswirst,
- und langsam die Wut um die Ecke kommt.



Und übrigens auch dann, wenn

- es dir supergut geht, damit es auch so bleibt,
- andere schlecht drauf sind – als Impfung gegen Ansteckung,
- du ein bisschen bewundert werden möchtest für deine Ausgeglichenheit und deine gute Laune.

In guten und in schlechten Zeiten, als Vorsorge und als Stärkung: Kopf hoch–BODY 2 BRAIN CCM® Übungen sind eine leicht verständliche Gebrauchsanweisung für gute Stimmung und stabile Psyche und Gesundheit.



Wie ist das bei dir? Mehr schlecht drauf als gut? Schnell mal ein Ausraster? Was hilft dir dann?