



Leseprobe

Dr. med. Claudia Croos-Müller

Alles Liebe - Das kleine Überlebensbuch

Soforthilfe bei Kummer,
Kränkungen und weiteren
Unfreundlichkeiten

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 48

Erscheinungstermin: 31. Oktober 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Neues von den Gute-Laune-Schafen

Liebe und Mitgefühl, Geborgenheit und Vertrauen – das sind die emotionalen Grundlagen für unser Leben! Und es gibt einen einfachen Weg, um in diesen Freude-Modus zu wechseln, wenn uns Kummer, Enttäuschungen oder Kränkungen bedrücken: 12 einfache Körperübungen wirken auf die emotionalen Bereiche des Nervensystems und helfen, rasch positive und freundliche Gefühle zu entwickeln. Diese Übungen, zum Beispiel Lächeln, Hände reiben und Hand aufs Herz, werden von den beliebten Gute-Laune-Schafen präsentiert, und lassen sich überall und jederzeit umsetzen – schnell, einfach und wirksam.



Autor

Dr. med. Claudia Croos-Müller

Dr. med. Claudia Croos-Müller ist Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie sowie Europazertifizierte EMDR-Therapeutin. Sie hat die Body2Brain-ccm®-Methode entwickelt und bietet Vorträge, Workshops und Seminare unter anderem zu den Themen emotionale Steuerung und mentale Gesundheit sowie Ausbildung in der Body2Brain-Methode an. Die Bestsellerautorin ist regelmäßige Dozentin, zum Beispiel bei der Akademie der Deutschen Medien und der Referentenagentur Bertelsmann.

Warum »Hände streicheln« hilft

Deine wunderbaren Hände sind eine Grundlage der Liebe: Mit ihnen kannst du Liebe spüren und Liebe geben. Das war deine allererste Liebeserfahrung bei deiner Geburt: achtsam und liebevoll berührt zu werden.

- ▶ Wenn sich deine Hände freundlich miteinander beschäftigen, werden von deren Hautnerven diese freundlichen Botschaften an dein Gehirn weitergeleitet, was zur Produktion von »Liebeshormonen« führt.
- ▶ Gleichzeitig werden deine Gedächtnisspeicher aktiviert: Dein Gehirn erinnert sich an liebevolle Berührungen von früher – vielleicht aus deiner Babyzeit – und produziert noch mehr Wohlfühl-Hormone.
- ▶ Dein Gehirn lernt wieder liebevolle Aufmerksamkeit für deinen Körper.
- ▶ Und allmählich wirst du auch andere immer freundlicher behandeln.

Achtsame und freundliche Fingerbeschäftigung lenkt dich ab von Wut und Kummer und dem Bedürfnis, aggressiv zuzuschlagen im Fall von lieblosen Verletzungen durch böse und unfreundliche Mitmenschen.

- ▶ Wenn du traurig bist oder dich verletzt und einsam fühlst: Lass deine Hände sich gegenseitig sanft berühren.
- ▶ Liebevolle Selbstbehandlung durch deine Hände wirkt schmerzlindernd bei körperlichen und seelischen Schmerzen.
- ▶ Begrüße andere Menschen bewusst mit freundlicher Hand.

Auch wenn du deine Hände »nur« eincremst: Tue es bewusst liebevoll. Selbst in diesem kleinen Augenblick realisiert dein Gehirn **Liebe.**

