



Die BODY 2 BRAIN CCM® Methode

Die BODY 2 BRAIN CCM® Methode wurde von der Neurologin und Körperpsychotherapeutin Dr. Claudia Croos-Müller entwickelt. Sie beruht auf den neurowissenschaftlichen Erkenntnissen der wechselseitigen Beeinflussung von Körper und Gefühlen: Embodiment. Grundsätzlich wird damit oft unmittelbare Affektstabilisierung bei verschiedensten Krankheitsbildern oder Belastungssituationen für die Betroffenen möglich. Einfache Körperinterventionen werden von den meisten Klient:innen sehr gut angenommen, sie werden als Zuwendung und stützende Funktion erlebt, auch von Personen, die ansonsten eine eher ablehnende Haltung gegenüber psychotherapeutischen Interventionen haben.

Bei der BODY 2 BRAIN CCM® Methode wird mit zahlreichen körperorientierten Elementen die Autonomie der Klient:innen gestärkt. Der Vorteil dieser Methode: Sie ist leicht umzusetzen, unauffällig und somit situationstauglich und alltagstauglich und auch bei Sprachbarrieren anwendbar. Darüber hinaus kann auch die Therapeutin/der Therapeut bei der Anleitung der Klienten für sich selbst ressourcenorientiert arbeiten im Sinne einer Selbstfürsorge.

Die Methode wird inzwischen von vielen Therapeut:innen und in vielen Institutionen angewandt.

Im Sinne des Markenschutzes ist eine Anwendung und Verbreitung von BODY 2 BRAIN CCM® nur nach einer entsprechenden Ausbildung erlaubt.

Die Voraussetzung zur Ausbildung ist eine abgeschlossene Berufsausbildung im Bereich der Medizin, Psychologie und Psychotherapie, der Krankenpflege und Altenpflege, der Pädagogik und Heilpädagogik, Krankengymnastik, Ergotherapie und Logopädie, der Sozialpädagogik und Sozialarbeit, Seelsorge und Beratung einschließlich Kinder- und Jugendhilfe und Trauma-Fachberatung. Teilnahme anderer Berufsgruppen nur auf Anfrage.

Das Ausbildungsangebot dient nicht dem eigenen Therapieersatz/der eigenen Therapieergänzung.

Unabhängig von einer Ausbildung können je nach Interesse die Module auch einzeln gebucht/besucht werden.

Die Ausbildung setzt sich zusammen aus:

- Einführungstag – Basic (ausschließlich Präsenzveranstaltung)
- Ganztageskurs BODY 2 BRAIN CCM – Level I (ausschließlich Präsenzveranstaltung)
- Ganztageskurs BODY 2 BRAIN CCM – Level II ausschließlich Präsenzveranstaltung)
- Ganztageskurs BODY 2 BRAIN CCM – Level III ausschließlich Präsenzveranstaltung)
- 4 x 2 Einheiten online Theorie-Vertiefung (Neurologie, Neurophysiologie, Psychotraumatologie)
- 16 Einheiten Supervision, davon jeweils nur maximal 4 als online-Supervision
- schriftliche Arbeit über 8 Therapieeinheiten BODY 2 BRAIN CCM Anwendungen

Basic BODY 2 BRAIN CCM® / Einführung in die Methode

Vermittlung von Grundlagen zu Neurologie/Neurophysiologie und – verbunden mit angewandten Beispielen – zu Körpertherapie/Embodiment. Übungen und erste eigene Erfahrungen mit der Methode, unter anderem zu den Themen „äußere Haltung macht innere Haltung“, Stabilität und Standhaftigkeit, Vorgehensweisen. Theoretische Inputs, Anwendung und Anleitung anhand von Fallbeispielen in Groß- und Kleingruppe. Die Bereitschaft zur aktiven Embodiment-Mitarbeit sollte gegeben sein. Ausführliche Unterlagen.

Level I BODY 2 BRAIN CCM®

Affektstabilisierung, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge durch BODY 2 BRAIN CCM®: Durch bestimmte willentliche Körperhaltungen und Körpertätigkeiten – Mimik, Gestik, sensomotorische Abläufe – können Klienten lernen, ihre Affekte zu beeinflussen - beruhigend bei Wut und Panik oder stimulierend bei Niedergeschlagenheit/Depression und Ängstlichkeit. Besonders nach Traumatisierung ist diese Möglichkeit zur Selbstwirksamkeit für Betroffene sehr wertvoll. **Level I dient der gezielten Anwendung von BODY 2 BRAIN Übungen bei verschiedenen Krankheitsbildern.**

Schwerpunkte: Erarbeitung eines positiven Körperbildes, Körpergedächtnis, Affekt und Selbstregulation am Beispiel Angst und Wut. Level I ist auch als Element der Selbstfürsorge für Therapeutinnen und Therapeuten konzipiert.

Kurze theoretische Inputs, Anwendung und Anleitung anhand von (möglichst eigenen mitgebrachten) Fallbeispielen; Übungen/in Groß- und Kleingruppe. Aktive Embodiment-Mitarbeit wird vorausgesetzt.

Level II BODY 2 BRAIN CCM®

Nachdem die Grundlagen von Embodiment, Körperpsychotherapie und BODY 2 BRAIN vermittelt wurden und bei Klientinnen/Klienten zur Anwendung kamen, wird anhand der Erfahrungen ergänzt und vertieft.

In Level II wird vor allem die Möglichkeit der Kombination von BODY 2 BRAIN CCM® Übungen mit anderen therapeutischen Elementen aufgezeigt und geübt – Themenschwerpunkte sind Nähe und Distanz, Selbstbild, Anblick und Selbstakzeptanz und Würde, Trauma, Ressourcen- Verankerung mit B2B. Level II beinhaltet auch wiederum Elemente der Selbstfürsorge für Therapeut-innen.

Kurze theoretische Inputs, Anwendung und Anleitung anhand von (möglichst eigenen mitgebrachten) Fallbeispielen; Übungen/Implementierung in Groß- und Kleingruppe. Aktive Embodiment-Mitarbeit wird vorausgesetzt. Ausführliche Arbeitsunterlagen.

Level III BODY 2 BRAIN CCM®

Die Kenntnisse und Erfahrungen mit der BODY 2 BRAIN CCM® Methode werden an diesem Tag ergänzt durch die häufig tabuisierte Lebensthemen **Sterben (Palliativ) und Abschied, Trauer und Neuanfang, Krise und Suizidalität, Verletzlichkeit und Schutz** und Angeboten und Übungen zur Affektregulierung und Stabilisierung mit körperpsychotherapeutischen BODY 2 BRAIN CCM Elementen. Neurophysiologische Inputs zum Thema Berührung und Tiefensensibilität werden mit Übungen für Bindung und Beziehung mit sich selbst kombiniert. Dieses Modul dient auch der **Vertiefung in der Arbeit mit Menschen mit Traumafolgestörungen.**

Kurze theoretische Inputs, Anwendung und Anleitung anhand von (möglichst eigenen mitgebrachten) Fallbeispielen; Übungen/Implementierung in Groß- und Kleingruppe. Ausführliche Arbeitsunterlagen. Aktive Embodiment-Mitarbeit wird vorausgesetzt.

Empfohlene Literatur zum Thema:

BODY 2 BRAIN CCM® Methode

Croos-Müller C.

- 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
- Ich schaf(f) das! Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower. ISBN-13: 978-3466347629 „therapeutisches Kartenset“ mit 48 Übungen und 2 Neuro-Infokarten
- Hand aufs Herz: Leichte Körperübungen für neuen Mut und Zuversicht. ISBN-13: 978-3466347674. Aufsteller
- HALT! – Das kleine Überlebensbuch. BODY 2 BRAIN bei Krisen/Suizidalität. ISBN-13: 978-3466348183
- Guten Morgen – Das kleine Überlebensbuch. ISBN-13 : 978-3466348749 ab November 2026

Beiträge in

- Möglichkeiten der Selbsthilfe. Körpercodes gegen Angst. In: Angst. Herausgeber P. Zwanzger. ISBN-13: 978-3954664061. MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2018
- Uehli / Burkhardt / Amft (Hrsg.) Schüchterne und sozial ängstliche Kinder in der Schule. Erkennen, verstehen, begleiten. ISBN / Artikel-Nr: 978-3-17-039528-2, Kohlhammer Verlag

Neurologie/Körperpsychotherapie/EMDR u.a.

- John O'Donohue (1997) Anam cara. Das Buch der keltischen Weisheit. Deutscher Taschenbuchverlag
- Feldenkrais, M. (1996): Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Suhrkamp
- Gallagher S (2006) How the Body Shapes the Mind, Oxford University Press
- Grunwald M: Homo hapticus. Droemer Verlag
- Henderson J: Embodying Well-Being, oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann
- Hengstenberg E: Entfaltungen: Bilder und Schilderungen aus meiner Arbeit mit Kindern. Arbor Verlag
- Koch S: Embodiment. Der Einfluss von Eigenbewegung auf Affekt, Einstellung und Kognition. Logos Verlag
- Rüegg J: Gehirn, Psyche und Körper. Schattauer Verlag
- Schubert C: Was uns krank macht – Was uns heilt: Aufbruch in eine Neue Medizin. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele besser verstehen. Bielefeld: Fischer & Gann
- Stolze H: Konzentrierte Bewegungstherapie, Springer Verlag Berlin
- Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Hogrefe Verlag
- Günther Schiepek (Herausgeber): Neurobiologie der Psychotherapie. Schattauer Verlag
- Trautmann-Voigt S, Voigt B: Grammatik der Körpersprache: Ein integratives Lehr- und Arbeitsbuch zum Embodiment. Schattauer Verlag 2012