

# Mit welcher Körperhaltung fühle ich mich mächtiger?

**Stil** Eine Freundin hat mich kürzlich darauf aufmerksam gemacht, dass die Körperhaltung grossen Einfluss auf die Stimmung habe und ich dies insbesondere vor wichtigen Terminen nicht vergessen solle. Hat sie mit dieser Einschätzung Recht? Ich habe bald ein Vorstellungsgespräch. Was sollte ich bezüglich Körperhaltung beachten?

Wir alle kennen das: Wir stehen kurz vor einem wichtigen Termin, einem Auftritt, einer Verhandlung, einem Vorstellungsgespräch, einer Prüfung. Wir wollen gut wirken und etwas bewirken. Doch unser Herz pocht, die Beine zittern, die Schultern hängen, der Blick ist gesenkt.

Fest steht, diese Haltung wirkt nicht nur unsicher auf die Umgebung, sondern bewirkt auch, dass man sich noch unsicherer fühlt. Dass man «es gut machen» möchte, erzeugt inneren Druck, der wiederum die Durchsetzungsfähigkeit senkt. Man steckt in der Falle. Die sogenannte Verlierer- oder Unterwürfigkeitshaltung schwächt einen.

Jetzt braucht es zwei Minuten Minuten, um ungestört eine Machtpose einnehmen zu können, als hätte man gerade ein Rennen gewonnen oder die

Zusage für einen Traumjob erhalten. Laut Sozialpsychologin Amy Cuddy von der Harvard Business School kann eine Machtpose, die zwei Minuten lang gehalten wird, unseren Hormonspiegel, genauer gesagt unseren Testosteronspiegel, erhöhen und gleichzeitig unseren Stresshormonspiegel (Cortisol) senken.

---

## Kurzantwort

Unsichere Haltung bewirkt Unsicherheit. Machtposen, nur für zwei Minuten eingenommen, erhöhen den Testosteron- und senken den Stresshormonspiegel. Unser Selbstbewusstsein steigt. Posen: Brust raus, Kinn nach oben. Oder: Arme hoch, Körper anspannen. Oder auf einem Stuhl zurücklehnen. (sh)

---

Unser Körpergefühl verändert sich sodann zum Positiven. Unsere Lebenslust, unser Selbstbewusstsein und unser Dominanzverhalten steigen und lassen uns uns selbst positiv wahrnehmen. Brauchen Sie also spontan einen Selbstbewusstseinskick, dann suchen Sie am besten einen Raum auf, wo Sie ungestört für zwei Minuten Ihre Powerpose einnehmen können.

## Drei Übungen mit Wirkung

— Wonder Man beziehungsweise Wonder Woman: Beine schulterbreit auseinanderstellen, die Arme in die Hüften stemmen, Brust raus und das Kinn nach vorne und leicht nach oben recken. Tief einatmen und sich vorstellen, Bäume ausreissen zu können.

— Marathon-Sieger: Arme nach oben werfen, Brustkorb

raus und Blick nach oben. Körper anspannen, als hätten Sie gerade die Ziellinie überschritten. Gerne jubeln!

— Auf dem Chefsessel: auf einem Stuhl zurücklehnen, Arme hinter dem Kopf verschränken. Füsse auf die Tischkante legen. Ist kein Tisch in Reichweite, stellen Sie ein Bein auf dem Boden ab und legen das andere mit dem Knöchel darauf.

Halten Sie jede Pose zwei Minuten durch. Beobachten Sie, wie sich Ihr Körpergefühl zum Positiven verändert. Eine positive Rückkoppelung entsteht: Die Körperhaltung wirkt auf das Körpergefühl! Durch die kraftvolle Haltung verändert sich die Chemie unserer Hormone, was unsere Stimmung günstig beeinflusst. Das geht auch umgekehrt: Mit

einer guten Stimmung wirken wir auf unsere Körperhaltung ein. Nutzen Sie diese Erkenntnis für Ihren Erfolg! Wenn Sie diese Machtposen regelmässig einnehmen, kann es Ihr Leben zum Guten verändern.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin  
[www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)

---

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ,  
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.  
**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).

---