

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Kopf hoch - auch wenn der Hals dreckig ist

Körper und Seele sind eine Einheit, untrennbar miteinander verbunden. „Nichts Neues“, sagen Sie? Stimmt. Aber ist Ihnen auch immer bewusst, wie sich Körper und Seele gegenseitig beeinflussen? Probieren Sie es einmal aus: Ziehen Sie ihre Mundwinkel nach oben - lächeln Sie, einfach so, ohne Grund. Nach wenigen Sekunden hat Ihr Gehirn das registriert und ruft die Netzwerke auf, die mit Lächeln verknüpft sind. Dies löst eine Kettenreaktion aus: Glückshormone werden ausgeschüttet, diese bauen Stress ab und das Immunsystem wird gestärkt. Umgekehrt genauso: Ein grimmiges Gesicht macht grimmige Gedanken und produziert Stresshormone.

Verhaltensforscher haben dieses Phänomen hinreichend erforscht und ihm einen Namen gegeben: Embodiment, was so viel heißt wie Verkörperung. In Versuchen ließ man Studenten Texte lesen und dabei mit dem Kopf schütteln. Sie beurteilten das Gelesene deutlich schlechter als Vergleichspersonen, die das gleiche mit einem Kopfnicken lasen. Andere Versuche bewiesen: Mit einer aufrechten Körperhaltung strahlt man mehr Selbstbewusstsein aus und fühlt sich deutlich selbstsicherer als jemand, der zusammengekauert dasitzt. Embodiment ist ein universelles Phänomen, das jeden Bereich des Lebens durchzieht.

Jetzt weiß ich, wie klug der Rat meine Oma war, die immer sagte: „Kopf hoch auch wenn der Hals dreckig ist!“

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • [www.egold-konzept.de](http://www.egold-konzept.de)  
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880