Titel: Ich schaf(f) das!

Autor: Claudia Croos-Müller

Zusammenfassung:

Ein erster Blick auf ,,Ich schaf(f) das!" - Buchinhalt kompakt,,Ich schaf(f) das!" von Dr. Claudia Croos-Müller ist kein klassisches Buch, sondern ein praktischer Ratgeber in Form eines Kartensets. Es präsentiert 12 einfache Körperübungen, die dabei helfen sollen, Stress, Angst und Antriebslosigkeit in wenigen Minuten zu überwinden. Jede Übung wird von einem charmant illustrierten Schaf begleitet, das als Maskottchen und Motivationshilfe dient.Der Kern des Konzepts ist die sogenannte Body2Brain-Methode: Die Idee, dass unsere Körperhaltung und -bewegung direkten Einfluss auf unsere Psyche und unsere Emotionen haben. Das Buch bietet eine wissenschaftlich fundierte und zugleich spielerische Anleitung zur Selbsthilfe für den Alltag.Worum geht es im Buch ,,Ich schaf(f) das!"? (Inhalt & Handlung)Im Mittelpunkt von ,,Ich schaf(f) das!" steht die von der Autorin Dr. Claudia Croos-Müller, einer Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, entwickelte Body2Brain-Methode. Das Werk hat keine durchgehende Handlung, sondern fungiert als Werkzeugkasten für die mentale Gesundheit. Es stellt zwölf spezifische, leicht erlernbare Körperübungen vor, die gezielt positive Emotionen fördern und negative Zustände wie Angst, Stress oder Mutlosigkeit lindern sollen.Jede Übung - wie das ,,Aufrichten", ,,Summen" oder ,,Lächeln" - wird auf einer eigenen Karte detailliert beschrieben und wissenschaftlich kurz erklärt. Die Autorin legt dar, wie diese simplen körperlichen Aktionen biochemische Prozesse im Gehirn anstoßen, die unsere Stimmungslage positiv beeinflussen. So wird beispielsweise erklärt, wie eine aufrechte Haltung nicht nur Selbstbewusstsein ausstrahlt, sondern es auch aktiv erzeugt.Ein zentrales Element ist die visuelle Gestaltung. Jede Übung wird von einem liebenswerten Schaf illustriert, das die jeweilige

Haltung vormacht. Diese Schafe dienen als Eselsbrücke und machen die Übungen leicht merkbar und zugänglich. Sie entstigmatisieren den Umgang mit psychischen Belastungen und verleihen dem ernsten Thema eine heitere, motivierende Note. Das Ziel ist es, den Lesern ein niedrigschwelliges Instrument an die Hand zu geben, um ihre Selbstwirksamkeit zu stärken und die Kontrolle über ihr emotionales Wohlbefinden zurückzugewinnen.Kernaussagen & Lehren aus ,,Ich schaf(f) das!"Die Body2Brain-Verbindung: Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Gezielte Körperübungen können die Gehirnchemie direkt beeinflussen und so die Stimmung verbessern.Hilfe in Minutenschnelle: Mentale Zustände müssen nicht passiv ertragen werden. Schon kleinste, bewusst ausgeführte körperliche Veränderungen können innerhalb von Minuten eine spürbare emotionale Wirkung entfalten.Selbstwirksamkeit ist trainierbar: Das Buch ermächtigt den Leser, aktiv für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Es zeigt, dass man nicht von äußeren Umständen oder komplexen Therapien abhängig ist, um sich besser zu fühlen.Einfachheit als Stärke: Die vorgestellten Übungen sind bewusst einfach gehalten, benötigen kein Equipment und können diskret in fast jeder Alltagssituation (im Büro, in der Bahn, zu Hause) angewendet werden.Spielerischer Zugang zur Psyche: Durch die liebevollen Schaf-Illustrationen wird das Thema mentale Gesundheit entmystifiziert und positiv besetzt. Der spielerische Ansatz senkt die Hemmschwelle, sich mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen.,,Ich schaf(f) das!" Charaktere im ÜberblickDie Schafe: Sie sind die eigentlichen ,,Hauptfiguren" des Werks. Jedes Schaf repräsentiert und demonstriert eine der zwölf Übungen. Sie fungieren als sympathische, nonverbale Coaches und visuelle Anker, die den Leser motivieren und begleiten.Dr. Claudia Croos-Müller: Die Autorin ist die Expertin im Hintergrund. Sie tritt nicht als Charakter auf, aber ihre wissenschaftliche Autorität und ihre ermutigende Stimme prägen den gesamten Ratgeber und geben den Übungen ihre Glaubwürdigkeit.Triggerwarnung -

Warum das Buch ,,Ich schaf(f) das!" nicht für jeden ist,,Ich schaf(f) das!" ist ein durchweg positiv und sanft gestalteter Ratgeber. Er enthält keine expliziten Darstellungen von Gewalt, Trauma oder anderen potenziell stark triggernden Inhalten. Die thematisierten Zustände wie Angst, Stress und Niedergeschlagenheit werden stets aus einer lösungsorientierten und stärkenden Perspektive behandelt.Dennoch ist es wichtig zu betonen, dass die Übungen als Werkzeug zur Selbsthilfe für alltägliche Belastungen konzipiert sind. Sie sind kein Ersatz für eine professionelle medizinische oder psychotherapeutische Behandlung bei schweren psychischen Erkrankungen wie schweren Depressionen, akuten Angststörungen oder Traumafolgestörungen. Personen in einer akuten Krise sollten sich umgehend professionelle Hilfe suchen.Sprachstil & AtmosphäreDer Sprachstil von Claudia Croos-Müller ist bewusst einfach, klar und zugänglich gehalten. Sie verzichtet auf komplizierten Fachjargon und erklärt die wissenschaftlichen Hintergründe der Body2Brain-Methode in kurzen, verständlichen Sätzen. Der Ton ist durchgehend ermutigend, wertschätzend und motivierend, was eine sehr positive und unterstützende Atmosphäre schafft.Die Atmosphäre des Buches wird maßgeblich durch die Illustrationen geprägt. Die charmanten Schafe verleihen dem Ganzen eine spielerische Leichtigkeit und Wärme. Diese Kombination aus seriöser Information und heiterer Darstellung macht das Buch zu einem freundlichen Begleiter statt zu einem trockenen Sachbuch. Es vermittelt das Gefühl: Du bist nicht allein und du kannst das schaffen.Für wen ist das Buch ,,Ich schaf(f) das!" geeignet?Für Menschen, die nach einfachen, schnell umsetzbaren Methoden zur Stressbewältigung und Stimmungsaufhellung im Alltag suchen.Für Personen, die unter leichtem Lampenfieber, Prüfungsangst, Antriebslosigkeit oder nervöser Unruhe leiden.Für Therapeuten, Coaches, Lehrer und Eltern, die nach anschaulichen und niedrigschwelligen Werkzeugen für ihre Klienten, Schüler oder Kinder suchen.Für alle, die einen unkomplizierten und positiven Einstieg in die Themen Achtsamkeit und Selbstfürsorge

finden möchten.Weniger geeignet ist das Buch für Personen, die eine tiefgehende theoretische Auseinandersetzung mit psychologischen Konzepten erwarten. Es ist primär ein Praxisbuch. Ebenso ist es, wie bereits erwähnt, kein Ersatz für eine professionelle Therapie bei schweren psychischen Erkrankungen.Persönliche Rezension zu ,,Ich schaf(f) das!",,Ich schaf(f) das!" ist ein kleines Juwel auf dem oft unübersichtlichen Markt der Selbsthilfeliteratur. Die Genialität des Konzepts liegt in seiner radikalen Einfachheit. Dr. Claudia Croos-Müller gelingt es meisterhaft, komplexe neurobiologische Zusammenhänge in zwölf kinderleicht umsetzbare Übungen zu übersetzen. Die Body2Brain-Methode ist nicht nur theoretisch überzeugend, sondern in der Praxis verblüffend wirksam. Man spürt oft schon nach wenigen Sekunden eine Veränderung.Besonders hervorzuheben ist die liebevolle und humorvolle Gestaltung. Die Schafe sind mehr als nur eine nette Dreingabe; sie sind der Schlüssel zum Erfolg des Buches. Sie nehmen dem Thema psychische Gesundheit die Schwere und machen die Auseinandersetzung damit zu etwas Positivem und Spielerischem. Das Format als Kartenset ist zudem extrem praktisch und alltagstauglich - man kann einfach die Karte ziehen, die man gerade am meisten braucht.Man könnte kritisieren, dass die Übungen zu simpel seien, um echte Probleme zu lösen. Doch genau das ist der Punkt: Das Buch will keine tiefgreifenden Traumata heilen, sondern effektive Erste Hilfe für die Seele im Alltag leisten. Es befähigt den Nutzer, aus der passiven Opferrolle herauszutreten und aktiv das eigene emotionale Befinden zu steuern. Es ist ein Werkzeug, das man immer bei sich tragen kann.Fazit: ,,Ich schaf(f) das!" ist ein uneingeschränkt empfehlenswerter, wissenschaftlich fundierter und herzerwärmender Ratgeber. Er ist ein perfektes Geschenk - sowohl für andere als auch für sich selbst - und ein kraftvoller kleiner Begleiter für die Herausforderungen des täglichen Lebens.Hörbuch & Video-Zusammenfassunghttps://youtu.be/PLACEHOLDEREntdecke das Buch selbst - ,,Ich schaf(f) das!" jetzt auf der Kauf Seite ansehen und weiterlesen Jetzt Buch kaufen

Von https://buchplaudereien.de/ heruntergeladen