



## GESUNDHEIT

**2.1 Über Liebeskummer und andere gesunde Dinge**  
Einführung in die Glücksgesundheit

**2.2 Diese Bewegung macht dich glücklich**  
Mach den Test, welcher Bewegungstyp bist du?

**2.3 Power Posing**  
So posed du dich glücklich

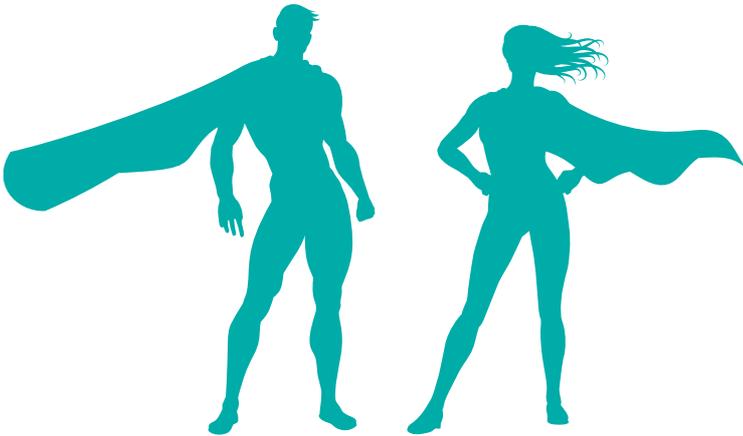
**2.4 Dein Gehirn ist dumm**  
Täusche gekonnt vor, der ultimative Tipp

**2.5 Drei Blitzentspannungen to go**  
3 Techniken für zwischendurch



## 2.3 POWER POSING

### So posed du dich glücklich



Das kennst du bestimmt, manche Menschen wirken einfach aufgrund ihrer Körperhaltung in einer bestimmten Art und Weise auf uns. Es funktioniert aber auch umgekehrt. Wir **beeindrucken uns selber** auch mit unserer Haltung. Halten wir den Kopf ständig gesenkt z.B. beim Handylesen, geht das Signal an unser Gehirn, "mach dich klein, duck dich, Gefahr kann auf dich lauern". **Das verändert natürlich unsere Stimmung hin zum Negativen.**

**Wir können also gute und schlechte Laune aufgrund unserer Körperhaltung erzeugen.** Dafür gibt es noch weitere Bereiche wie z.B., das "Facial Feedback" und das "Body Feedback".

Natürlich wollen wir gute Stimmung erzeugen, vielleicht brauchen wir in manchen Situationen Selbstbewusstsein. Auch das können wir aufgrund **unserer Körperhaltung und Mimik „künstlich“ erzeugen** und somit unsere Laune und Gefühle erhöhen.

Da setzen die **Power Posen** an. Im Video hast du ja bereits eine kennengelernt.

Sie funktioniert – garantiert. Ich selbst nutze sie und Teilnehmer meines Workshops, bestätigen es ebenso.



#### INFO

Der amerikanische Psychologe Paul Eckman wurde besonders für seine Forschungen zur nonverbalen Kommunikation bekannt. Er hat wissenschaftlich belegt, dass Gefühle willentlich und gezielt erzeugt werden können, indem man den dazu passenden Gesichtsausdruck oder die entsprechende Körperhaltung einnimmt.

Amy Cuddy hat die Wirkung von Körperhaltung und die Wirkung auf uns selbst sowie die Wirkung auf Andere untersucht. Sie nennt die Power Posen als gutes Instrument, um mehr Selbstbewusstsein und positive Stimmungen zu erzeugen.

Quarks – „Wie die Körperhaltung unsere Gefühle beeinflusst:

<https://www.youtube.com/watch?v=NUeYG4ZFtIA>

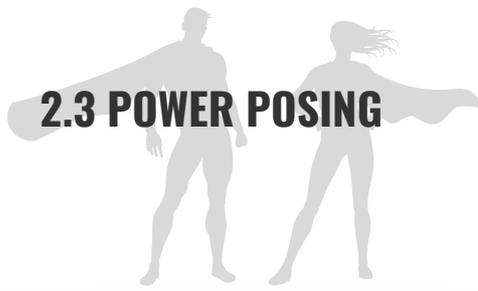


#### FAZIT

**Deine Körperhaltung beeinflusst deine Stimmung. Nimm eine aufrechte und positive Haltung ein**



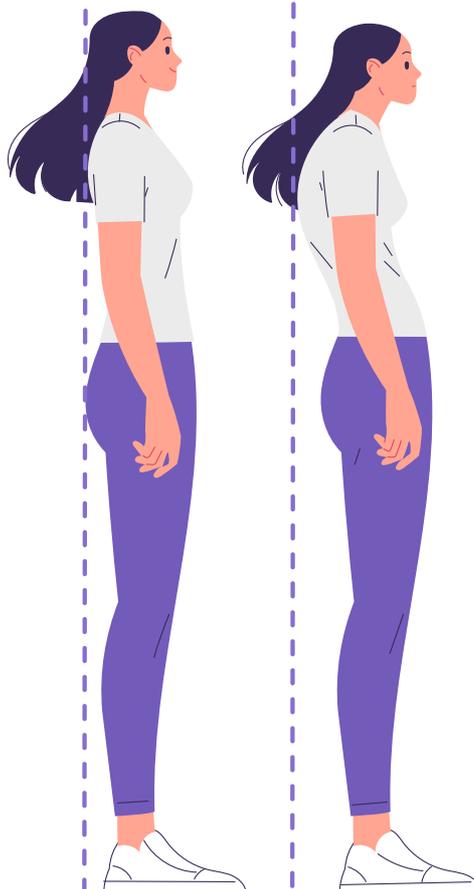
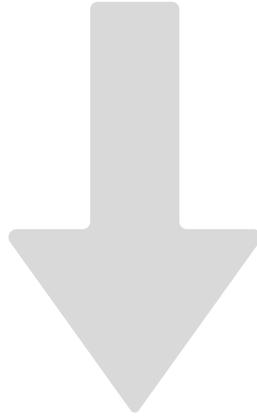
## 2.3 POWER POSING



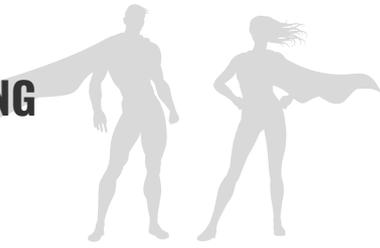
### TO DO

Übe die **Power Pose** "Superwoman"  
"Superman" für mindestens 2 Minuten.

**Jede Haltung, die deinen Körper  
aufrichtet, wirkt positiv.**



## 2.3 POWER POSING



NOTIZEN

das setzte ich sofort um

das setzte ich bis .... um