EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 11.01.2023 floatend Uhr | Hugo Siebold

Power-Posing

Sagt Euch die Obama Pose was? Geht so: Lehnt Euch mal entspannt im Stuhl zurück, verschränket die Arme hinterm Kopf und packt die Füße bequem auf den Schreibtisch. Wenn einer da ist. Und schon habt ihr die Obama Pose eingenommen. Denn genauso saß Obama oft an seinem Schreibtisch im Weißen Haus. Wahrscheinlich ist das im Büro nicht beliebt, aber dann könnt ihr selbstbewusst behaupten, ihr macht Power-Posing.

Power Poses, also Machtposen, sollen dabei helfen, sich mächtiger zu fühlen und das Stresslevel zu senken. Dieses Power-Posing ist umstritten, aber den Gedanken, dass der Körper unser Gehirn beeinflussen kann, den finde ich megaspannend. Wissenschaftlich fundiert nennt sich das Embodiment. Das meint: Mein Körper kann meine Psyche beeinflussen. Wenn ich zum Beispiel einen miesen Tag habe und denke: "Oh, ich bin so schlecht drauf und kraftlos.“ dann folgt mein Körper erst einmal automatisch diesem Gefühl. Das heißt: Die Schultern hängen. Wenig Körperspannung. Der Kopf sinkt.

Wenn ich dann aber bewusst in eine kraftvollere Körperhaltung gehe, ohne dass ich das entsprechende Gefühl schon habe. Also, Kopf hoch, Oberkörper aufrichten. Dann denkt unser Gehirn: Oh, es muss irgendwas passiert sein. Ich tue mit meinem Körper schonmal so, als hätte ich das Gefühl, das ich gerne haben will. Und so kann es wirklich passieren, dass ich die Negativ-Stimmung verlasse und in eine positive Stimmung komme. Krass, oder! Ist schon ein Wunderwerk, unser Körper.

Quellen: https://blog.hubspot.de/sales/power-posing
https://www.novotergum.de/blog/die-macht-der-eigenen-koerperhaltung-entdecken-power-posing/

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Daniel Schneider