



Körpercodes gegen Angst und Ängstlichkeit

Body2Brain Übung:

- Tief ein- und ausatmen
- Sich hin- und herwiegen
- Herzpflaster: Hand auf's Herz



Croos-Müller Angstbewältigung B2B©

Körpercodes gegen Angst und Lampenfieber

- Durch frohgemute Bewegungen entstehen antidepressive Substanzen im Gehirn/Körper
- Das Gehirn vergisst dadurch negative Gedanken

Body 2 Brain Übung

- Wolken wegschieben
- Schatten-Boxen
- Sich dehnen und strecken
- Mit den Füßen stampfen
- Gähnen



Croos-Müller Angstbewältigung B2B©

Body 2 Brain Bücher (über den Buchhandel erhältlich):

- 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
- 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
- KRAFT – Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining. ISBN: 978-3-466-31047-0
- Alles gut - das kleine Überlebensbuch, ISBN: 978-3466346660 auch als Hörbuch
- Bleib cool – das kleine Überlebensbuch für starke Nerven, ISBN-13: 978-3466347421 – auch als Hörbuch

