

## (02) **KÖRPERÜBUNGEN FÜR EINE BESSERE STIMMUNG**

*Zu früh, zu kalt, zu Montag? Heute ist nicht dein Tag? Alles nervt dich und regt dich auf? Das muss nicht sein! Mit einfachen Körperbewegungen kannst du unliebsamen Gedanken und Gefühlen den Kampf ansagen. Nach der Body2Brain-Methode von Dr. med. Claudia Croos-Müller beeinflusst dein Körperzustand deine Psyche und dein Verhalten. Durch gewisse Körperbewegungen kannst du so gezielt Einfluss auf deine Stimmung und dein Wohlbefinden nehmen.  
Die kleinen Übungen kannst du auch in „Zwischenstunden“ schnell mal durchführen, aber achte dabei darauf, dass die Kamera nicht noch läuft*



### **1. Boxen – für neue Kraft und Selbstwirksamkeit**

**Mach deinem Ärger Luft und lass ihn raus!**

So geht's: Stell dich aufrecht und breitbeinig hin, locker in den Knien. Deine Arme schützend vor deinem Oberkörper, deine Hände zu Fäusten geballt. Und jetzt: ein schöner rechtsseitiger Boxhieb nach vorne in die Luft – und mit links. Du könntest es auch mit den Beinen versuchen – Kickboxen!



### **2. Wegschieben – für emotionale Stabilisierung und geordnetes Denken**

**Schiebe alle Sorgen kraftvoll weg von dir!**

So geht's: Stell dich breitbeinig hin, locker in den Knien. Heb deine angewinkelten Unterarme mit den Handflächen nach vorne bis auf Schulterhöhe. Atme dabei langsam und tief. Nun strecke deine Arme langsam nach vorne durch und schiebe unliebsame Gedanken weg von dir. Atme dabei langsam aus. Deine Hände sind nun vor die wie zwei Schutzschilde. Wiederhole die Arm-Wegschiebebewegung mindestens fünfmal.



### **3. Dehnen und strecken – für mehr Kraft, neuen Schwung und Präsenz**

**Wachse nach oben und wecke neue Energie!**

So geht's: Stell dich aufrecht hin und nimm die Arme über deinen Kopf und dehne und strecke deinen ganzen Körper, die Wirbelsäule, die Arme und die Beine. Gehe auf Zehenspitzen und strecke dich in die Höhe, mach dich lang und breit. Atme dabei tief ein und aus. Und gleich nochmal: noch 1 cm breiter, noch 1 cm größer!