

September

Der Sommer verabschiedet sich. Es ist eine Übergangszeit – von warmen spätsommerlichen Tagen zu kühleren Herbstnächten, von sommerlichen Leuchtfarben zu herbstlichen Goldtönen.

La rentrée (die Rückkehr) – so wird in Frankreich der Septemberbeginn bezeichnet. Gemeint ist damit der Wiederbeginn des öffentlichen Lebens und der Schule nach den Sommerferien. Alle nehmen einen neuen Anlauf, um den Alltag und die Aufgaben wieder gut zu bewältigen.

Wichtige Gedenktage, die uns im September an unsere Gesundheit erinnern sollen, sind der Welt-Herztag, der Kopfschmerztag, der Welt-Alzheimer Tag und der Tag für die Erhaltung der Ozonschicht. **Mein Beitrag für den Welt-Suizid-Präventionstag (10. September) ist mein Buch HALT!**



Jede Form von Mentaltraining hilft, um unsere Lebenskraft und Resilienz zu stärken und uns einen ordentlichen Vorrat an psychomentaler Gesundheit zuzulegen. Deshalb sollte jede/jeder von uns dazu eine einfache Mentaltechnik so früh wie möglich erlernen.

BODY 2 BRAIN CCM® Tipps für (noch) mehr psychomentale Gesundheit

Mit BODY 2 BRAIN CCM® Körpererlebnissen lässt sich nachhaltige psychomentale Stabilität trainieren. Die Kognitionswissenschaften sprechen von **Embodiment** – der Wechselwirkung zwischen Körper und Geist. Das Gehirn braucht den Körper zum Erleben und lernen – und das mit möglichst viel Freude.

- **jeden(!) Tag hinausgehen**, am Wochenende eine Freude-Wanderung daraus machen: die wunderbaren Spätsommertage genießen, die Kühle am Morgen, die letzte Sommerwärme mittags. Die Sinne werden dadurch angeregt und das wirkt stimulierend und antidepressiv. Das Gehen hat einen wunderbaren natürlichen Rechts-Links-(EMDR) Effekt
 - ❖ **kraftvoll die Füße aufsetzen und auch mal stampfen**
 - ❖ **in den Hüften schwingen**
 - ❖ **die Arme im Rechts-Links-Rhythmus mit Schwung bewegen**
- Beim Spaziergang und Wandern eine Melodie **singen** und **pfeifen** – das bringt Leichtigkeit und ein Gefühl von Freude und Glück – ganz wichtig gegen Pessimismus und schlechte Laune und gut für die Belüftung der Lunge! Beim Singen und Pfeifen entstehen antidepressive Neurotransmitter.
- **Hoch die Arme!** in den warmen Sonnenstrahlen sich recken und strecken, das macht entspannt und gelassen – Aufwärtsbewegungen geben Freude und Zuversicht (Endorphinproduktion!)
- **die Hand auf die Herzgegend legen:** freundliche Berührung, besonders im Bereich des Nervus vagus, wird von den Hautnerven aufgenommen und im Gehirn mit positiven Emotionen assoziiert, was emotionale Stabilisierung bewirkt.
- **Die Stirn berühren:** dadurch werden indirekt die kognitiven Fähigkeiten aktiviert: Selbstkontrolle, Aufmerksamkeit und geistiges Durchhaltevermögen, logisches Denken – gerade in Zeiten erhöhter Emotionalität eine überlebenswichtige Funktion.
- **Die Halswirbelsäule bewegen:** nach hinten und dabei über Rück-Sicht nachdenken; nach vorne und dabei über Vor-Sicht reflektieren; die Halswirbelsäule nach rechts und links drehen und dabei Um-Sicht und das eigene umsichtige Handeln überdenken.
- **Augen auf und Lächeln!** Nicht nur, um die eigene Sichtweise (siehe Übung Halswirbelsäule) mit Verstand zu kombinieren (siehe Übung die Stirn berühren), sondern auch, um mit lächelnden Augen Menschenfreundlichkeit und Empathie zu stärken – wichtige Resilienz-Faktoren.
- **Achtsamkeit üben:** eine ganz wichtige Fähigkeit - Achtsamkeit für sich selbst und alles, was uns umgibt. Achtsamkeit lässt sich üben, indem man seinen Atem beobachtet, langsam und genüsslich eine Frucht verzehrt oder einfach nur einer Biene zusieht. In dieser Zeit regeneriert sich Ihr Gehirn.
- **Schönheit sehen:** die Farben und das Licht bewusst erleben: alles Schöne hebt die Stimmung und macht widerstandsfähig gegen Ärger und vor allem gegen Zukunftsangst.
- Lassen Sie dabei den **Blick von rechts nach links und wieder zurück** schweifen: achten Sie auf Farben und auf Formen, die sich besonders in dieser Jahreszeit ständig wandeln.
- **Staunen und bewundern Sie:** dadurch entstehen positive Emotionen, die Sie freundlicher und zufriedener machen und zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Lassen Sie sich verzaubern wie in Ihren Kindertagen!

Alles, was uns glücklich macht, hilft uns, schwierige Zeiten besser zu überstehen. Alle Muskeln und deren Nervenfasern, mit denen wir beglückende Körperaktivität durchführen und erleben, haben Verbindung zum Gehirn und leiten diese Erlebnisse in bestimmte Hirnbereiche, wo sie die Produktion emotional stabilisierender Neurotransmitter aktivieren. Je öfter, desto besser, denn daraus entsteht eine grundlegende Haltung der Zuversicht und Selbstanerkennung – eine „emotionales Sicherheitspolster“ gegen schlechte Tage. Der September eignet sich gut dafür, sich einen Vorrat an Glück zuzulegen. Fangen Sie an – heute noch!

Es ist so einfach, aber auch so wichtig, mit kleinen BODY 2 BRAIN CCM® Körperübungen für gute Gefühle zu sorgen. Denn durch gute Emotionen entsteht emotionale Stabilität (Resilienz) – ein wichtiger Faktor für Gesundheit und Überlebenskraft.

Freundlichkeit und Fürsorge für sich selbst stärken das Immunsystem und die Psyche und machen ausgeglichen und zuversichtlich.



Nehmen Sie Ihr Wohlbefinden selbst in die Hand! Tun Sie etwas für sich! Mehrfach am Tag – am besten jede Stunde eine Mini-Einheit BODY 2 BRAIN CCM® als kleiner emotionaler-mentaler Pausensnack. **Die kostenlose App zum Herunterladen: Body 2 Brain.**

Die Body 2 Brain Selbsthilfebücher – unter anderem erhältlich bei der Kur- und Gästeinformation Bad Feilnbach

- Überzeugend auftreten, ISBN 978-3-466-30660-2
 - Kopf hoch - das kleine Überlebensbuch, ISBN 978-3-466-30915-3
 - Nur Mut-das kleine Überlebensbuch", ISBN 978-3-466—30945-0 auch als Hörbuch
 - Viel Glück - das kleine Überlebensbuch, ISBN 978-3-466-30996-2
 - Schlaf gut - das kleine Überlebensbuch", ISBN 978-3-466-31023-4 auch als Hörbuch
 - Alles Liebe – das kleine Überlebensbuch, ISBN: 978-3-466-34650-9 ; auch als Hörbuch
 - KRAFT – Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining. ISBN: 978-3-466-31047-0
 - Alles gut - das kleine Überlebensbuch, ISBN: 978-3466346660 auch als Hörbuch
 - Bleib cool – das kleine Überlebensbuch für starke Nerven, ISBN-13: 978-3466347421 – auch als Hörbuch
 - Ich schaf(f) das! Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower. ISBN-13: 978-3466347629 „therapeutisches Kartenset“ mit **48 Übungen und 2 Neuro-Infokarten**
 - Hand aufs Herz: Leichte Körperübungen für neuen Mut und Zuversicht. ISBN-13: 978-3466347674. Immerwährender Aufsteller.
- Zum Welttag der Suizidprävention 10. September (WHO)**
- **HALT! – Das kleine Überlebensbuch. BODY 2 BRAIN bei Krisen/Suizidalität. ISBN-13: 978-3466348183 mit 28 konkreten Body 2 Brain Übungen zur Affektregulierung in Ausnahmesituationen.**



Bitte bestellen Sie auch dieses Buch vorzugsweise in Ihrer örtlichen Buchhandlung, um deren Überleben zu sichern. Im Falle einer Bestellung über Amazon bitte ich um eine kleine Bewertung. Darüber hinaus bitte ich Sie um eine Verbreitung dieses Selbsthilfebuches zu einem absolut wichtigen Tabuthema über Ihre Social Media Kanäle. Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

WHO: „There is no physical health without mental health. Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act. It also helps determine how we handle stress, relate to others, and make healthy choices. Mental health is important at every stage of life, from childhood and adolescence through adulthood“.

Die EU will ab jetzt verstärkt vor allem die psychische Gesundheit durch entsprechende Maßnahmen fördern.

Wir leben in einer Zeit der Herausforderungen und Transformation – Psychomentele Gesundheit ist so notwendig wie noch nie! Stärken Sie sich selbst, dadurch werden Sie auch für andere Inspiration und Vorbild für mentale Stärke und Resilienz! Mein BODY 2 BRAIN Grundlagen-Buch „Kraft. Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienz Training“ ist eine gute Lektüre, um die eigene Selbstwirksamkeit zu trainieren. **Seit 2022 als erweiterte und aktualisierte Neuauflage.**



Besuchen Sie den BODY 2 BRAIN Gute-Laune-Weg der Gemeinde Bad Feilnbach! Dort können Sie kleine Körperaktivitäten mit großer Wirkung auf die Psyche und die Gesundheit mit schönen Erlebnissen in der Natur verbinden. Am Kreuthweg im Ortsteil Au/Bad Feilnbach, beim Sportplatz. Parkplätze vorhanden. Über ein kleines Feedback – siehe dazu der Feedbackbogen – freut sich die Kur- und Gäste Information und Sie nehmen dadurch automatisch an einer BODY 2 BRAIN CCM Bücherverlosung teil. Viel Glück!

Dr. med. Claudia Croos-Müller

BODY2BRAIN CCM® ist eine geschützte Marke.

Die Texte und Übungen sind ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt.