

Körperhaltungen

Im vorherigen Kapitel hast du Beobachtungen zu Veränderungen in Körperhaltungen gemacht. Du hast gelernt, dass Lob dich und andere positiv verändert, wenn du daran glaubst. Du hast bemerkt, dass du dich dann besser fühlst und auch besser bist.

Nun wollen wir die ganze Sache umdrehen! Wenn eine innere Haltung (das Lob, das du glaubst) eine äußere Haltung erzeugt, dann kann eine äußere Haltung, bewusst aufgebaut, auch eine innere Einstellung verändern. Hier eine kleine Probe.

Stelle oder setze dich hin und denke an etwas Trauriges. Du wirst merken, wie sich deine Mundwinkel senken und dein Rücken krumm wird. Fühle nach! Jetzt denke weiter an etwas Trauriges und mache aber deinen Rücken gerade und hebe deine Mundwinkel bis dein Mund lächelt. Wie fühlst du dich jetzt? Du merkst, dass du dich nicht mehr traurig fühlst. Es klappt sicher!

*Äußere Haltung = innere Haltung = äußere Haltung = innere Haltung
= äußere Haltung = innere Haltung = äußere Haltung = innere
Haltung = äußere Haltung = innere Haltung = äußere Haltung =
innere Haltung = äußere Haltung = innere Haltung = äußere Haltung
= innere Haltung = äußere Haltung = innere Haltung = äußere
Haltung = innere Haltung = äußere Haltung = innere Haltung =
äußere Haltung = innere Haltung = äußere Haltung = innere Haltung
= äußere Haltung = innere Haltung*

1. Übung: Intelligenz – Körperausdruck MUND (Freundlichkeit)

Setze dich an einen ruhigen Platz, wo dich niemand stört oder gehe ins Bad. Du brauchst nämlich einen Spiegel, der mindestens dein ganzes Gesicht zeigt. Setze oder stelle dich bequem hin und fühle nach, ob es sich für dich richtig gut anfühlt.



Denke an etwas Unangenehmes oder etwas, was du lieber nicht erledigen würdest. Spüre genau nach, wie deine Mundwinkel nach unten fallen. Lasse sie ruhig runterhängen, so stark wie möglich! Spüre dieses Gefühl ganz genau, zähle bis 20! Behalte nun den Gedanken im Kopf und zähle rückwärts 20...19...18...17...usw. Bei jeder Zahl hebst du deine Mundwinkel ein bisschen höher, aber ganz langsam. Bei 2...1...0 sollten sie ganz oben sein! Denke an deine unangenehmen Gedanken. Wie fühlen sie sich jetzt an? Sicher merkst du, dass es nicht mehr so schlimm ist bzw. du hast deine unangenehmen Gedanken vergessen. Stimmt's? Mache die Übung noch 2x und dann lobe dich!

Du bist richtig gut!

Du kannst die Übung so oft machen, wie du willst, mindestens aber 3x am Tag, oder immer wenn du in den Spiegel siehst!



Du kannst dir auch neue unangenehme Situationen vorstellen, vielleicht an die nächste Klassenarbeit denken, auf die du noch lernen musst.

Training an anderen Personen – äußerlich

Wenn du per Mundwinkelheben dein Stimmungsbarometer höher drehen kannst, versuche die Stimmung bei anderen Menschen zu heben. Zuerst bei deinen Freunden, dann auch bei Menschen, die wichtig sind, z. B. Lehrer und Eltern.

Hier kannst du deine Beobachtungen aufschreiben:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Du solltest beide Übungen innerlich (eigene Stimmung) und äußerlich (Stimmung bei anderen) trainieren, bis du sie richtig gut beherrschst. Das heißt aber nicht, dass du jetzt immer mit hochgezogenen Mundwinkeln herumlaufen sollst und immer tierisch freundlich bist. Sondern du sollst deinen Körperausdruck „Mundwinkel“ bewusst dann einsetzen, wenn du es brauchst.

Lobe dich! Du bist PRIMA!



