

Psyche und Körper – eine ständige Wechselwirkung

Das unser psychisches Empfinden Stimmung macht, ist den Menschen klar, aber dass unser Körper beziehungsweise unsere Körperhaltung auch für unsere Stimmung verantwortlich ist, wissen Viele nicht (Tschacher & Storch, 2022).

Versuch: Stelle dich bitte einmal in einer gebückten Haltung hin, blicke zu Boden und halte das für 2 Minuten. Beobachte was dabei mit dir passiert.

Natürlich sind die Konsequenzen etwas Individuelles, aber im Durchschnitt fühlt man sich dabei eher müde, tendiert zu negativen Gedanken und verspürt vielleicht sogar Schmerzen dabei.

Die Stimmung verändert sich, nur weil ich meine Körperhaltung verändert habe und sonst ist von außen nichts passiert.

Wenn wir wissen, wie wir unsere Körperhaltung richtig für uns einsetzen, dann kann sie eine wichtige Stütze für uns sein.

Basis für eine Körperhaltung, die unser Selbstbewusstsein fördert und mit der wir uns mutiger und stärker fühlen ist der feste Stand:

1. Schwerpunkt auf den Füßen gleich verteilen (Ballen, Ferse und Außenrist)
2. Locker in den Knien stehen
3. Aufrechter Oberkörper („sich groß machen“)
4. Schultern tendenziell nach hinten und unten
5. Blick nach vorne gerichtet

Probiere es aus: vor wichtigen Terminen gehe bewusst in einen festen Stand, richtige dich auf, spanne deinen Muskeln an – versuche es während dem Termin beizubehalten (auch im Sitzen). Du wirst sehen, dass du dich selbstbewusster, aktiver und wohler fühlen wirst.

Übe dich in deinem festen Stand

Am besten in unterschiedlichen Situationen: zu Hause, vor dem Spiegel, in Gesellschaft, bei Meetings, vor KollegInnen, in Stresssituationen,...

Kreiere dir Erinnerungshilfen, damit du es nicht vergisst.

[Wenn du dein Selbstbewusstsein dabei noch mehr fördern möchtest, sage dir in dieser Pose deine Stärken auf]



Notiere dir hier deine Persönlichen Erfahrungen damit:
