

Körpersprache und Selbstbewusstsein – ein Match!

Deine Körpersprache hat einen enormen Einfluss darauf, wie Du von anderen wahrgenommen wirst: Menschen mit einer aufrechten Körperhaltung wirken selbstbewusst, glaubwürdig und zielstrebig. Eine schlechte Körperhaltung hingegen signalisiert Schwäche und Unsicherheit. ABER noch wichtiger: Deine Körperhaltung hat eine große Wirkkraft auf Dein Wohlbefinden. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die körperliche Haltung unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen. Erklären lässt sich das ganz leicht: In unserem Gehirn werden Gefühle, aber auch körperlichen Bewegungen und Haltungen in Gedächtnisnetzwerken gespeichert. In dem einen Teil liegen die Gefühle, Gedanken und innere Bilder und in einem anderen Teil die Bewegungen und Körperhaltungen. Wird nun eine bestimmte Körperhaltung eingenommen, verknüpft unser Gehirn diese Haltung mit dem dazu gespeicherten Gefühl und aktiviert es.

Um dieses Wissen zu nutzen, scannen wir im ersten Schritt einmal unsere Alltags-Körperhaltung.

1. Körpersprachen-Scanner

Überzeugend aufzutreten ist eine Übungsfrage – beobachte deshalb zunächst ganz bewusst Deine Körperhaltung in verschiedenen Situationen.

Wie verhältst Du Dich beispielsweise auf dem Schulhof: Lässt Du die Schultern hängen oder hast Du eine aufrechte Körperhaltung? Ist Dein Kopf gesenkt oder schaust Du Dich aufmerksam um? Schaust Du Deinem Gegenüber in die Augen? Nutzt Du Deine Hände zum Gestikulieren oder krampfst Du sie nervös zusammen? Beobachte Dich ganz neutral.

2. Aufrecht und selbstbewusst auftreten

Und jetzt übertragen wir das einmal gleich auf die große Bühne, nämlich auf eine Vortragssituation in der Schule: Um souverän vorzutragen, brauchst Du eine entsprechend selbstbewusste Körperhaltung. Das signalisiert sofort, dass Du von Dir selbst und Deinen Worten völlig überzeugt bist – und damit wirkst Du nicht nur überzeugend, sondern Du bist es auch. Hier eine Checkliste für eine selbstbewusste Haltung:

1. Deine beiden Füße stehen ungefähr hüftbreit und fest auf dem Boden – die Knie sind locker.
2. Ziehe den Bauchnabel zur Wirbelsäule – atme dabei unbedingt ruhig weiter und halte nicht die Luft an.
3. Nun richtest Du Dein Brustbein auf (stell Dir vor, Du hättest Augen auf der Brust, die in den Himmel schauen wollen).
4. Als Nächstes kreist Du Deine Schultern locker nach hinten und lässt sie fallen. Stell Dir vor, Du versuchst Deine Schultern in Deine hinteren Hosentaschen zu stecken.
5. Als Letztes richtest Du den Kopf auf, Blick gradeaus. Stell Dir vor, oben an Deinem Kopf ist ein seidener Faden befestigt. Dieser zieht Deinen Kopf sanft nach oben und ein wenig nach hinten. Dein Körper richtet sich auf und Du wirkst dadurch größer.

Auch Blickkontakt signalisiert Selbstbewusstsein, deshalb schau Deinen Zuhörern/Gesprächspartnern immer mal wieder in die Augen! Diese Haltung hilft Dir auf der großen Bühne, aber natürlich auch im Alltag, deshalb heißt es üben, üben, üben! Damit Du Dein Körperhaltungs-Training nicht vergisst, kannst Du es einfach an feste Gewohnheiten koppeln. Dann begegnest Du der Erinnerung im Laufe des Tages quasi automatisch.

Hier ein paar Vorschläge:

- Heimweg: Wenn Du von der Schule nach Hause gehst, dann achte ganz bewusst auf Deine Haltung.
- Zähneputzen: Sobald Du mit dem Zähneputzen beginnst, prüfe Deine Haltung.
- Handy: Bekommst Du eine SMS und greifst zum Telefon, erinnere Dich an Deinen Rücken, Deine Brust und Deinen Kopf.

Überlege Dir selbst einen Erinnerungs-Anker, dabei gilt: Alles, was Du täglich mehrfach tust, ist perfekt geeignet.

Sei geduldig mit Dir und lass Dich nicht entmutigen, wenn Du am Anfang immer wieder in Deine alte Haltung zurückfällst. Veränderung braucht Zeit!