

Dr. med. Claudia Croos-Müller
KRAFT

Dr. med. Claudia Croos-Müller

KRAFT

DER NEUE WEG ZU INNERER STÄRKE

Ein Resilienztraining



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber an den aufgeführten Zitaten ausfindig zu machen. Sollte uns dies im Einzelfall nicht möglich gewesen sein, bitten wir um Nachricht durch den Rechteinhaber. Kapiteln vorangestellte Zitate können als Destillat des jeweils nachfolgenden Kapitels gelesen werden.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage (2025) der aktualisierten und erweiterten Neuauflage 2022
Copyright © 2015 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: Shutterstock.com (father; maglyvi)
Redaktion: Dr. Diane Zilliges, Bietigheim-Bissingen
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-466-34793-3
www.koesel.de

*Der ist am reichsten und glücklichsten,
der die Kräfte des eigenen Lebens
am höchsten entwickelt hat.*

JOHN RUSKIN

Inhalt

- 8 Hinweise
- 9 Vorlauf: A wie Anstoß
- 13 Die Kraft des Anfangs
- 20 Gebrauchsanleitung für einen guten Mehrwert
- 25 **Lebenskraft und Resilienz – ein krisenfester Schatz**
 - 26 Ihre Urkraft 36 Was genau ist Resilienz?
 - 46 BODY 2 BRAIN CCM® 62 Gehirn und Körper – zwei Kraftwerke 70 Die Rolle der Gefühle und der Spiegelneuronen 81 (Psycho-)Schmerz, lass nach: Betäubung oder Bewältigung?
 - 84 Die Sinne bestimmen Ihr Leben
- 95 **Was stärkt uns, was schwächt uns?**
 - 96 Genau hinschauen lohnt immer 99 Resilienz verinnerlichen 101 Kraftquelle Schlaf 110 Kraftquelle Singen 113 Kraftquellen Lachen und Heiterkeit 117 Das Krafträuber-Duo Stress & Burnout 126 Krafträuber Angst 131 Krafträuber Kränkungen 138 Resilienz für Kinder und Jugendliche

147 Resilienz durch Charaktertugenden

148 Tugenden stärken Ihre Lebenskraft

153 Würde und innere Ehre 156 Ehrlichkeit
und Wahrhaftigkeit 159 Mäßigung und Selbst-
kontrolle 167 Dankbarkeit 176 Großzügigkeit

179 (Selbst-)Liebe 194 Mut und Tapferkeit

206 Gelassenheit 217 Vergebung 223 Hoffnung
und Zuversicht 229 Frohsinn 235 Die Zauberkraft
der Schönheit

243 Resilienz alltäglich kultivieren

244 Fassen Sie einen festen Vorsatz!

246 Ein Kraftritual am Morgen 251 Ein Kraftritual
am Abend 258 Ein Alltagsritual – ganz nebenbei

262 Ihr BODY 2 BRAIN Resilienz-Notfallkoffer

269 Leben Sie wohl!

271 Anhang

273 Tiefe Dankbarkeit 274 Verzeichnis der

Übungen 276 Quellen und Literaturempfehlungen

Hinweise

Die Methode und die in diesem Buch vorgestellten Übungen dienen der Alltagsbewältigung und als vorbeugende Maßnahme im Sinne einer »Psychohygiene« und Selbstfürsorge, die jede Frau und jeder Mann in irgendeiner Form regelmäßig praktizieren sollten. Sie können kein Ersatz für eventuell notwendige Diagnostik und Therapie bei schweren Erkrankungen sein, sondern sind zur Ergänzung und Unterstützung gedacht.

BODY 2 BRAIN CCM® wird von vielen Menschen und Institutionen nutzbringend angewandt. BODY 2 BRAIN CCM® ist eine eingetragene und geschützte Marke. Eine wie auch immer gartete nicht private Nutzung bedarf ausdrücklich der vorherigen Zustimmung der Autorin (§ 4 MarkenG). Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Buchtext auf die korrekte Schreibweise der geschützten Marke tendenziell verzichtet und Übungen nur als BODY 2 BRAIN Übungen bezeichnet. Der Markenschutz der vorgestellten Übungen bleibt davon jedoch unberührt.

Die Empfehlungen zur Selbstbehandlung sind von der Autorin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Eine Haftung der Autorin oder des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Eine Anmerkung zur Gestaltung

Vierecke (■) vor einer Zwischenüberschrift kennzeichnen hervorgehobene wichtige Aussagen, Dreiecke (▲) vor einer Zwischenüberschrift stehen dagegen bei Patientengeschichten, Fallbeispielen und weiterführenden Hinweisen.

Vorlauf: A wie Anstoß

*Es ist besser, ein Licht zu entzünden,
als über die Dunkelheit zu klagen.*

KONFUZIUS

Wir leben in herausfordernden Zeiten

Diese Herausforderungen beherzt anzunehmen und damit heldenhaft fertig zu werden: Dafür möchte ich Sie stärken – ja begeistern! Dieses Buch mit seinen kleinen, einfachen und alltags-tauglichen BODY 2 BRAIN CCM® Körperübungen zur psychomentalen Stärkung und als Resilienztraining erscheint mir aktuell noch lebensnotwendiger als bei seinem Ersterscheinen 2015. Seither gab es Flüchtlingskrisen, Terroranschläge, Kriegsereignisse, Naturkatastrophen, Epidemien und in diesem Zusammenhang oder davon unabhängig in Ihrem persönlichen Leben wahrscheinlich noch jede Menge weiterer Ereignisse und Herausforderungen.

Resilienz des Einzelnen und der Gesellschaft ist mehr denn je erforderlich, um die anstehenden sozialen, politischen und ökologischen Transformationen zu bewältigen.

Es bleibt uns allen nichts anderes übrig: Lebensaufgaben und Krisen müssen bewältigt werden. Ich gehe davon aus, dass Sie dies immer so gehandhabt haben und auch weiterhin tun wollen. Meine Anerkennung dafür! Und damit dies so bleibt und Ihnen das Bändigen von Belastung und Psycho-Monstern immer leichter fällt: Legen Sie sich »psychoenergetische« Vorräte in Form einer robusten körperlichen und psychischen Resilienz zu. Was Sie dafür brauchen, finden Sie in diesem Buch.

In einem Arbeitspapier der WHO wird die Schaffung resilienterer Gesellschaften gefordert und im Europäischen Pakt für psychische Gesundheit und Wohlbefinden wird festgestellt, dass psychische Gesundheit und Wohlbefinden der Bevölkerung ein wichtiger Wirtschaftsfaktor sind.

Auch wenn diese Erkenntnisse zur notwendigen und nachhaltigen Förderung der psychischen Gesundheit noch ihrer wirklichen Realisierung harren: egal! Lassen Sie uns nicht jammern, sondern lassen Sie uns gemeinsam möglichst viele Papierresolutionen umsetzen in leibhaftiges Tun! Im Sinne von Selbstfürsorge, als Resilienztraining, Ihrer Gesundheit zuliebe.

Glauben Sie mir, es ist erstaunlich leicht, mit kleinen und regelmäßigen körperlichen Interventionen für psychomentele Gesundheit zu sorgen. Und es kann so lustvoll sein!

BODY 2 BRAIN: Warm-up

Gleich an dieser Stelle: Halten Sie einmal kurz inne und machen Sie die folgende Übung:

- Richten Sie sich etwas auf.
- Atmen Sie ruhig und bewusst einige Male ein und aus.
- Stellen Sie sich die Welt von oben gesehen vor.
- Verweilen Sie kurz in dieser Perspektive und genießen Sie diesen Überblick.
- Vielleicht ergibt sich dabei auch eine angenehme Körperreaktion. Genießen Sie auch diese.

Wirkweise: Durch das körperliche Aufrichten und das bewusste Atmen entsteht in Kombination mit der Vogelperspektive ein Gefühl des Überblicks und der Ruhe.

Viele erschöpfte Individuen, eine erschöpfte Gesellschaft

Die WHO sieht Stress als eine der größten Bedrohungen der Neuzeit, häufig ausgelöst durch die zunehmend schnellen Veränderungen der Lebensumstände. Stress, das ist die im Leben unvermeidbare Beanspruchung durch äußere oder innere Störfelder von kurzer oder mittlerer Dauer oder durch Belastungen, die bedrohlich oder überfordernd sind. Welche Belastungen auch immer: Unsere Ressourcen werden beansprucht. Und schwere traumatische, aber auch dauerhafte Belastungen können das psychische Gleichgewicht aushebeln.

Meine Beobachtung in den letzten Jahren: die Vielzahl an gestressten Menschen – gehetzt, erschöpft, gereizt und vor allen Dingen: geschwächt. Wenn auf eine zum Großteil erschöpfte Gesellschaft dann eine Krise trifft, fehlt die Kraft für Bewältigungsstrategien. Stattdessen entstehen Angst oder Wut, es wird gejamert, geschimpft oder resigniert. Ein Gehirn in diesem Modus kann nicht lösungsorientiert denken. Und die Negativspirale dreht sich immer schneller.

Nervenpflege dringend erforderlich

Welche Fähigkeiten und welches Können brauchen wir vorrangig zur Bewältigung persönlicher schwerer Belastungen, welche als bedrohte Gemeinschaft? Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky prägte den Begriff der Salutogenese. Er versteht darunter die Erhaltung der Gesundheit auf vielfache Weise im Gegensatz zur Wiederherstellung der Gesundheit nach Eintritt des Krankheitsfalles. Zum Konzept der Salutogenese gehört die Fähigkeit, Zusammenhänge des eigenen Lebens und der Gesundheit zu verstehen, die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können – selbstwirksam zu sein und Sinn im eigenen Tun zu finden –, auch und gerade in der Bewältigung von Herausforderungen. Das alles sind Merkmale der Resilienz, und für

diese Form eines gelungenen Lebens möchte ich Sie in diesem Buch gewinnen und stärken.

Welche mentalen Fähigkeiten und welche Charakterstärken uns helfen, wie wir unsere Emotionen regulieren und unser Gehirn diesbezüglich gezielt trainieren können – immer mit dem Blick auf Krisenbewältigung –, dazu finden Sie in diesem Buch auch in seiner aktualisierten Neuausgabe viele wertvolle und konkrete Hinweise. Aspekte, die ich bei der aktuellen Überarbeitung verstärkt habe, sind: Berührung, bedingungslose Liebe, (Psycho-)Schmerz, Abschied und Verlust, die Tugenden Würde, Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit, die spielerische Leichtigkeit, der Mut in einer mutlos scheinenden Gesellschaft. Außerdem habe ich ein zusätzliches Kapitel zur Resilienzstärkung für Kinder eingefügt und Ihnen in einer Art Gebrauchsanleitung noch klarer dargelegt, wie Sie von BODY 2 BRAIN profitieren können. Mit alldem und mit den von Anfang an in diesem Buch versammelten, bewährten Inhalten möchte ich insbesondere mit Körpercodes zu Ihrer Salutogenese und Ihrer Resilienz beitragen. Denn Ihren Körper haben Sie immer dabei. Resilient sein bedeutet, eine innere Heimat zu haben. Mein Wunsch für Sie ist, dass Sie sich im Leben geborgen fühlen.

Lassen Sie uns gemeinsam beginnen! Wann, wenn nicht jetzt!

BODY 2 BRAIN: Für einen guten Start

- Richten Sie sich etwas auf.
- Atmen Sie ruhig und bewusst einige Male ein und aus.
- Schauen Sie in die Ferne und verweilen Sie dort kurz.
- Berühren Sie mit einer Hand Ihre Herzgegend.
- Stellen Sie sich ein inneres Lächeln vor.

Die Kraft des Anfangs

*Und plötzlich weist du:
Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.*

MEISTER ECKHART

Sie sind meine Vision

Sie sind meine Vision von mehr Lebenskraft, von mehr körperlicher und psychischer Gesundheit, von mehr mentaler Stärke, von mehr glücklichem Leben. Und während Sie vielleicht etwas ungläubig diese Worte lesen und in Ihnen Hoffnung und Zweifel im Widerstreit miteinander sind, weiß ich, dass diese Vision wirklich in Ihnen schlummert und darauf wartet, zum Leben erweckt zu werden.

Denn Sie sind ein einzigartiges Meisterwerk aus etwa 86 Milliarden Nervenzellen, die über 100 Billionen Synapsen miteinander verbunden sind. Konkret bedeutet dies, dass eine Nervenzelle mit 1000 anderen verknüpft ist. Diese Nervenverbindungen aneinandergereiht ergeben 5,8 Millionen Kilometer Nervenbahnen. Davon haben Sie meist nur etwa 60 Prozent wirklich in Gebrauch – der Rest steht auf Abruf bereit und ist der Grund für meine Zuversicht und Begeisterung für Sie.

Diese ungenutzten 40 Prozent mentales Potenzial bedeuten im Umkehrschluss: Sie besitzen ein noch unbeachtetes riesiges Kraftreservoir, einen ungeahnten Freiraum an Möglichkeiten in der Größenordnung von etwa 34 Milliarden Nervenzellen, 40 Billionen Nervensynapsen und mehr als zwei Millionen Kilometer Nervenbahnen. Allein mit diesen Nervenbahnen könnten Sie fast 58-mal die Erde umkreisen oder alternativ dreimal zum Mond und zurück reisen. Deshalb glaube ich an Sie.

Diese Vision reicht aber noch weiter: Ich sehe Sie als Multiplikator für Resilienz und Wohlbefinden in Ihrer beruflichen und privaten Umgebung, für Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzte und Mitarbeiter, für Ihre Freunde, für Ihre Kinder, für Ihre Nachbarn und vielleicht sogar für Ihnen unbekannte Menschen. Denn wenn Sie durch psychomentele Stabilität auffallen, erzeugen Sie damit Interesse bei anderen Menschen – eine biochemische Reaktion in deren Gehirn – und motivieren sie dadurch zum Nachahmen und Mitmachen.

Meine Vision für Sie ist, dass Sie Teil einer psychomentalen Vorsorgekultur sind, statt zu denen zu gehören, die nach Eintritt des Schadenfalls den Doktor brauchen.

Meine Hoffnung ist, dass Sie und ich einen Beitrag für mehr körperliche und seelische Gesundheit leisten, indem wir gemeinsam mit vielen konkreten Übungen ein psychomenteles Krafttraining machen. Sie können sich dabei Ihre Lieblingsübungen aussuchen und Ihr individuelles Programm zusammenstellen – für Ihr Training der Resilienz, dieser grundlegenden Fähigkeit, all die unweigerlich auftretenden Schwierigkeiten persönlicher, gesundheitlicher, familiärer, partnerschaftlicher, beruflicher oder finanzieller Natur erfolgreich zu meistern.

Was Sie in diesem Buch erwartet

Sie hatten natürlich einen Grund, dieses Buch zu kaufen oder, wenn Sie es geschenkt bekommen haben, es gerade jetzt aufzuschlagen und mit dem Lesen zu beginnen. Vielleicht ist der Grund einfach »nur« Neugier, vielleicht der Wunsch nach Unterstützung in Ihrer aktuellen Lebenssituation oder die dringende Notwendigkeit, zu neuer Kraft und innerer Stärke zu finden.

In jedem Fall haben Sie sich gerade jetzt, in diesem Augenblick, für etwas Neues in Ihrem Leben entschieden. Sie haben sich aufgemacht, haben eine Reise in ein Ihnen vielleicht noch wenig bekanntes Land begonnen. Dieses weite Land sind Sie selbst, Sie mit all Ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten, die noch gelebt werden wollen. Ich möchte Sie auf dieser Reise begleiten, mit Ihnen teilen, was ich über die so wichtige Kraft der Resilienz weiß, und Sie für Neurologie, für die Zusammenhänge von Körper und Psyche sowie für ein körperorientiertes Mentaltraining begeistern. Mit alledem möchte ich Sie stark machen für die Herausforderungen des Lebens und Ihnen helfen, Ihre Lebensfreude zu erhalten.

Ich werde Ihnen auf spannende und sehr verständliche Art wichtige neurologische Grundlagen zur Funktionsweise Ihres Gehirns und Ihres Nervensystems und zum Zusammenspiel zwischen Körper und Gehirn vermitteln, damit Sie wissen, was in Ihrem System wann und warum geschieht und welche Auswirkung es auf Sie hat. Wenn wir den Zusammenhang und Sinn eines Vorgangs – etwa der Wirkungsweise eines Resilienztrainings – verstehen, sind wir dafür motiviert.

Vor allem aber möchte ich Sie in die Lage versetzen, selbst Einfluss zu nehmen auf diese Abläufe und damit Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden – unabhängig von äußeren Einflüssen und Belastungen – zu stärken.

Dazu biete ich Ihnen immer wieder kleine, einfache und meist unauffällige Körperübungen aus dem Fundus der von mir entwickelten Methode BODY 2 BRAIN an, die Sie fast alle gleich während des Lesens ausprobieren können und auch sollten. Geben Sie Ihrem Körper und Ihrem Gehirn eine Chance, Neues oder vielleicht längst Vergessenes zu erleben. Manche der Übungen werden sich wiederholen, Sie werden sie bei verschiedenen Themen wiederfinden, aus dem einfachen Grund, weil Sie mit ihnen gleich mehrfach gute Wirkungen erzielen können.

Dies ist ein Trainingsbuch. Mentaltraining ist Gehirntraining, und Gehirntraining funktioniert ähnlich wie ein Muskeltraining – je öfter Sie die Übungen machen, desto besser werden Sie (und Ihr Gehirn).

Ich werde Praxisbeispiele schildern und Fallgeschichten aus meinem Berufsalltag erzählen, um Ihnen zusätzliche Anregung und vor allem Ermutigung zu geben. Dazwischen werden Sie kleine Aphorismen und Zitate finden. Deren Wert und Beliebtheit fällt mir bei meinen Vorträgen immer wieder auf: Sie werden von den Zuhörern oft eifrig aufgeschrieben oder im Anschluss noch nachgefragt. In Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass Worte tatsächlich die Strukturen der neuronalen Netzwerke unseres Gehirns verändern können – einer der Gründe für die tatsächliche Wirkung von Gesprächspsychotherapie. Durch jedes Wort und durch jeden Satz entwickelt Ihr Gehirn sofort ein Bild, ob Sie wollen oder nicht.

■ Neuronenfeuerwerk durch Worte

Denken Sie jetzt nicht und auf gar keinen Fall an einen rosa Elefanten, der mithilfe seiner riesigen grünen Ohren auf einen schiefen Kirchturm fliegt ... Na, alles gesehen? Ich bin mir sicher, dass Ihr schlaues und fleißiges Gehirn Ihnen blitzartig beim Lesen dieser Worte eben doch das Bild des rosa Elefanten samt grünen Ohren und schiefem Kirchturm gezeigt hat. Denn es produziert aus Worten und Sätzen sofort Gedanken, Bilder, Gefühle und Handlungen. Und manchmal beschäftigt es sich noch im Schlaf damit in Form von Träumen.

Dieses Buch bietet Ihnen ein körperorientiertes Mentaltraining. Ein psychomenteales Krafttraining. Ein lebendiges Resilienztraining. Und wie bei jedem Training werden Sie eine allmähliche Steigerung Ihrer Fähigkeiten erleben (immer vorausgesetzt,

dass Sie wenigstens ein bisschen trainieren), in diesem Fall eine Steigerung Ihrer Fähigkeit zur nachhaltigen Lebensbewältigung. Mit dem Training fördern Sie Ihre Autonomie und Ihr Empowerment – Sie entwickeln Strategien und Maßnahmen, die Ihre Selbstbestimmung erhöhen. Sie werden also immer besser in der Lage sein, selbstständig erfolgreich zu handeln. Sie werden kontinuierlich eine Zunahme an Kraft spüren und können sich all die derzeit so häufigen Erkrankungen wie Burnout, Depression, Angststörung, Panikerkrankung und all die psychosomatischen Beschwerden ersparen.

Ich will Ihnen eine heitere, interessante, einfache, aber effektive Kurz-Psychotherapie, ein Mental-Coaching anbieten. Dieses Buch können Sie immer wieder einmal hervorholen, Sie können darin blättern, die Angebote umsetzen und davon profitieren. Natürlich werden Sie dadurch auch gut einschätzen lernen, wann Sie Schwierigkeiten allein schaffen und wann Sie besser zusätzlich professionellen Rat und Hilfe einholen sollten.

■ **Drei neue Wege zur Resilienz**

Sie finden in diesem Buch viele praktische Anregungen mit drei Schwerpunkten zur Entwicklung von Resilienz:

- Resilienz durch Körpercodes (Gesten, Haltungen, Bewegungen) mit Wirkung auf die emotionalen Zentren des Gehirns und auf die Produktion von Neurotransmittern: die BODY 2 BRAIN Methode.
- Resilienz durch Charakterstärken und Tugenden und deren konkrete Förderung unter anderem wieder mit der BODY 2 BRAIN Methode.
- Resilienz durch alltägliches Üben: Morgen-, Abend- und Alltagsrituale für normale und stürmische Zeiten samt BODY 2 BRAIN Notfallkoffer mit Hilfsmitteln gegen Angst, Unsicherheit, Nervosität & Co.

Noch ein Hinweis: Ich bitte Sie – ob männlich, weiblich, divers oder wie immer Sie sich verstehen und erleben – um Ihre Nachsicht und Ihr Verständnis, wenn ich im Text aus Gründen der besseren Lesbarkeit dies nicht ausreichend umsetzen kann. Meine Lebenshaltung ist offen und tolerant, und mit dieser Einstellung bitte ich auch Sie, nicht an Formulierungen hängen zu bleiben, sondern konzentriert auf die Inhalte dieses Buches diese nutzbringend für sich umzusetzen. Danke.

Vertrauen Sie Ihrem riesigen psychomentalen Potenzial

*Der Kirschbaum,
den im Herbst der Blitz zerriss?
Jetzt ist er über und über
von Blüten verschleiert.*

AUS JAPAN

Seien Sie dabei! Erfahren Sie mehr über Ihr Wunderwerk Gehirn und vor allen Dingen: Lernen und üben Sie immer weiter, sodass Sie aus dem Reservoir Ihres Gehirns mehr und mehr für Ihre psychomentale Gesundheit und Ihre Lebenszufriedenheit aktivieren können. Die griechischen Philosophen waren der Meinung, dass das Leben dann glückt, wenn der Mensch die Möglichkeiten verwirklicht, die in ihm angelegt sind.

Seien Sie also mündig und selbstverantwortlich. Kümmern Sie sich selbst beizeiten um die Erhaltung einer stabilen Psyche – das hier vorgestellte einfache Trainingsangebot macht es Ihnen leicht. Sie sollten es jedoch bitte immer und immer wieder anwenden. Sicher waschen Sie sich regelmäßig die Hände und putzen sich die Zähne im Sinne einer allgemein erforderlichen Hygiene. Genauso sollten Sie es mit der Psyche – das ist immerhin ein wesentlicher Teil Ihres Gehirns – halten: regelmäßige Psychohygiene zur Erhaltung Ihrer mentalen

Gesundheit. Ein Resilienztraining gehört letztlich in alle Schichten der Gesellschaft und sollte an Schulen und Universitäten unterrichtet und auch in Firmen und Ämtern angewendet werden. Psychomentele Gesundheit und deren Erhaltung sind eine wesentliche Aufgabe unserer Zeit. Die weltweiten Ereignisse der letzten Jahre haben gezeigt: Wir brauchen gute Nerven, eine gute Gesundheit, ein mutiges Herz, einen kühlen Kopf, ein Stück Neugier auf das Leben und Lebensfreude – sprich Resilienz –, um den Herausforderungen im Jetzt und in der Zukunft gewachsen zu sein und Lösungen zu finden, die allen gerecht werden. Resilienz wird zur Lebensrettung für Mensch und Natur beitragen. Seien Sie Wegbereiter, Vorbild und Trendsetter, indem Sie gleich heute mit Ihrem Resilienztraining beginnen und sich stärken, um dann Ihre Fähigkeiten weiterzugeben.

BODY 2 BRAIN

- Lehnen Sie sich zurück.
- Atmen Sie tief ein und aus.
- Wo in Ihrem Körper spüren Sie im Augenblick Neugier, Stärke, Zuversicht?
- Berühren Sie diese Stelle – zumindest gedanklich.
- Lächeln Sie Ihrem Zukunftsbild zu.

Gebrauchsanleitung für einen guten Mehrwert

Wie Sie dieses Buch lesen sollten

Erfreulicherweise müssen Sie dieses Buch nicht von vorn bis hinten Zeile für Zeile durchlesen. Sie können je nach Bedarf oder Neugier ein Kapitel auswählen. Sie können es auch dem Zufall überlassen – Zufall ist das, was einem schicksalhaft zufallen soll – und das Buch an einer beliebigen Stelle aufschlagen und mit dem Lesen beginnen.

Das Wesentliche ist, dass Sie beim Lesen auf Ihre Gefühle und Ihre Erinnerungen achten und diese nach Möglichkeit auch in Ihrem Körper wahrnehmen, denn ein Körperort könnte sich beim Lesen durchaus bemerkbar machen. Diesem widmen Sie dann bitte Ihre freundschaftliche Zuwendung und gegebenenfalls eine Übung.

Wirklich wichtig ist, dass Sie die angebotenen Übungen körperlich auch tatsächlich einfach mal machen. Denn in diesem Buch werden nicht allgemeine Empfehlungen zum Resilienztraining angeboten, sondern konkrete – leibhaftige – Trainingseinheiten.

Wenn irgend möglich, teilen Sie die Übungen mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin, mit Ihren Kindern oder Freunden. BODY 2 BRAIN ist für alle Menschen gedacht, ob groß oder klein, jung oder alt. Jedes Lebewesen kann Resilienz gebrauchen und davon profitieren.

■ Wie Sie die BODY 2 BRAIN Übungsangebote nutzen können

- Geben Sie, wenn irgend möglich, jeder angebotenen Übung eine Chance. Aber: Körperpsychotherapie ist sehr mächtig. Sollten Sie einen großen Widerwillen gegen eine Übung haben: Akzeptieren Sie das. Ihr Körper hat ein Gedächtnis und ist intelligent. Vertrauen Sie ihm.
- Seien Sie mental und körperlich aufgeschlossen und neugierig. Gehen Sie auf Entdeckungsreise.
- Lassen Sie sich Zeit bei den Übungen.
- Seien Sie mit sich geduldig und auch mit der Wirkung der Übungen: Oft gibt es einen Soforteffekt, manchmal muss eine Übung in ihrer Wirkung erst ankommen und sich ausbreiten können.
- Stellen Sie sich allmählich Ihr Lieblingsprogramm aus einer für Sie passenden Auswahl zusammen.
- Eine Atemübung sollte immer dabei sein, denn atmen müssen Sie sowieso. Gutes Atmen verstärkt die Wirkung, und die Übung geht tiefer.
- Lassen Sie sich von Freude und Lust leiten.
- Erlauben Sie Ihrem inneren Kind, mit den Übungen zu spielen. Entwickeln Sie überhaupt eine spielerische Haltung.
- Genehmigen Sie allen Körperpartien eine Spielerfahrung, gerade die bisher vernachlässigten Teile werden es Ihnen danken.
- Halten Sie sich anfangs genau an die Anleitungen. Mit zunehmender Erfahrung und Sicherheit können Sie variieren und kombinieren. Ihrem Gehirn und Ihrem Körper wird sicher etwas einfallen: Lassen Sie es zu.
- Lassen Sie auch Ihre Stimme mitmachen: »Aaah ...«, »Mmmh ...«, »Pfff ...« Seien Sie lustvoll hemmungslos. Machen Sie das Üben zu einem Liebesakt mit sich selbst.
- Machen Sie die Übungen wenigstens dreimal hintereinander, besser sechsmal, um die Wirkung über den Körper im Gehirn zu aktivieren, sich ausbreiten zu lassen und zu verankern.

- Aus diesem Grund sollten Sie die Übungen, die Ihre Lieblinge werden, auch mehrfach am Tag durchführen. Dadurch entsteht eine grundsätzliche Musteränderung in Ihrem Neuronennetzwerk. Für plötzliche kurze oder länger dauernde Belastungen sind Sie dann besser aufgestellt.
- Die Übungen sollten in Ihrem Tagesablauf genauso selbstverständlich werden wie Essen, Trinken, Händewaschen und Zähneputzen: Psychohygiene als Grundversorgung.
- Ganz wichtig: Fortschritte realisieren! Das stärkt Ihre Zuversicht in sich selbst und Ihre Motivation.
- Messen Sie bewusst den Effekt: Wie ging es Ihnen vor der Übung? Wie geht es Ihnen nach der Übung? Nutzen Sie dabei eine einfache Skala von 0 (»mies«) bis 10 (»sehr gut«).
- Als kleine Erinnerungshilfe für zwischendurch gibt es inzwischen die kostenlose App BODY 2 BRAIN – der nützlichere Blick auf das Handy. Und es gibt ein therapeutisches Kartenset, bei dem einzelne Übungskarten als Tages-Memory schnell mal aus der Tasche gezogen werden können.
- Außerdem gibt es einen kleinen Tischaufsteller mit fröhlichen BODY 2 BRAIN Abbildungen und verständlichen Anleitungen einschließlich Erklärungen (siehe Bücherverzeichnis am Ende).
- Aus allem zusammen sollte für Sie ein schönes Ganzes entstehen: eine resiliente Lebenshaltung, die Lebensstürme wohlbehalten übersteht.

BODY 2 BRAIN – sich fit machen zum Durchstarten: Mini-Pause

- Dehnen und strecken Sie sich ausgiebig und genussvoll.
- Strampeln und trampeln Sie dann mit Ihren Füßen mindestens fünf Sekunden lang herzlich und kraftvoll.
- Machen Sie den Mund weit auf: »Aaah«. Falls Sie es nicht laut aussprechen können oder möchten, dann tun Sie nur so als ob – auch das ist effektiv.
- Und nun weit und neugierig die Augen öffnen, nach rechts und links schauen: aktiv die Welt anblicken.

Einfach, aber wirksam: Diese muskulären Dehn- und Aktivierungsbewegungen werden von den Versorgungsnerve der beteiligten Muskelgruppen sofort an das Großhirn weitergeleitet und von da aus über Neuronenverbindungen zum Signal »lustvolles Entspannen« weiterverarbeitet. Das wird auch von den emotionalen Zentren im Gehirn vernommen und führt dort zur Produktion entsprechender Neurotransmitter.

Vor allem das Mundöffnen und das Entspannen im Kieferbereich sollten Sie immer wieder machen: Es ist eine effiziente Resilienzübung gegen körperliche und mentale Verbissenheit. Danach ist Ihr Gehirn gleich aufnahmefähiger für Neues.

Und das Ganze hat nur 60 bis maximal 180 Sekunden gedauert.

Lebenskraft und Resilienz – ein krisenfester Schatz

26 Ihre Urkraft 36 Was genau ist Resilienz?
46 BODY 2 BRAIN CCM® 62 Gehirn und Körper –
zwei Kraftwerke 70 Die Rolle der Gefühle und der
Spiegelneuronen 81 (Psycho-)Schmerz, lass nach:
Betäubung oder Bewältigung? 84 Die Sinne bestimmen
Ihr Leben

Ihre Urkraft

*Kraft macht keinen Lärm.
Sie ist einfach da und wirkt.*

ALBERT SCHWEITZER

Sie hatten schon immer Kraft

Dieses Buch möchte Sie zu Ihrer ureigenen Kraft führen, Ihnen bewusst machen, auf welche wertvollen Ressourcen in Ihrem eigenen Inneren Sie jederzeit zurückgreifen können, und Ihnen helfen, dieses Wissen tatsächlich zu nutzen.

Machen Sie sich doch gleich zu Beginn unserer gemeinsamen Reise einmal bewusst: Sie hatten schon immer Kraft. Wenn Ihnen das klar wird, werden Sie sich und Ihr Leben mit ganz anderen Augen sehen. Sie werden ein Gefühl von Stolz und Selbstachtung entwickeln und vor allen Dingen: Selbstvertrauen.

*Wenn Sie Ihre Kraft einmal grundlegend erkannt haben,
werden Sie an Krisen und Herausforderungen ganz anders
herangehen.*

Sie haben wie alle Menschen eine Lebensgeschichte, in der es einige oder sogar viele Krisen gab. Tatsache ist: Sie haben sie überlebt, sonst könnten Sie jetzt nicht hier sitzen und dieses Buch lesen. Sie hatten also die Kraft, mit all den anstehenden Herausforderungen, mit bisherigen Krisen und Gefahren in Ihrem Leben fertig zu werden. Welche Fähigkeiten aber waren es, die Ihnen geholfen haben? Meine Klienten können diese konkrete Frage oft erst einmal nicht beantworten. Geht es Ihnen ebenso? Dann lesen Sie einfach weiter.

Erinnerung kann auf zwei Weisen geschehen. Entweder wir zählen klagend und lamentierend sämtliche Schicksalsschläge auf und fühlen uns verfolgt, benachteiligt, vom Schicksal schlecht behandelt. Die Folge ist, dass wir bei einer derartigen Aufzählung und Erinnerung jede Menge an Stresshormonen ausschütten und uns – Sie ahnen es schon – elend fühlen, emotional unten, verzweifelt, unglücklich oder wütend und aggressiv, je nachdem, welcher Reaktionstyp wir sind.

Wir könnten uns unsere Krisen und Schicksalsschläge aber auch auf eine ganz andere Art und Weise anschauen: mit Stolz, mit Anerkennung und Mitgefühl und vor allen Dingen konstruktiv, eben mit der Überlegung, welche Fähigkeiten uns geholfen haben, diese Schwierigkeiten zu meistern. Mit dieser anderen Betrachtungsweise erzeugen wir in unserem Gehirn über entsprechende Neuronenverbindungen eine völlig andere chemische Reaktion: Das Gehirn produziert jede Menge Glückshormone – Serotonin und Noradrenalin –, wodurch wir uns zunehmend gut fühlen. Wir erkennen uns an und fühlen uns kraftvoll, zuversichtlich und vielleicht sogar ein bisschen begierig auf neue Herausforderungen.

Erzählen Sie Ihr Heldenepos!

In allen Mythen und Märchen rund um die Welt werden Heldengeschichten erzählt. Geschichten über Menschen, die furchtbare Schicksale überstehen oder mit Ungeheuern kämpfen mussten. Als Kinder haben wir atemlos diesen Abenteuern gelauscht (im Kapitel »Resilienz verinnerlichen« können Sie Hänsel und Gretel noch einmal aus der Perspektive eines Resilienzforschers folgen). Und auch als Erwachsene gehen wir noch ins Kino und träumen von den Helden, die unsagbaren Gefahren ausgesetzt waren und sie bezwungen haben. Ach, wenn wir doch auch so wären!

Sie sind durchaus wie einer dieser Helden aus den alten Märchen und Mythen! Sie haben schon viel mehr überstanden und bewältigt, als Ihnen vielleicht auf den ersten Blick klar ist.

Bereits bei Ihrer Zeugung, bei Ihrer Entwicklung im Mutterleib, bei Ihrer Geburt waren Sie ein Held. In dem Augenblick, in dem sich Ihre Lungen entfaltet haben, als Sie Ihren ersten Schrei ausgestoßen haben, um genug Sauerstoff zu bekommen für Ihren Start in dieser Welt – da bewiesen Sie die Kraft, sich in dieses Leben einzubringen. Und dann später Ihre ersten Schritte; Ihre ersten Worte; das Finden von Spielkameraden; Freundschaften, die Sie geschlossen haben; Ihre Ausbildung, Ihr Beruf; Ihr Bemühen, einen Partner zu finden und Kinder zu haben oder allein zurechtzukommen – das alles ist keine Selbstverständlichkeit, sondern eine riesengroße Leistung und ein Zusammenspiel Ihrer Fähigkeiten und Tugenden. Bis zum heutigen Tag zu kommen – dazu gehört Kraft. Machen Sie sich das bewusst!

Wenn Sie sich dann noch die kleinen und großen Krisen in Ihrem Leben anschauen, die Sie überwunden haben: der Verlust von Heimat oder Freunden, vielleicht Todesfälle im Verwandten- oder Bekanntenkreis, Umzug, Trennung, Kündigung – und Sie leben immer noch! In Ihnen gab und gibt es Kräfte, die Ihnen geholfen haben, sich aus den Trümmern eines Zusammenbruchs zu erheben und einen Neuanfang zu schaffen. Das ist Resilienz! Aber noch einmal die Frage: Könnten Sie diese kraftvollen Fähigkeiten konkret benennen?