



# Leseprobe

Dr. med. Claudia Croos-Müller  
**Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch**  
Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 48

Erscheinungstermin: 01. Oktober 2012

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Inhalte

## Warum »Hände in die Hüften stemmen« hilft

Wenn du deine Arme und Hände bewegst, beschäftigst du dein Großhirn. Vor allem die Hände, die mit dem Aufsuchen und Aufstützen auf den Hüftknochen beschäftigt sind, beanspruchen viel Kapazität im sogenannten motorischen Bereich der Hirnrinde. Wenn sie dann einen festen Haltepunkt gefunden haben, signalisieren sie »Stabilität« an das Gehirn. Das wiederum wird weitergeleitet zu den Emotionszentren und sorgt dort auch für emotionale Stabilität.

Durch die Haltung der Arme hast du auch insgesamt eine etwas andere Körperhaltung: Die Ellbogen stehen etwas nach außen, du wirst dadurch breiter und kannst besser das Gleichgewicht halten (Akrobaten machen das auch so).

Auch dein Brustkorb dehnt sich, mit dem Effekt, dass du etwas besser und tiefer atmen kannst.

Deine Wirbelsäule streckt sich, das macht dich größer (deine Bandscheiben freuen sich auch über den Effekt).

Es sind also viele sehr positive Signale, die dadurch im Gehirn ankommen. Herzklopfen, Atemlosigkeit, Engegefühl in der Brust und alles, was mit Angst und Panik zusammenhängt, werden durch diese Mut-Haltung beruhigt.

In Kombination mit den Übungen »Breitbeinig stehen«\* und/oder »Kopf hoch«\* ergibt sich körperlich, mental und emotional:

- ▶ Ich bin groß und breit und kann nicht umfallen.
- ▶ Mir kann nichts geschehen.
- ▶ Ich bin ein Fels.

