



# DEINE KÖRPERHALTUNG WIRD DEINE GEISTESHALTUNG

*Dein Körper als Bühne*



**DIE MACHT DER  
GUTEN GEFÜHLE**



**ANLEITUNG ZUM  
GLÜCK**



**WIR SIND  
REGISSEUR UNSERES  
KÖRPERS**



**AUFRICHTUNG IST  
NICHT GERADE  
STEHEN**



*Es ist der Geist, der  
sich den Körper baut.*

Friedrich Schiller

## EIN KLEINES EXPERIMENT

Ich habe ein kleines Experiment, in Form von Fragen für Sie:

- Holen Sie sich bitte von folgenden 2 Personen die Gesichtszüge und deren Körperhaltung, wie Sie sich jetzt an sie erinnern, vor ihr inneres Auge. Die zwei Personen sind, Gandhi und Hitler.
- Zu welchem Zahnarzt würden Sie eher gehen; zu einem mit Lachfalten oder zum Kollegen mit der klassischen Zornesfalte zwischen den Augen?
- Die letzte Frage: Geben Sie es zu, Sie haben irgendwo zu Hause oder im Garten einen Buddha stehen?



Beim Antworten haben Sie innere Bilder aktiviert, die zu einem Gefühl wurden. Das Bild von Hitler erzeugt in uns unangenehme Gefühle, als unbewusste Reaktion darauf, spannen wir unsere Muskulatur an. Das Bild von einem friedvoll grinsendem Buddha hingegen wirkt entspannend. So geht es den ganzen Tag mit uns. Wir reagieren unbewusst auf unsere inneren Bilder und Gefühle. Wenn unser Alltag eher geprägt ist von Stress und negativen Erlebnissen, ist es kein Wunder, dass wir verspannt sind. Was in die eine Richtung funktioniert, funktioniert aber auch in die andere.

Wir können unsere Stimmung mit unserer Haltung steuern.

## STUDIE

In einer Studie wurde 1 Gruppe mit depressiven Menschen 8 Wochen lang klassisch mit einer psychologischen Therapie begleitet. Die Menschen aus der 2. Gruppe mussten in dieser Zeit, ohne Therapie, jeden Tag eine Halskrause tragen. Die 3. Gruppe wurde gar nicht begleitet. Was denken Sie, welche Gruppe hatte den größten Erfolg, im Sinne von subjektivem Wohlfühl? Richtig, die Gruppe mit Halskrause. Der „erzwungene“ aufrechte Blick signalisierte dem Gehirn, weiter Blick, Aufrichtung, Mut, Überblick.... ist das nicht faszinierend?



# ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICH SEIN



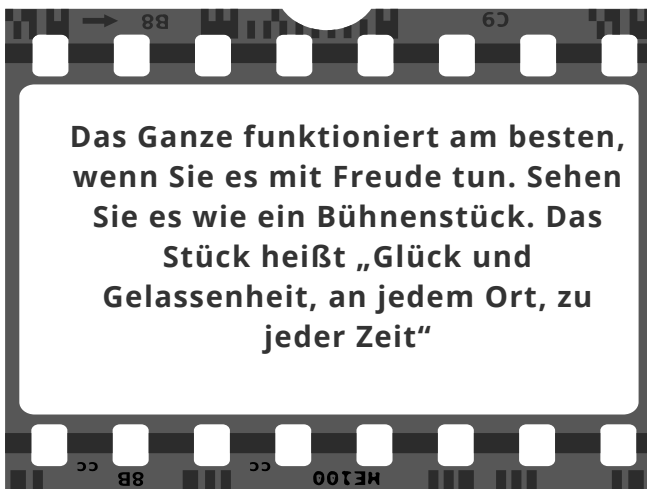
## WAS DIE HALTUNG STEUERT

- die mentale und psychische Stimmung
- die Ausstrahlung auf andere Menschen
- Langfristig unsere Gesundheit

Unsere Gefühle und unserer Haltung bedingen einander. Eine aufrechte Körperhaltung schenkt uns mehr Selbstbewusstsein. Wie können wir das jetzt nutzen? Hier die 3 Schritte:

1. Den Zusammenhang erkennen und bewusst machen
2. Körper und Geist positiv ausrichten
3. Üben und im Alltag immer wieder praktizieren

## DER KÖRPER ALS BÜHNE



**Das Ganze funktioniert am besten, wenn Sie es mit Freude tun. Sehen Sie es wie ein Bühnenstück. Das Stück heißt „Glück und Gelassenheit, an jedem Ort, zu jeder Zeit“**

Sie sind Regisseur:in und wollen dieses Stück inszenieren.

Bestimmt würden Sie die Kulisse eher fröhlich gestalten, oder? Wenn Ihr Körper jetzt die Kulisse ist, würden Sie dann Ihre Schultern in sich zusammen sacken lassen? Nein, Ihre Regieanweisung ist bestimmt; „Aufrechte Haltung mit offenem Blick.“

**Ihr Bühnenbild ist Ihr aufrechter und entspannter Körper.**

Ihre Schauspieler sind Ihre Mimik, Gestik und Ihre Stimme. Bestimmt animieren Sie „Ihre“ Schauspieler zu einem echten Lächeln und zu einer freudvollen Wortwahl. Als Regisseur:in dürfen Sie Ihre Darsteller immer wieder dran erinnern, in das freudvolle und leichte Gefühl einzutauchen.

**Ihre Mimik, Gestik und Stimme sind die Schauspieler in dem Stück.**

# ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICH SEIN



## DAS STILLE PUBLIKUM

Das Publikum kann Ihre Familie oder Ihre Kollegen sein, also tatsächlich Menschen, mit denen Sie interagieren. Aber es gibt auch das „stille“ Publikum und das sind Sie selber. Jetzt beginnt die eigentliche Magie der Bühne, Ihr stilles Publikum kann nämlich nicht genug davon bekommen. Die aufwärts gerichtete Wohlfühlspirale wächst ab jetzt.

Je öfter Sie bewusst Ihre positive Haltung einnehmen, umso schneller antwortet Ihr Geist positiv und umgekehrt.

## DAS BRAUCHT IHR KÖRPER



1. Für eine aufrechte Körperhaltung braucht es erstmal das Wissen, wie es geht. Lassen Sie sich das von Experten zeigen. Die Bildauswahl anbei ist schon mal ein guter Einstieg.



Körpergewicht auf die 3 Punkte verlagern. Kleinzeh- und Großzehballen, Ferse



Das doppelte S der Wirbelsäule bleibt erhalten. Wir mitteln und ins Lot aus.

2. Dann erleichtert eine entspannte, kraftvolle Muskulatur und ausreichend Beweglichkeit in den Gelenken die Aufrichtung. Dafür gibt es mittlerweile viele Angebote, Yoga ist nur eines davon.

3. Bleiben Sie körperlich aktiv bis ins hohe Alter. Wir sind dafür gemacht und wenn Sie ein bisschen suchen, finden Sie bestimmt die Sportart, die Sie begeistert.

**Nur wer sich regelmäßig ausreichend bewegt, kann seinen Körper als Bühne nutzen.**

# ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICH SEIN



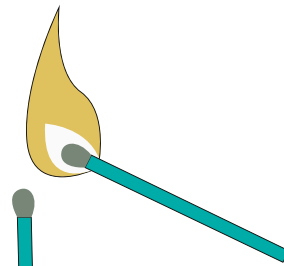
## DAS BRAUCHEN SIE NOCH

Das Einzige, was Sie wirklich brauchen, ist Motivation. Ich weiß, dass Sie jetzt sofort in diesem Moment eine positivere und gelassenerer Lebenshaltung einnehmen können. Es ist Ihre Entscheidung – wenn Sie glücklicher, kraftvoller für sich und andere sein möchten – tun Sie es.

Seien Sie Regisseur:in Ihres Lebens. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Leichtigkeit.

Ihre

*Anette Heidel*



*Jeder trägt den Funken der  
Freude in sich - bitte entzünden*

**ANETTE HEIDEL** | TRAINERIN | SPEAKERIN | COACH

[www.anetteheidel.de](http://www.anetteheidel.de) [info@anetteheidel.com](mailto:info@anetteheidel.com) +49 9131 9324402 +49 176 328 573 49

