



---

## Körperübungen<sup>1</sup>

Im Gehirn gibt es jede Menge Sammelstellen für das Erlernen von Glücklichkeit. Dazu gehören die Hirnnerven (Augen und Sehnerven; Ohren und Hörnerven; Geruchssinn und Schmecken), die Hirnareale für Körperfunktionen (Körperbewegungen mit Händen, Füßen und Gesicht) sowie die Hirnareale für Gedächtnis und Gefühle. Wenn man das Gehirn mit guten Erinnerungen und Erlebnissen füllt, wird daraus ein optimistisches Glücksprogramm.

Folgende Körperübungen können dabei helfen:

### Hüpfen

von einem Bein auf das andere, mit beiden Beinen, die Treppe runter...

► Hüpfen lockert Körper und Gedanken. Die Emotionsareale geraten auch in eine Art hüpfenden Zustand und es entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und Lebenslust.

### Hoch, die Arme!

Arme so weit wie möglich über den Kopf heben und strecken für ein bis zwei Atemzüge; dann Arme sanft sinken lassen

► Durch das Hochheben der Arme weitet sich der Brustkorb, das Atmen geht leichter, das Gehirn wird mit mehr Sauerstoff versorgt. Der Rücken streckt sich und man wird größer. Das alles macht ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit.

### Strecken und Dehnen

Den ganzen Körper, die Wirbelsäule, die Arme und Beine dehnen, strecken und langmachen (im stehen, sitzen, liegen)

► Wer zusammengesunken steht/sitzt, wirkt klein und jämmerlich. Macht man sich groß und breit, senden die Nervenbahnen die Botschaft „Ich bin präsent und selbstbewusst“ ans Emotionszentrum.

### Fliegen

Beide Arme seitlich hochnehmen, mindestens bis zu den Schultern, besser bis zu den Ohren. Dann wieder sinken und den Flügelschlag eines Vogels imitieren. Ein paar Runden fliegen – mal langsam, mal schnell flattern.

---

<sup>1</sup> Entnommen aus: Dr. med. Claudia Croos-Müller:  
Kopf hoch – Das kleine Überlebensbuch  
Nur Mut! – Das kleine Überlebensbuch  
Viel Glück – Das kleine Überlebensbuch



---

► Durch das gleichmäßige Auf und Ab der Arme kommt es zu einer rhythmischen Dehnung der Arm-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur. Das macht ein körperliches Wohlbefinden und fördert das Gefühl von Leichtigkeit.

### **Pfeifen**

erst mal ein paar Pieptöne pfeifen, dann eine kleine Melodie

► Pfeifen entspannt Kiefer und Kiefergelenke. Diese Muskelentspannung wird in Emotionsareale im Gehirn weitergeleitet. Durch Pfeifen entstehen im Gehirn Frequenzen, die positive Emotionen hervorrufen. In Kombination mit Hüftschwung verstärkt sich die mentale Leichtigkeit.

### **Summen**

Bei jeder Gelegenheit summen: Unter der Dusche, beim Autofahren, beim Aufräumen...

► Summen entspannt und erholt. Das macht gute Stimmung und sorgt für gute Erinnerungen. In Kombination mit „Hüften schwingen“ ist das eine ultimative Serotinausschüttung.

### **Singen**

Ähnlich wie beim Summen und Pfeifen: Bei jeder Gelegenheit singen – ob alleine oder – noch besser – in der Gruppe.

► Durch das Singen entstehen Schwingungen, die ähnlich wie Berührungen wirken. Darauf reagieren wir Menschen positiv. Singen schüttet Glückshormone aus. Singen entspannt und hat einen ähnlich positiven Effekt auf Körper und Seele wie z.B. Yoga.

### **Kopf hoch**

Halswirbelsäule aufrichten, Kinn anheben, Kopf hoch

► Kopfhoch macht zuversichtlicher. Auf andere wirkt man optimistisch und sympathisch. In der Kombination mit „Brust raus“ wirkt man stark und zuversichtlich...und wird es dadurch auch.

### **Arme schwingen**

beim Gehen die Arme mitschwingen lassen; mit einem kleinen Schwung beginnen und diesen immer mehr steigern, bis die Arme richtig weit nach vorn und hinten schwingen

► Hängen die Arme rechts und links wie lahme Flügel herunter, signalisiert das dem Gehirn: „Die Arme und das Leben sind schwer.“ Arme schwingen dagegen beschwingt auch die Gefühle und fördert Leichtigkeit. Der Brustkorb weitet sich, das Atmen fällt leichter, was zuversichtlich macht.



---

### **Hände in die Hüfte stemmen**

Hände links und rechts kräftig auf beide Hüftknochen stemmen

► Diese gefühlte Stabilität wird ans Emotionszentrum geleitet und sorgt auch da für emotionale Stabilität. In Kombination mit „Breitbeinig stehen“ und „Kopf hoch“ ergibt sich im Gehirn die positive Botschaft „Ich bin groß und breit und mich kann nichts umstürzen.“

### **Mit den Füßen stampfen**

kräftig mit den Füßen stampfen: rechts – links – rechts; gerne auch mal barfuss oder mit anderem Untergrund (Sand, Gras...) versuchen

► Stampfen ist wie eine Art Klopfmassage. Die Impulse stimulieren im Gehirn Areale, die für Aufmerksamkeit, Wachheit und Kraft zuständig sind. Der gleichmäßige Rhythmus überträgt sich auf das Herz, das sich diesem anpasst. Man fühlt sich frischer und mutiger. In Verbindung mit „Breitbeinig stehen“ kann man daraus eine Art Mutmach-Tanz wie bei den Maoris entwickeln.

### **Tanzen**

Tanzen; einmal links Stepp, einmal rechts Stepp; um die eigene Achse drehen; die Hüften schwingen; notfalls im sitzen schunkeln... (eigentlich eine Zusammenführung aller vorherigen Übungen)

► Durch Tanzen ist das Gehirn gut beschäftigt und kommt in Schwung. Für Sorgen ist kein Platz. Hüfte schwingen fördert ein emotional beschwingtes inneres Gleichgewicht. Tanzen verstärkt das Wohlbefinden und kann körperlich und emotional in einen gesunden Glücksrausch führen.