

# Übung Kraftvoll stehen

Es handelt sich bei dieser Seite um einen Auszug aus dem „Wegweiser zur Kommunikation mit Ihrem Ärzteteam“ auf [www.lysosolutions.de/mentale-gesundheit/](http://www.lysosolutions.de/mentale-gesundheit/)



Wäre es nicht fantastisch, sich auf Knopfdruck selbstsicher und energetisch zu fühlen? Tatsächlich ist das möglich: Allein durch unsere Körperhaltung können wir großen Einfluss auf unsere Selbstsicherheit nehmen. Wie das geht, erfahren Sie wie folgt:



## 4. Stand:

Egal ob Sie stehen oder sitzen: Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf den Boden und spüren Sie für einen Moment den Boden, der Sie sicher trägt.

## 5. Arme:

Wenn Sie die Möglichkeit haben, strecken Sie die Arme für ein paar Sekunden in die Luft und spüren Sie nochmals die ganze Streckung im Körper. Strecken und recken Sie sich ausgiebig.

Wenn Sie merken, dass die Arme schwer werden, stemmen Sie diese einfach bequem in die Hüften und achten Sie nochmals auf die aufgerichtete Wirbelsäule und Ihre Kopfhaltung.

Besonders wichtig bei dieser Übung sind die aufgerichtete Wirbelsäule, die gerade Kopfhaltung nach vorne und dass Ihre Arme nicht nach unten hängen, sondern nach oben gerichtet einen gewissen Raum einnehmen.

## 1. Ort:

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie für zwei Minuten ungestört sind. Das können z. B. der Waschraum oder eine ruhige Ecke im Wartezimmer sein.

## 2. Wirbelsäule:

Machen Sie sich groß, indem Sie Ihre Wirbelsäule aufrichten. Es hilft, wenn Sie sich vorstellen, Sie hätten am Hinterkopf einen Faden, der Sie sanft nach oben zieht. Nehmen Sie die Schultern zurück und die Brust raus.

## 3. Kopf und Blick:

Heben Sie Ihren Kopf, so dass Sie gerade nach vorne oben blicken können. Lassen Sie ein leichtes Schmunzeln auf Ihren Lippen entstehen.

## 6. Dauer:

Bleiben Sie in dieser Haltung für zwei Minuten und reden Sie sich selbst aufmunternd in Gedanken zu.

## Zum Hintergrund:

Durch diese Art der aufrechten und großen Körperhaltung werden im Gehirn vielfältige Hirnareale für Kraft und Selbstbewusstsein aktiviert. Zudem kann Ihr Gehirn nicht unterscheiden, ob Sie gerade tatsächlich selbstbewusst sind oder Ihr Körper diese Haltung nur bewusst einnimmt. Der positive Effekt ist der gleiche.

Wenn Sie dazu noch lächeln, werden zusätzlich Glückshormone ausgeschüttet. Sie fühlen sich selbstbewusster und können diesen Zustand auch dann weiter halten, wenn Sie die große Körperhaltung nach zwei Minuten wieder auflösen.