



Powerposing

Den Körper zur Steigerung des Selbstwertgefühls nutzen

Powerposing -also das Einnehmen einer spezifischen Körperhaltung- ist ein Tool für die subjektive Steigerung des Selbstbewusstseins. Es ist mehr ein Ritual der Persönlichkeitsentwicklung und eine Form der Selbstbeobachtung, denn wissenschaftlich belegte Forschung. Der Versuch, Power Posing in der Forschung zu nonverbaler Kommunikation zu etablieren geht zurück auf Untersuchungen von Dana Carney, Amy Cuddy und Andy Yap aus dem Jahr 2010.

Vor wichtigen Prüfungen kann es stärken, wenn Du beispielsweise vorher an einem zurückgezogenen Ort (auf der Toilette) beide Hände mit fest geballten Fäusten einen Moment hochhältst und dadurch vielleicht sicherer in die Prüfung gehst. Probier es gern mal für Dich aus!

Nonverbale Kommunikation — Beispielposen

„**Performer*in**“: breitbeinig hinstellen und beide Hände weit in die Luft strecken – als wärst Du ein*e Rockstar, die eine Zugabe haben möchte. Mach diese Übung vor einem wichtigen Gespräch, aber am besten ohne Beobachter*innen ;)

„**Obama**“: Präsentiere Deine nächste tolle Idee wie Barack Obama. Der ehemalige US-Präsident saß gern in seinem Stuhl, lehnte sich zurück, legte die Arme in den Nacken und seine Füße auf den Tisch.