

Body2Brain ccm®-Soforthilfe bei Stress

Stress

- -> Übung zur selektiven Wahrnehmung rot-grün
- Stress ist eine Frage der Bewertung! („mindset“)
- „Schönheit heilt“



Resilienz = Widerstandskraft der Seele



„Michel aus Lönneberga“
humorvoll, kreativ, gesellig, spirituell, fair, empathisch,
organisiert, sozial, verlässlich...

Körper (-Bild, -Sprache, in der Sprache)

- Grundvoraussetzung für das „Da-Sein“ (etwas begreifen)
- Instrument zur Affektbewältigung (spiegelt und beeinflusst Emotionen
Bsp. Wut)
- Freund & Heimat (positives Körpergefühl)
- Hat ein Gedächtnis (Bsp. Eis, Geruch...)
- Mind-Body-Einheit (Bsp. Carpenter Effekt)
- -> Reihenfolge!! (Charly Brown)

Gehirn

Großhirn (bewusste Vorgänge)

Zwischenhirn (Talamus: Filter, Amygdala: Emotionen)

Hirnstamm (Atmung, Herzschlag, XI Hirnnerven)

Kleinhirn (Gleichgewicht/ Koordination)



Sensorischer/ Motorischer Kortex mit
„Speicherplatz“ der
Körperrepräsentanzen „Homunculus“.

Vegetatives Nervensystem

Sympathikusaktivierung= STRESS

Adrenalin, Herzrasen, Schwitzen, Tunnelblick, flache Atmung...

Parasympathikus = ENSTPANNUNG

→ Vagusnerv: Hirnstamm-Nacken-Speiseröhre-Herz-Zwerchfell-Magen/Darm.

Body2Brain ccm®

„Autobahn vs. Trampelpfad“ oder neuronale Plastizität: üben-üben üben!

- Achtsamkeit/ Körperbewusstsein: Energie 0-10, Bodyscan...
- Abperleffekt: Schütteln, Schultern kreisen, Schulterwurf...
- Dankbarkeit: Hand- & Fußgeschichten...
- sich nach „oben“ öffnen: Spiritualität/ Körperübungen mit Dehnen, Blick nach oben, Schultern aufrecht...
- Gesicht und Hände benutzen: Lachen, Winken, Gähnen, Schmatzen, Grimassen, Daumen hoch...
- Atmen! Schlürfen, Schnauben, Bauchatmung...
- Links-rechts Rhythmus: Stampfen, Hüpfen, Wiegen, Brustbein streichen...
- „Energieschale“ (siehe auch Bernhard von Clarivaux 1090-1152)
- „Morgenritual“ Küsschen an den Spiegel (Spiegelneuronen!)

...seien Sie kreativ und lernen Sie von Kindern!

kostenlose APP:

<https://www.randomhouse.de/App/Body2Brain/Claudia-Croos-Mueller/Koesel/e528900.rhd>

Quellen:

www.croos-mueller.de

Fotos:

www.unsplash.de/

www.ottonova.de/gesund-leben/mentales-training/gehirn-aufbau/

<https://canvas.brown.edu/courses/851434/assignments/4953274>