



**Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch:  
Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen  
Durchhängern**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern

*Claudia Croos-Müller*

**Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern**

Claudia Croos-Müller

 [Download Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthi ...pdf](#)

 [Online lesen Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Sofort ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern Claudia Croos-Müller**

---

48 Seiten

Pressestimmen

»Sicher für viele eine Hilfe.« (*Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Psychotherapeutin und Autorin*)

»Einfache, aber erprobte Übungen, freundliche Zeichnungen, gut gemacht!« (*Michaela Huber, Deutsche Gesellschaft für Trauma und Dissoziation*)

»Einfach und klar, dass man sofort alles nachmachen will, um herauszufinden, ob's stimmt. Stimmt natürlich - aber das werden Sie sicher ganz schnell selbst herausfinden.« (*Donna Vita*) Kurzbeschreibung  
Hier kommt Oscar, das Gute-Laune-Schaf!

Rein in den Körper, raus aus dem Tief: Bei emotionalen Durchhängern lässt sich die Psyche am einfachsten über den Körper beeinflussen. Sie müssen dafür nicht sportlich sein. Sie benötigen weder Übungsmatte noch Rückzugsort. Und Sie brauchen nur ganz wenig Zeit.

Dr. med. Claudia Croos-Müller, Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie, und Oscar, das Gute-Laune-Schaf, zeigen Ihnen 12 ganz einfache, dabei hoch wirksame Übungen, die Groß und Klein in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief bringen und dabei auch noch Spaß machen.

12 Körperübungen mit dem garantierten Gute-Laune-Effekt  
Hilft in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief heraus  
Leicht auszuführen, nachweislich wirksam

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Claudia Croos-Müller ist Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie sowie Europazertifizierte EMDR-Therapeutin. Sie hat die Body2Brain-ccm®-Methode entwickelt und bietet Vorträge, Workshops und Seminare unter anderem zu den Themen emotionale Steuerung und mentale Gesundheit sowie Ausbildung in der Body2Brain-Methode an. Die Bestsellerautorin ist regelmäßige Dozentin, zum Beispiel bei der Akademie der Deutschen Medien und der Referentenagentur Bertelsmann.

Kai Pannen ist Illustrator und Trickfilmer und lebt mit seiner Familie in Hamburg.

Download and Read Online Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern Claudia Croos-Müller #TXOZPFA0QWG

Lesen Sie Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern von Claudia Croos-Müller für online ebook  
Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern von Claudia Croos-Müller Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen  
Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern von Claudia Croos-Müller Bücher online zu lesen.  
Online Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern von Claudia Croos-Müller ebook PDF herunterladen  
Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern von Claudia Croos-Müller Doc  
Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern von Claudia Croos-Müller Mobipocket  
Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern von Claudia Croos-Müller EPub