

Wir haben eine kleine Aufgabe für Sie: Wenn Sie das nächste Mal an einem Spiegel vorbeigehen, beobachten Sie sich bitte einmal ganz genau. Nein, nicht etwa ob die Frisur sitzt oder die Rötung von heute Morgen schon verschwunden ist. Nehmen Sie ganz bewusst Ihre Körperhaltung wahr. Fallen die Schultern nach vorne, haben beide Ohren denselben Abstand zu den Schultern, wirkt der Oberkörper irgendwie eingerollt? Falls ja, verrät dies womöglich viel mehr über Sie als nur, dass Sie mal wieder zum Pilates-Kurs gehen sollten.

DER KÖRPER ALS SCHWÄTZER

Tatsächlich ist unsere Postur ein Spiegel unserer inneren Haltung. „Unser Körper ist die Präsentationsfläche unserer Gefühle, Empfindungen und Stimmungen“, fasst es Violeta Mikić, Coach für Körperhaltung und Regisseurin für Business- und Medienauftritte, zusammen. „Es gibt für jedes Gefühl, das wir haben, eine Körperhaltung. Unsicherheit erkennt man etwa an kleinen Bewegungen. Die Hände entfernen sich nicht weit vom Körper, weil man seine Vorderseite schützen möchte. Die Gelenke sind verhärtet, man sieht keine Bewegung in den Schultern, und auch der Hüftschwung fehlt.“ Natürlich lässt sich die Nackenmuskulatur genauso trainieren wie der Rücken oder die Schultern, doch all das kann nur Wirkung zeigen, wenn auch an der Haltung auf mentaler Ebene gearbeitet wird. Denn unser Körper ist kein sonderlich guter

Geheimnishüter, er erzählt immer, wie er sich gerade fühlt. Anders gesagt: Der Schlüssel zu einer positiven, freundlichen und selbstbewussten Körpersprache liegt in dem Bewusstsein für die eigenen Gefühle sowie einer guten Portion Achtsamkeit. „Wenn ich mich unwohl fühle, dann ist es ein Signal, dass ich gerade nicht gut genug für mich Sorge – und das strahle ich auch aus“, erklärt Mikić. „Dann muss ich mir selber die Frage stellen, was ich jetzt in diesem Moment tun kann, damit es mir besser geht.“ Dazu gehören in erster Linie auch Atemübungen. Fühlen wir uns wohl, nehmen wir uns Zeit für das Ein- und Ausatmen, unsere Bewegungen sind dynamisch, und wir bieten anderen wortwörtlich die Stirn. In nervösen Situationen atmen und sprechen wir hingegen häufig viel zu schnell und können den Blick nicht halten. Doch nur wer weiß, wie sich sein Körper in Wohlfühlmomenten verhält, kann dieses Wissen auch in stressigen Phasen abrufen.

GLAUBWÜRDIG STATT PERFEKT

Apropos stressige Phasen. Die gibt es im Joballtag ja zur Genüge – sei es das Verhandlungsgespräch mit dem Chef oder die bevorstehende Präsentation vor wichtigen Kunden. Gerade hier gilt es, Haltung zu bewahren. Violeta Mikić, die viel mit Führungskräften zusammenarbeitet, weiß: „Ein Mensch kann nie nach außen hin spielen, was er innerlich nicht ist.“ Das typische „Kopf hoch, Brust raus“ kommt automatisch, wenn wir mit uns im Reinen sind. Eine gewollt selbstbewusste Körpersprache erkennt unser Gegenüber jedoch sofort. Stattdessen versucht Mikić ihren Kunden beizubringen, glaubwürdig zu bleiben und zu überprüfen, wie wir beispielsweise andere motivieren, wenn wir uns unbeobachtet und frei fühlen. „Diese Alltagsgesten versuchen wir dann, auch auf die große Bühne zu bringen, aber

auch zu hinterfragen, woran es liegt, dass dieser Mensch kein Bewusstsein für seine Ausdruckskraft hat, wenn er vor vielen Menschen steht. Wie steht es denn eigentlich ums Selbstwertgefühl?“

STICHWORT ICH-STÄRKE

Genau das lässt sich durchaus trainieren – indem wir uns Zeit lassen, Gedanken zu denken und Gefühle zu fühlen, aber natürlich auch entspannende sowie kräftigende Übungen aus dem Pilates und Yoga in den Alltag zu integrieren. Nur wenn wir wissen, wo wir stehen und wie es uns geht, werden wir unser Befinden auch nonverbal kommunizieren – und im wahrsten Sinne Rückgrat zeigen können.

ACHTSAM BLEIBEN
Yoga hilft dabei, unser Inneres wahrzunehmen

