



**Resonanz mit Leib und Seele**

**TU DEINEM LEIB GUTES,  
DAMIT DEINE SEELE LUST HAT,  
DARIN ZU WOHNEN**  
EINE KURZE GESCHICHTE DER KÖRPERPSYCHOTHERAPIE  
MIT BODY 2 BRAIN

Croos-Müller©

Mein großes berufliches und persönliches Anliegen ist psychomentale Gesundheit für Alle: Die Body2Brain©ccm-Methode

- **Body 2 Brain ccm® ist eine eingetragene und geschützte Marke**
- **Die Veranstaltung und die Unterlagen wurden für die Teilnehmer von mir erarbeitet und zur Verfügung gestellt**
- **Handout und Inhalte sind ausschließlich für diesen Gebrauch bestimmt.**
- **Die Übungen können für den privaten Gebrauch zum Thema resiliente Communities/psychomentale Gesundheit für Alle genutzt werden**
- **Für beruflichen/gewerblichen Gebrauch gilt sowohl das Markenrecht als auch das Urheberrecht, das die Quellenangabe als auch die Genehmigung der Markeninhaberin beinhaltet.**
- **Für den gewerblichen Gebrauch ist der Nachweis einer gestuften Weiterbildung in der Body2Brain ccm® Methode erforderlich**
- **Näheres unter [www.croos-müller.de](http://www.croos-müller.de)**

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Freundliches B2B Begrüßungsritual

„Ein guter Tag fängt morgens an“

- Sich aufrichten
- Sich dehnen und strecken
- Tief atmen
- Aaaaahhh
- Ellbogen kreisen lassen
- Mit den Füßen stampfen
- Blickkontakt nach rechts und links
- Lächeln
- Victory – Zeichen
- Einander zuwinken



Bitte ein tägliches freundliches B2B Leib- Begrüßungsritual

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Leibarbeit mit Body 2 Brain ccm®

- Den kritischen Geist ruhen lassen
- Dem Körper **spielerisches Er-Leben** erlauben
- entstehende **Gefühle** wahrnehmen
- sich Zeit für **Körper-Proben** nehmen
- eine gute **Auswahl für Wohlbefinden** treffen
- **vielfaches tägliches Anwenden**

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## **Leibarbeit mit Body 2 Brain / Embodiment Körperinterventionen und ihre Wirkung**

- ❖ **Was wir körperlich erleben und tun, verändert die Strukturen unseres Gehirns**
- ❖ **(Körper-) Psychotherapie verändert neuronale Verschaltungen**
- ❖ **Neuronale Plastizität ermöglicht Umstrukturierung**

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## **Körperrituale weltweit Körperinterventionen/ -Codes**

- ❑ **Über Leiblichkeit Emotionen und Tun beeinflussen**
- ❑ **Es existieren weltweit stärkende / stimulierende / heilende Körperrituale**
- ❑ **Körperrituale sind kollektives menschliches Wissen über die Zusammenhänge und die Gesundheit von Körper und Geist/Psyche**

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## **Körpersprache: die erste/älteste Sprache der Welt**

**Unsere voll entwickelte Sprache hat ihre Wurzeln in den körperlichen Erfahrungen**

**Körpersprachliche Redewendungen**

- Lachen ist gesund
- Sich durchsetzen / etwas aussitzen
- Energisch auftreten
- Alle Viere grad sein lassen
- Etwas begreifen
- Berührt sein
- Jemanden etwas husten...

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## **Körper - Redensarten/- Imperative Grundsätze, Leitsätze und Leid-Sätze**

**Familien-Parolen, Einstellungen, Traditionen**

**Eigene innere Appelle**

- Kopf hoch!
- Pfeif drauf! Chill dich mal!
- Nimm dich zusammen/reiß dich zusammen
- Beiß die Zähne zusammen
- Gib nach
- .....

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Körper - Resonanzen

- **Gehirn und Körper sind eine Arbeits-, Lern- und Erlebenseinheit**
- **Der Körper zeigt die Gesamtheit unserer Person**  
*personare: laut erschallen, wiederhallen, hindurchtönen, klingen lassen*  
*Persona: Rolle, Charakter, Person, Stellung, Würde, Persönlichkeit, Eigenart*
- **Durch unseren Körper treten wir in Erscheinung**
- **Körper und Körperlichkeit erzählen unsere Lebensgeschichte und sind Ausdruck des Erlebens**
- **Der Körper ist der Spiegel der Lebensgeschichte**

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Der Körper als Grundvoraussetzung für unser Da-sein

**„Heimat ist da, wo ich bin, ich bringe mich überall selbst mit hin.“**

Karl Lagerfeld

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Körper - Dimensionen

### Der Körper:

- Grundvoraussetzung für „Da-sein“
- das „Werkzeug“ der Lebensbewältigung
- das „Instrument“ zur Affektbewältigung
- Gefährte und Freund
- die Heimat
- Sanctuary

*John O'Donohue: Anam cara*

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Mein Körperbild

### Was lieben Sie an sich?

### Wo spüren Sie Wohlbefinden?

- Körperliche Fähigkeiten?
- Körperorte, Körperteile?
- Künstlerische Potentiale?
- Psychomentale Befähigungen?
- Hobbies? Lustvolles Tun?

### Baustellen? Verluste?

### Wo brauche ich mehr Wohlbefinden?



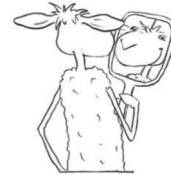
Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Leibarbeit für Wohlbefinden

### Körper-Self-Parenting

#### Body2Brain ccm®:

- Kopf hoch
- Sich selbst anschauen
- Lächeln
- Hand auf's Herz
- Sich zuwinken
- Kussband



Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Embodiment in der Wissenschaft

### Erkenntnisse zur Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche und Verhalten

- Bewusstsein benötigt einen Körper
- Wahrnehmung ist sensomotorische Koordination, die sich im Gesamtkonzept eines handelnden Wesens ereignet
- Körperzustände beeinflussen psychische Zustände & umgekehrt
- Verbindung von Körpergefühl und „leibhaftigem“ Geist

*Johann Caspar Rüegg: Gehirn, Psyche und Körper. Schattauer Verlag*

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Embodiment in Philosophie und Neuroscience

### Shaun Gallagher

- Die Gestalt unseres Körpers determiniert die Erfahrungen, die wir mit ihm machen können

### António Damásio

- Der Geist ist nicht nur eine Sache des Gehirns, sondern auch des Körpers.  
„The mind is embodied, not just embrained.“

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Der Leib - Die „Seele“ Der Körper - Das Bewusstsein

### Leib in Philosophie und Theologie:

- der lebendige Körper von Menschen oder Tieren
- die Idee einer individuellen Verbindung aus Person und immaterieller Seele
- besondere Steigerung des Körperlichen im metaphysischen Sinne (Theologie)
- Aspekt der Selbstreferenz des Körpers auf den Körper (Philosophie)
- Zusammenhang von Körper und Bewusstsein
- „Einen Körper hat man, während man Leib ist“.

Croos-Müller Embodiment B2B ©



## Leibarbeit / Embodiment Geschichte und Personen

- **Elsa Gindler / Elfriede Hengstenberg**

*Entfaltungen: Bilder und Schilderungen aus meiner Arbeit mit Kindern. Arbor Verlag*

- **Helmuth Stolze und die KBT**

*Konzentrierte Bewegungstherapie, Springer Verlag*

- **Miriam Goldberg / Ursula Kost**

- **Julie Henderson**

*Sabine C. Koch: Embodiment. Der Einfluss von Eigenbewegung auf Affekt, Einstellung und Kognition. Logos Verlag Berlin 2013*

*Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Hogrefe Verlag 2017*

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Grundlage von Body2Brain ccm® Die Einheit von Körper und Geist ☯

- Jeder Mensch hat einen Körper
- Der Körper ist immer dabei
- Körper und Gehirn kommunizieren miteinander
- Das Gehirn braucht den Körper
  - Zum Lernen / Zum Erleben
  - Für Funktionen / Abläufe
- **Der Körper ist intelligent**
- **Der Körper erlebt das Leben**
- **Der Körper hat ein Gedächtnis**
- **Der Körper kann Gefühle steuern**
- Ein Hirn ohne Körper erlebt nichts
- Gehirn und Körper sind eine untrennbare Einheit: **BodyMind**

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Embodiment mit Body2Brain ccm®

### Mit Körpertraining die Stimmung verbessern

- Der Gemütszustand zeigt sich an der Körperhaltung
- Die Körperhaltung beeinflusst den Gemütszustand

### Umkehrschluss: die Reihenfolge ändern

- Gezielt über die körperliche Haltung
- die emotionale und mentale Haltung **positiv** beeinflussen / verändern



Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Geschichte und Personen Die Einheit von Körper, Gehirn, Psyche

*Mind-Body Medicine als Bestandteil der Integrativen Medizin; Dobos, Altner, Lange, Musial...  
- Bundesgesundheitsblatt ..., 2006 – Springer*

**Rein somatisch ist gar nichts.**

**Es gibt nur psychosomatische Krankheiten**

*(Prof. Dr. Thure von Uexküll)*

**Der emotionale Zustand trägt wesentlich zum Heilungserfolg bei**

*(Dr. O. Carl Simonton)*

**„Ein fröhliches Herz bringt gute Besserung, aber ein zerschlagener Geist vertrocknet das Gebein.“**

*(Salomon, Spr. 17,22)*

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Embodiment / Body 2 Brain Achtsamkeit für Körper „sprache“

### Der Körper sagt immer die Wahrheit

- ▶ **Körpersignale beachten**
- ▶ **Körper-Aussagen erkennen**
- ▶ **Körper-Unterstützung geben**
- ▶ **Selbstwirksamkeit erlebbar machen**
- ▶ **psychomentale Entwicklung stärken**

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Embodiment / Body 2 Brain ccm® Übungen PASSENDE KÖRPER - IMPULSE ANBIETEN

- **Richtung**
- **Bewegungen**
  - Kraft / Leichtigkeit
  - Rund /eckig
  - Rhythmus Aktivierung / Beruhigung
- **Berührung**
- **Annäherung/Distanzierung**

*Koch: Embodiment. Der Einfluss von Eigenbewegung auf Affekt, Einstellung und Kognition*

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Körper geht immer: B2B Körpercodes für psychomentale Stabilität

### Positive Körperhaltung / -bewegung / Gesten

- beeinflussen Hirnbereiche/Emotionsareale
- **Machen Spaß ► gute Gefühle**
  - bei sich selbst und bei anderen
- **Führen zu „guten“ Neurotransmittern**
- **Bewirken mentale Musteränderung**
- **Sind kinder-leicht und alltagstauglich**
- **Können von allen Personen/Altersgruppen ausgeführt werden (auch bei Handicap)**
- **Keine Kontraindikation bekannt**

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Leibarbeit für Wohlbefinden

### Körper-Self-Parenting

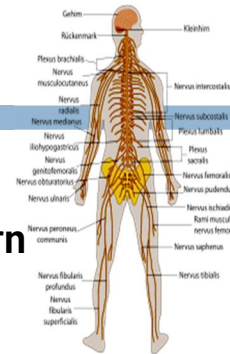
#### Body2Brain ccm®:

- **Kopf hoch**
- **Sich selbst anschauen**
- **Lächeln**
- **Hand auf's Herz**
- **Sich zuwinken**
- **Kusshand**



Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Körper und Gehirn



- **1,5 kg Gewicht**
  - **86 Milliarden Nervenzellen im Gehirn**
    - 16 Milliarden in der Großhirnrinde
    - 69 Milliarden im Kleinhirn
    - 1 Milliarde in den restlichen Gehirnregionen
  - **100 Billionen Synapsen**
- Sind alle untereinander direkt und indirekt verbunden**
- **5,8 Millionen Kilometer Nervenbahnen**
  - **~40 % davon ungenutzt !!**
  - **Stehen als Reserve zur Verfügung**

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Körper und Gehirn

- **Zentrales Nervensystem (Gehirn) und**
- **peripheres Nervensystem (Körper) bilden eine funktionale Einheit mit Informationsaustausch und Handlungssignal (Afferenzen und Efferenzen)**
- **Musterbildungen und Bahnungen durch gezieltes Training sind möglich: neuronale Plastizität**

Croos-Müller Embodiment B2B ©



## Gegenseitige Beeinflussung von Körper, Gehirn, Psyche

- **Jedes Erleben / jede Handlung ist immer mit einem Gefühl verbunden**
- **Gefühle setzen immer Neurotransmitter frei**
- **Alle Neurotransmitter beeinflussen**
  - **Entscheidung und Verhalten**
  - **körperliche und psychische Gesundheit /Stabilität**
- ▶ **Je stabiler die Psyche, desto weniger negative Beeinflussung durch Belastung ▶ Resilienz**
- ▶ **Körperpsychotherapie beeinflusst die Psyche positiv**

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Körper, Gefühle und Neurotransmitter

- **Psychoneuroimmunologie (PNI): Wechselwirkung der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems**
- **Psychoneuroendokrinologie: Wechselwirkungen des Hormonsystems, der Psyche und des Nervensystems**

**Positive psychische Einflussfaktoren auf die Immunabwehr:**

**Optimismus, Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Soziale Bindungen, Positive Gefühle, Emotionen-Vielfalt**

**über Leibarbeit/Embodiment Wohlbefinden stärken: die Psyche und die Gesundheit festigen**

*Christian Schubert: Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie. Schattauer Verlag, 2011*  
*Schubert, Ch. (2016). Was uns krank macht – Was uns heilt: Aufbruch in eine Neue Medizin. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele besser verstehen. Bielefeld: Fischer & Gann*

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Wohlbefinden: Gute Berührung stärkt

Berührung bedeutet

- Verbindung und Bindung
- Anbahnung
- Kontaktaufnahme
- Fühlungnahme



Auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene

**„Das berührt mich“**

Croos-Müller Embodiment B2B ©

Tu deinem Leib Gutes:  
Liebe(volle Dankbarkeit) für den Körper

**Achtsamkeit, Berührung, Bewegung**

**Body2Brain Übung:**

- Die Hände streicheln
- die Knie streicheln
- die Hände küssen
- die Knie küssen

Croos-Müller Embodiment B2B ©



# Gesundheit

- Zustand des Wohlbefindens einer Person, wenn sie sich im Einklang mit den körperlichen, seelischen, sozialen und kognitiven Bereichen ihrer Entwicklung, den eigenen Möglichkeiten, Zielen und den äußeren Lebensbedingungen befindet
- Die WHO versteht **psychische Gesundheit als essentielle Voraussetzung von Gesundheit**

**„There is no health without mental health“**

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Gesundheitsfaktor: Zuversicht und Optimismus Leibarbeit mit Body 2 Brain: Aufwärtsbewegungen

Verändern äußere und innere Einstellung

- Machen zuversichtlich
- Machen groß
- Sind Ausdruck von Freude / Sieg...
  - Kopf hoch
  - Arme hoch – Hurra
  - Sich aufrichten
  - aufrecht stehen/sitzen – eine Krone tragen
  - Schulterwurf
  - Hochklettern
  - Fliegen

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Stress weltweit

- Stress wird von der WHO als eine der größten Bedrohungen der Neuzeit angesehen.
- durch eine rasante Veränderung der Lebensgewohnheiten
- chronischer Stress kann krank machen kann
- immer mehr Krankheiten und Störungen, die durch langanhaltenden Stress entstanden sind
- Gesundheitsprobleme, Störungen und Krankheiten, die durch Stress verursacht werden, benötigen eine spezielle therapeutische Herangehensweise

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Achtsame Selbstfürsorge

*Joachim Küchenhoff (1999) Schweizer Psychiater und Psychoanalytiker*

Die Fähigkeit, körperlich und psychisch

- mit sich gut umzugehen
- zu sich selbst gut zu sein
- sich zu schützen
- nach sich selbst zu schauen
- die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen
- Belastungen richtig einzuschätzen
- sich nicht zu überfordern
- sensibel auf Überforderungen zu bleiben



**Alltagstaugliche Body2Brain Übung:  
Handschale**

Croos-Müller Embodiment B2B ©



## Tu deinem Leib Gutes: Freundlichkeit

### „Vagus Nerv Stimulation“

- versorgt das Herz mit ruhigem Herzschlag
- Innerviert den Magen, die Bauchorgane

### Body2Brain Übung

- **Streicheleinheiten:**
  - rechts und links neben Nacken/Brustk  
ruhig entlangstreichen
- **Lockerungsübung**
  - Breitbeinig sitzen
  - Unterkiefer locker
  - Leichtes Hüpfen im Sitzen
  - Hahaha,hahaha



Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Tu deinem Leib Gutes: Mäßigung statt Wut und Ärger

*Mäßigung übe nur stets; denn Maß ist von allem das Beste Hesiod*

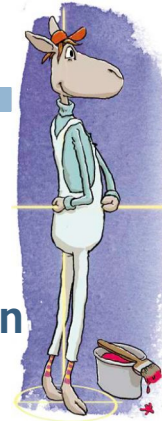
**Körperliche und seelische Ausgeglichenheit ist lebensverlängernd** Studie der Universität Göteborg 2014

- **Schlüpfatmen + Abschnauben**
- **Achtsames Atmen**
- **Zeitlupenbewegung**
- **Einbein-Stand**
- **Merkel Raute**

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Body 2 Brain ccm® Übungen Die ruhige Mitte finden

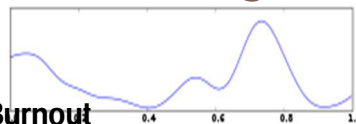
- Eine Hand auf den Nabelbereich
- die andere Hand auf das Steißbein
- sich hin und her wiegen
- den Mittelpunkt spüren
- tief ein- und ausatmen



Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Tu deinem Leib Gutes: Schlaf gut!

Voraussetzung für Produktion lebenswichtiger Stoffe



- ❑ Schützt vor Stress, Herzinfarkt und Burnout
- ❑ Schützt vor Übergewicht
- ❑ Stärkt das Gedächtnis
- ❑ Bessere Konzentration
- ❑ Erhöht die Widerstandsfähigkeit gegen Lärm und Stress
- ❑ Erhöht die Kreativität

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen:

- ❑ allgemeines Wohlbefinden erhöht sich
- ❑ Gehirn regeneriert sich im Schlaf
- ❑ Impfungen wirken besser/länger



Croos-Müller Embodiment B2B ©

Body 2 Brain ccm® Übungen

## Tu deinem Leib Gutes: Schlaf gut!

- **Schulterwurf**
- **Gedanken wegschieben**
- **Gähnen**
- **Sich hin- und her wiegen**
- **Stirndusche**
- **„auf Wolken schlafen“**
- **Zeitlupenbewegungen**
- **Nicken**
- **Schlafmütze**

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Kleiner Psycho-Notfallkoffer



❖ **kostenlose App Body 2 Brain**  
mit **Body 2 Brain Übungen**  
zur **Überwindung schwieriger emotionaler Augenblicke**

❖ [www.croos-mueller.de](http://www.croos-mueller.de)  
**Body2Brain Tipp des Monats**

❖ <https://traumafirstaid.wordpress.com>  
**Idee und Realisierung durch Anni Sauerland, unter Mitwirkung  
vieler Übersetzerinnen und Übersetzer**

**Viel Spaß und gutes Gelingen!**

Croos-Müller Embodiment B2B ©

# Wie wir uns selbst helfen können B2B in den Alltag integrieren

Body2Brain ccm® Monats-Tipps  
[www.croos-mueller.de](http://www.croos-mueller.de)

*Body 2 Brain*  
**Der Original Body2Brain-Rundweg Bad Feilnbach**

Der Gute-Laune-Trimpfad für Körper und Geist  
Auf 12 Schautafeln finden Sie Anleitungen und Erklärungen, wie und warum Sie durch einfache Bewegungen Ihr Körpergefühl und Ihre Stimmung verbessern können.

Die 4 Gute-Laune-Schafe Cacac, Emmi, Willy und Mene erhitzen Ihnen die Übungen und deren Wirkung und begleiten Sie dabei.  
Der Rundweg ist ca. 2,5 km lang.

Croos-Müller Trauma-B2B©

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Body 2 Brain ccm® Übungen Regelmäßiges Körperstabilisierungsritual

- **Morgenritual**
  - Sich hin- und her wälzen (Schutzhaut)
  - Sich im Spiegel begrüßen / die Welt begrüßen
  - Kusshand
- **Abendritual**
  - Schulterwurf
  - Reinigung und abperlen lassen
  - Hand auf s Herz
- **Tagesritual mehrmals am Tag**
  - Sich aufrichten und atmen
  - Re.-li. Schauen: 3 schöne Dinge
  - Sich anlächeln

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Zum guten Schluss: Haka tanzen

- **Breitbeinig stehen**
- **Stampfen re/li**
- **Ellbogen aktivieren re/li**
- **Kopfwendung re/li**
- **Brust klopfen re/li**
- **Augen auf – hin und her**
- **Arme hoch**
- **Aaahh!**

Croos-Müller Embodiment B2B ©

## Ab heute: Mehr therapeutische Leiblichkeit mit Body 2 Brain ccm®

**Body 2 Brain ccm®**

**Auch eine Reise von 1000 Meilen  
beginnt mit einem ersten Schritt.**

**Danke  
für Ihre Mitmach - Lust**

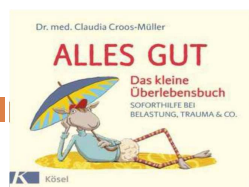
Croos-Müller Embodiment B2B ©



## Bücher/Literatur zu Body2Brain®

- **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**
  - auch als Hörbuch
- **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
- **Alles gut - das kleine Überlebensbuch, ISBN: 978-3466346660**
  - auch als Hörbuch
- **KRAFT – Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining. ISBN: 978-3-466-31047-0**
- **Angst. Kapitel Selbsthilfe. Herausgeber P. Zwanzger. ISBN: 978-3954664061**

Croos-Müller Embodiment B2B ©



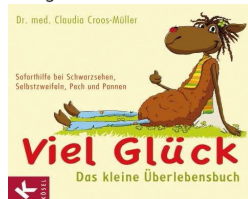
Die Body2Brain Bücher auch auf

polnisch  
tschechisch  
slowenisch  
spanisch  
als Hörbuch



Auch als Hörbuch

Die Körperübungen mit dem garantierten Gute-Laune-Effekt



Croos-M



Croos-Müller Embodiment B2B ©



Auch als Hörbuch

