



# Leseprobe

Dr. med. Claudia Croos-Müller

## **Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch**

Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern

---

»Sicher für viele eine Hilfe.« Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Psychotherapeutin und Autorin

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 48

Erscheinungstermin: 25. April 2011

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Warum du dieses Buch (be)nützen sollst

Die Übungen verändern deine körperliche Haltung. Deine körperliche Haltung verbessert deinen Gemütszustand.

Ein guter Gemütszustand ist der Schlüssel zum Glück (und zum Erfolg – was immer *du* darunter verstehst). Jede dieser Übungen hilft dir dabei.

- ▶ Die Übungen kannst du (fast) überall machen.
- ▶ Du brauchst keine Übungsmatte, keinen Rückzugsort.
- ▶ Du brauchst nicht sportlich sein.
- ▶ Du brauchst nicht viel Zeit – manchmal nur 1(!) Sekunde.
- ▶ Du brauchst nur deinen Körper.
- ▶ Und den hast du ja schließlich.

Wenn du die Übungen machst, wirst du merken, dass du dich besser fühlst. Vielleicht am Anfang nur ein bisschen und dann noch ein bisschen – und noch ein bisschen ...

Und: Du bist es wirklich wert, dass es dir gut geht!

Wenn es dir gut geht, du also gelassen und liebenswürdig (zu dir und anderen) bist, ist das übrigens ansteckend. Auch die Menschen um dich herum verändern sich dadurch positiv, die Spiegelneuronen im Gehirn sorgen dafür. Stress und Ärger relativieren sich. (Spiegelneurone sind Nervenzellen, die im Gehirn während der Betrachtung einer Person die gleichen aktiven Verhaltensmuster auslösen, die diese Person zeigt. Beispiel: Du lächelst automatisch, wenn du von jemandem angelächelt wirst.)

