



**HAVASS**  
Academy & Coaching

## TAG 27

### *Wusstest du, dass unsere Stimmung unsere Haltung beeinflusst?*

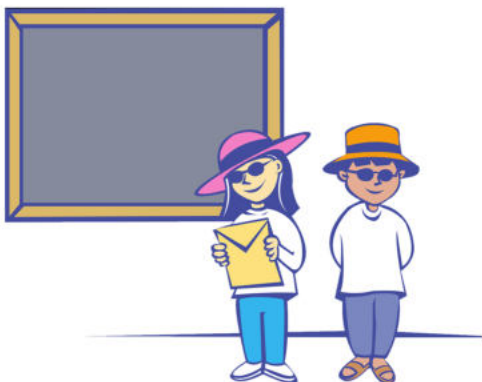
Wenn wir uns unsicher fühlen, wenn wir unruhig sind, stehen wir physisch in geschlossenen Positionen. Wir verschränken unsere Hände, ziehen unsere Beine an unseren Bauch, lassen unsere Schultern fallen, binden unsere Arme zusammen... Wenn wir uns sicher sind und mit unserem Zustand zufrieden sind, stehen wir im Gegenteil mit offenen Armen und ausgestreckter Brust da. Wusstest du, dass der Körper genau nach der gleichen Logik, auch unseren mentalen Zustand beeinflusst?

Die Sozialpsychologin Amy Cuddy forscht 2010 und entdeckt, dass die Krafthaltung den Testosteronspiegel der Teilnehmer erhöht und den Spiegel des Stresshormons Cortisol senkt. Es ermutigt dazu, diese Haltung zu nutzen, um Selbstvertrauen zu gewinnen: die "Wonder Woman" - Pose mit offenen Beinen und Händen in der Taille! Vor Vorstellungsgesprächen oder in angespannten Momenten: "Es wird in der Maße real, wie du dran glaubst!" Sie schlägt vor, diese Pose als physische Manifestation deines Verständnisses zu betrachten. Darüber hinaus aktiviert das Springen, auch die Energie in unserem Körper. Es ist, als würde man ein Getränk schütteln, dessen Satz sich am Boden abgelagert hat!



### *Ich fordere dich heraus;*

Bist du bereit heute mindestens dreimal die Krafthaltung einzunehmen und durch Springen die Energie, die auf den Boden gesunden ist zu schütteln? Wenn du morgens aufwachst, lege zuerst deine Hände auf deine Taille, spreize deine Beine, atme tief ein und sage "Ich bin hervorragend!" Wiederhole die gleiche Bewegung den ganzen Tag über, sobald du dich daran erinnerst. Du kannst den wilden Geist in dir aktivieren, indem du deinen Körper verwendest. Hatte ich schon gesagt, dass du deine Erfahrungen auf das Arbeitsblatt schreiben sollst? :) Bis morgen.



### *Aufgaben:*

- Nehme heute eine Machtposition ein, indem du die oben beschriebenen Anweisungen mindestens dreimal zu unterschiedlichen Zeiten befolgst. Schreibe deine Erfahrungen auf das Arbeitsblatt.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst



**HAVASS ACADEMY & COACHING**