

## heartbeats Takeaways: Soforthilfe

---

Wer kennt sie nicht, die Notfallsituationen? Angefangen bei alltäglichen Aktivitäten; Du stehst an einer roten Ampel, obwohl Du in Eile bist oder Dein Chef brummt Dir kurz vor Ferienabend noch Aufgaben auf. Über wiederkehrende Stressfaktoren; Streit mit dem Partner oder emotionale Belastungen durch psychosoziale Zwischenfälle, die sich in Wutausbrüchen oder Verzweiflung äußern. Bis hin zum Ausnahmezustand; ein schwerer Autounfall, eine Trennung oder das Aufkommen einer Panikattacke.

**Was können wir akut tun und warum helfen gezielte Bewegungen?**

### Ellbogen kreisen



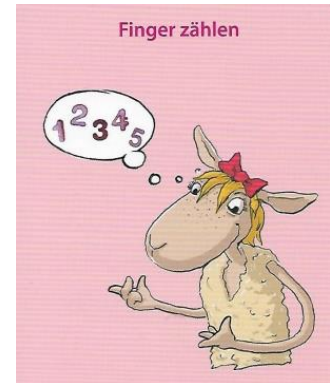
Armbewegungen aktivieren die Motorik-Areale im Großhirn und lenken von belastenden Gedanken sofort ab. Wenn Du nun z.B. 8er Kreise mit den Ellbogen machst, müssen sich auch die Koordinationsareale im Kleinhirn sehr anstrengen, was den Effekt verstärkt. Aber: auch andere 8er Bewegungen helfen in akuten Situation sich zu Sammeln, nur sind die Bewegungen mit den Ellbogen besonders effektiv, da wir diese Körperteile sonst selten aktiv einsetzen und somit die Koordination (und betreffende Bereiche im Gehirn) noch mehr gefordert wird. Und last but not least: Arme bewegen signalisiert dem Gehirn (Tat)Kraft und Selbstwirksamkeit. Anpacken!

### Tanz mal „Macarena“

„Draufgängerische“ und witzige Bewegungen, die Deinem Körper und Gehirn Spaß machen (wenn Du ihnen das erlaubst), produzieren antidepressive Hormone. Ein zusätzlicher Rechts-Links-Rhythmus (z.B. Macarena-Tanz) zur Verknüpfung der Körperhälften (und somit auch der Gehirnhälften) ist ein super Verstärker.

## Finger zählen

Gefühle der Panik und Angst können bereits durch kleinste Bewegungen, z.B. von den Fingern, vernachlässigt werden. Einfach einmal zählen, ob alle Finger noch da sind (und zur Sicherheit auch nochmal rückwärts) beschäftigt das Gehirn bereits zugenüge. Kein Platz für Negatives! Außerdem hält es Dich in einem „zurechnungsfähigen“ Zustand und kann auch „heimlich“ im Auto im Stau oder an der Supermarktkasse gemacht werden.



## Bäumchen, rüttel Dich und schüttel Dich

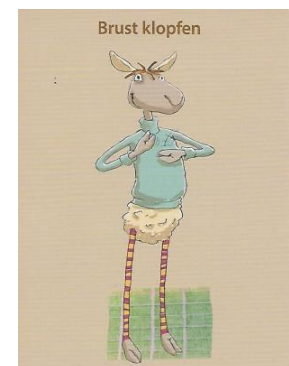


Aktiv den Körper (oder einzelne Teile davon) zu schütteln macht Dich handlungsfähig, aktiviert das logische Denken und stärkt Dein Gefühl für Selbstwirksamkeit. Die dadurch bewirkte Muskellockerung macht Dich auch emotional wieder locker, denn Lockerung wird von den Muskeln über die Nervenbahnen zum Gehirn geleitet. Und der Gedanke, etwas Belastendes abzuschütteln sorgt für ein Gefühl der Befreiung. Musik Tipp: Walking on Sunshine. Der bekannte Hit macht zusätzlich noch gute Laune und zur Musik macht alles gleich noch viel mehr Spaß.

TANZ AUS DER REIHE

## Klopf, Klopf

Abklopfen; am Besten alle Körperteile. Das sind lauter lustige Kraftmeier-Übungen, noch dazu im Rechts-Links-Rhythmus. Die Stimulierung der Nerven bewirken Gefühle wie Stärke und Stabilität, denn „nichts haut Dich um“, und der Rhythmus, der automatisch beim Abklopfen entsteht, manifestiert sich im ganzen Körper. So wird durch einen starken Rhythmus auch der Herzschlag-Rhythmus, der Blutdruck und die Atmung stabilisiert,



wofür sie sehr dankbar sein werden!

Diese Body2Brain® Übungen (und Bilder) sind von Dr. Claudia Croos-Müller und in ihren Büchern noch weiter ausgeführt.

Bei Bewegung entstehen generell immer Endorphine, die schmerzlindernd und beruhigend wirken. Wollen wir's gemeinsam versuchen? Hier eine Choreographie, die sich in einer Endlosschleife (naja, zumindest bis das Lied vorüber ist) wunderbar zum Hit „Blinding Lights“ von The Weeknd tanzen lässt:

1 und 2	abwechselnd auf Oberschenkel klopfen
3 4	zusammen auf Oberschenkel klopfen
5 6	Stampfen mit rechts
7 8	Stampfen mit links
1 2	Drehung rechts
3 4	Drehung links
5 6 7 und 8	3x Knie anheben und Hand gekreuzt darauf legen 2x Klatschen
1 2 3 4	4x Kick nach vorne
5 6	linken Arm abwischen
7 8	rechten Arm abwischen
1 2 3 4	Hände/Arme ausschütteln (dabei marschieren)
5 6	rechte Faust öffnen, Kreis mit rechtem Arm
7 8	linke Faust öffnen, Kreis mit linkem Arm
- alles (immer wieder) von vorne -	