



**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©

1

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 ©

2

## 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 ©

3

## 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 ©

4

# 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 ©

5

# 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 ©

6

## 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 ©

7

## 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 ©

8

## 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 ©

9

## 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 ©

10

## 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 ©

11

## 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 ©

12

## 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 ©

13

## 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 ©

14

## Tu deinem Leib Gutes: Körper - Atmen

### Bewusstes Atmen und Variation zur Affektstabilisierung

- Strohhalm-atmen
- Abschnauben
- Ziehharmonika spielen
- pfeifen

Croos-Müller Embodiment B2B ©

15

## Lustvolle Körper-Resonanz

- Summen
- Aaahhhh – Aaahhhh - Aaahhhh
- lllllllllhhhhh – lllllllhhhhh - lllllllllhhhhh
- Fauchen: ccchhh! ccchhh! ccchhh!
- Ich – Ich - Ich Singen!!!
- „Tarzan“

Croos-Müller Embodiment B2B ©

16



## 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 ©

17

## 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 ©

18

## 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 ©

19

## 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 ©

20