

KÖRPERHALTUNG

Spüre in das Gefühl hinein.

Nimm wahr, welche Körperhaltung mit Deiner Emotion verbunden ist!

Stehst Du aufrecht mit dem Kopf nach oben oder ist es eher eine gebeugte Haltung, die Du einnimmst? Wie ist die Kopfhaltung? Was geschieht mit Deiner Mimik? Welche Körperhaltung drückt Dein Gefühl am besten aus?

Merke Dir diese Körperhaltung.

Rufe Dir jetzt eine Situation ins Gedächtnis, in der Du dich sehr wohlfühlt hast, in der Du glücklich warst oder Stärke bewiesen hast. Eine positive Situation, die Du magst!

Finde Deine Mut-Haltung!

Versuche, mit allen 5 Sinnen in diese Situation einzutauchen. Vermutlich ist die Körperhaltung aufrechter, der Bauch vielleicht entspannt, die Atmung ruhiger...wie auch immer: fühle hinein. Spüre nach, wo das positive Gefühl im Körper sitzt.

Verwandle das Gefühl, indem Du die Körperhaltung veränderst!

Dann versetze Dich wieder in die Situation, die Dir Angst macht, indem Du die entsprechende Körperhaltung einnimmst. Im Anschluss beginn wieder, die Haltung zu verwandeln. Warst Du in der Angsthaltung gebückt und der Kopf gesenkt, verändere die Haltung langsam Schritt für Schritt in Deine Mut-Haltung indem Du zum Beispiel den Kopf hebst, die Haltung aufrichtest usw. Ganz langsam.

Übe das immer wieder – werde schneller dabei bis es zum Reflex wird!

Wenn Du wieder in eine Situation kommst, die Dir Angst macht, verändere bewusst Deine Körperhaltung, indem Du Deine persönliche Mut-Haltung einnimmst!

Was bewirkt diese Übung?

Jede Emotion ist verknüpft mit einer bestimmten Körperhaltung, die sie verstärkt. Indem wir eine andere Körperhaltung einnehmen, verändern wir auch unser emotionales Erleben!

Depression funktioniert nicht in einer entspannten aufrechten Körperhaltung mit hochgezogenen Mundwinkeln. Probiere es aus!