

Dr. med. Claudia Croos-Müller

Bleib cool

Das kleine Überlebensbuch
für starke Nerven



 **KÖSEL**

SOFORTHILFE
BEI STRESS,
ARBEITSFRUST & CO.



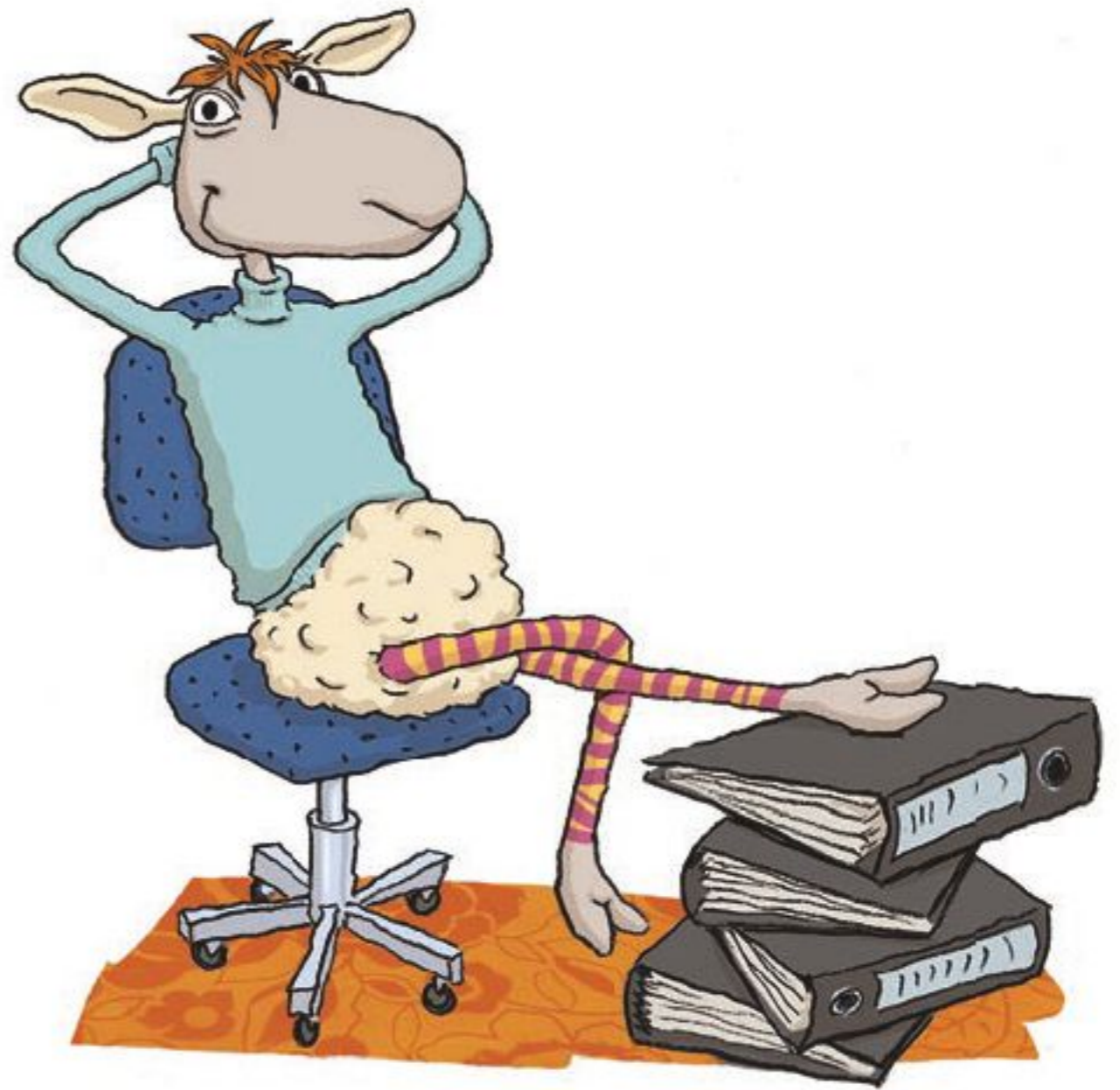
Dr. med. Claudia Croos-Müller

Bleib cool Das kleine Überlebensbuch für starke Nerven

Soforthilfe bei Stress,
Arbeitsfrust & Co.

Mit Illustrationen von Kai Pannen

Kösel



17 Soforthilfe-Übungen für starke Nerven

In diesem Buch findest du folgende Übungen:

1 Energie tanken

Handschale 12



2 Runterkommen

Deine Mitte spüren 14

Schaukeln 15

Schlendern 16



3 Guter Abstand

Handraute
(»Merkel-Raute«) 18

Schulterwurf 19

Herzpflaster 20



4 Spielereien

Harfe spielen 22

Grün sehen 23

Bouldern 24



5 Ruhige Pausen

Virtuell rauchen –
Verschnaufen 26

Ohren zu 27

Augen zu 28



6 Pausenspaß

Hüpfen 30

Lachen 31

Rückwärtsgang 32



7 Freundlichkeit

Handspiegel 34



Warum dir die Starke-Nerven-Übungen helfen

Die Body2Brain-Übungen sind

- ▶ Miniübungen für Körper und Gehirn,
- ▶ aktive Immunisierung gegen Stress und sonstiges Nervengift,
- ▶ Nebenbei- und Jederzeit-Übungen,
- ▶ unauffällig, alltagstauglich,
- ▶ sofort superwirksam,
- ▶ sooooo lustvoll.

Die Body2Brain-Übungen sind deine Selbstfürsorge-To-do-Liste bei

- ▶ Selbstausbeutung,
- ▶ Digitalisierungsunami,
- ▶ erschöpfter Resignation,
- ▶ Wutanfällen und Nervenzusammenbruch.

In der Ruhe liegt die Kraft: Oben bleiben statt untergehen. Cool bleiben eben.

Die vier Gute-Laune-Schafe Oscar, Emily, Willy und Marie zeigen dir, wie's geht: kinderleicht statt erwachseneschwer.



Guter Abstand

Schulterwurf

Eine weitere schöne Übung im Rechts-links-Muster (EMDR):

Strecke beide Arme leicht nach vorne aus, Handflächen nach oben.

Und jetzt bewege die Arme abwechselnd mit Schwung von vorne nach oben und nach hinten.

Über die Schulter. Schwupps!

Rechts und links im Wechsel.

Und rechts. Schwupps!

Und links. Schwupps!

Schulterwurf!

Lass den Stress hinter dir!

Lass den Ärger hinter dir!

Schwupps, über die Schulter!



Eine schöne Ist-mir doch egal-Geste.
Schulterwurf ist auch ziemlich wirksam
gegen Selbstoptimierungswahn.