



# Leseprobe

Dr. med. Claudia Croos-Müller

## **Bleib cool**

Das kleine Überlebensbuch  
für starke Nerven Soforthilfe  
bei Stress, Arbeitsfrust &  
Co.

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 48

Erscheinungstermin: 30. September 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Entspannt im Job mit den Gute-Laune-Schafen

Claudia Croos-Müller zeigt in ihrem neuesten Überlebensbuch, wie sich belastende Situationen im Job und am Arbeitsplatz auf die psychomentele Gesundheit auswirken und wie Körperübungen dabei hilfreiche Soforthilfe leisten. Sie präsentiert dazu viele einfache Übungen, die in kürzester Zeit positiv auf das vegetative Nervensystem einwirken und schnell positive Gefühle hervorrufen. Übungen wie »Handraute«, »Grün sehen« und »Rückwärtsgang« – vorgestellt von den beliebten Gute-Laune-Schafen Oscar, Emily, Willy und Marie – stabilisieren in kürzester Zeit das Nervensystem, gönnen dem Hirn auch mal eine Pause und geben wieder Sicherheit, Zuversicht und neue Lebensfreude.



### Autor

## Dr. med. Claudia Croos-Müller

---

Dr. med. Claudia Croos-Müller ist Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie sowie Europazertifizierte EMDR-Therapeutin. Die Bestsellerautorin und regelmäßige Dozentin hat die BODY 2 BRAIN CCM® Methode entwickelt und bietet Vorträge, Workshops und Seminare zu den Themen emotionale Steuerung und mentale Gesundheit sowie Ausbildung in der BODY 2 BRAIN CCM® Methode an.

## Was du über dich und dein Nervensystem wissen solltest

Dein Gehirn ist deine Schaltzentrale. Von hier aus werden alle Prozesse in deinem Körper gesteuert und koordiniert und von außen kommende Reize verarbeitet. Ca. 100 Milliarden Nervenzellen sind durch etwa 100 Billionen Synapsen (neuronalen Verknüpfungen) eng miteinander verbunden und etwa eins deiner Neurone mit 1000 anderen Neuronen. Die Länge aller Nervenbahnen beträgt etwa 5,8 Millionen Kilometer, das ist der 145-fache Erdumfang.

Du bist ein Nervenbündel. Ob im Guten oder im Schlechten, ist deine Entscheidung und hängt vom pfleglichen Umgang mit deinem Nervensystem ab. Nerven wie Drahtseile – das wäre schon drin bei diesem Potenzial.

Fachleute meinen, dass die Speicherkapazität unseres Gedächtnisses etwa ein Petabyte betrage – die Größe des gesamten World Wide Web! Von so einem Superrechner können Geheimdienste nur träumen. Und er gehört dir!

- ▶ Dein **Großhirn** übernimmt alle Arbeitsaufträge, sucht nach Lösungen, führt eine To-do-Liste und lernt jeden Tag dazu. Es ist auch für Gefühle zuständig: Freude über Erfolge, Ärger und Niedergeschlagenheit bei Misserfolgen. Das Großhirn ist auch für dein Gedächtnis zuständig und dein innerer Kritiker hat hier seinen Stamplatz.
- ▶ Dein **Zwischenhirn** ist der pharmazeutische Unternehmensbereich: Hier werden Hormone und Neurotransmitter produziert und verteilt. Sie beeinflussen deine Gesundheit – im Guten wie im Schlechten.

