



KRAFT

Der neue Weg zu
innerer Stärke

Ein Resilienztraining

Dr. med. Claudia Croos-Müller



Kösel

Meine Vision für Sie ist, dass Sie Teil einer psychomentalen Vorsorgekultur sind statt zu denen zu gehören, die nach Eintritt des Schadenfalls den Doktor brauchen.

Meine Hoffnung ist, dass Sie und ich einen Beitrag für mehr körperliche und seelische Gesundheit leisten, indem wir gemeinsam mit vielen konkreten Übungen ein psychomentales Krafttraining machen. Sie können sich dabei Ihre Lieblingsübungen aussuchen und Ihr individuelles Programm zusammenstellen – für Ihr Training der Resilienz, dieser grundlegenden Fähigkeit, all die unweigerlich auftretenden Schwierigkeiten persönlicher, gesundheitlicher, familiärer, partnerschaftlicher, beruflicher oder finanzieller Natur erfolgreich zu meistern.

Was Sie in diesem Buch erwartet

Sie hatten natürlich einen Grund, dieses Buch zu kaufen oder, wenn Sie es geschenkt bekommen haben, es gerade jetzt aufzuschlagen und mit dem Lesen zu beginnen. Vielleicht ist der Grund einfach »nur« Neugier, vielleicht der Wunsch nach Unterstützung in Ihrer aktuellen Lebenssituation oder die dringende Notwendigkeit, zu neuer Kraft und innerer Stärke zu finden.

In jedem Fall haben Sie sich gerade jetzt, in diesem Augenblick für etwas Neues in Ihrem Leben entschieden. Sie haben sich aufgemacht, haben eine Reise in ein Ihnen vielleicht noch wenig bekanntes Land begonnen. Dieses Land sind Sie selbst, Sie mit all Ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten, die noch gelebt werden

wollen. Ich möchte Sie auf dieser Reise begleiten, mit Ihnen teilen, was ich über die so wichtige Kraft der Resilienz weiß, und Sie für Neurologie, für die Zusammenhänge von Körper und Psyche sowie für ein körperorientiertes Mentaltraining begeistern. Mit all dem möchte ich Sie stark machen für die Herausforderungen des Lebens und Ihnen helfen, Ihre Lebensfreude zu erhalten.

Ich werde Ihnen auf eine spannende und sehr verständliche Art wichtige neurologische Grundlagen zur Funktionsweise Ihres Gehirns und Ihres Nervensystems und zum Zusammenspiel zwischen Körper und Gehirn vermitteln, damit Sie wissen, was in Ihrem System wann und warum geschieht und welche Auswirkung es auf Sie hat. Denn wenn wir den Zusammenhang und den Sinn eines

Vorgangs – zum Beispiel der Wirkungsweise eines Resilienztrainings – verstehen, sind wir auch dafür motiviert.

Vor allem aber möchte ich Sie in die Lage versetzen, selbst Einfluss zu nehmen auf diese Abläufe und damit Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden – unabhängig von äußeren Einflüssen und Belastungen – zu stärken.

Dazu biete ich Ihnen immer wieder kleine, einfache und meist unauffällige Körperübungen aus dem Fundus der von mir entwickelten Body2Brain-Methode an, die Sie fast alle gleich während des Lesens ausprobieren können (und auch sollten). Manche der Übungen werden sich wiederholen, Sie werden sie bei verschiedenen Themen wiederfinden, aus dem einfachen

Grund, weil Sie mit manchen Übungen gleich mehrfach gute Wirkungen erzielen können.

Dies ist ein Trainingsbuch.

Mentaltraining ist Gehirntaining und Gehirntaining funktioniert ähnlich wie ein Muskeltraining – je öfter Sie die Übungen machen, desto besser werden Sie (und Ihr Gehirn).

Ich werde viele Praxisbeispiele schildern und Fallgeschichten aus meinem Berufsalltag erzählen, um Ihnen zusätzliche Anregung und vor allem Ermutigung zu geben. Dazwischen werden Sie kleine Aphorismen und Zitate finden. Deren Wert und Beliebtheit fällt mir bei meinen Vorträgen immer wieder auf: Sie werden von den Zuhörern oft eifrig aufgeschrieben oder im Anschluss noch