

Körperhaltung

Zusammenfassung:

Es wurde von Wissenschaftlern bewiesen, dass sich unsere Körperhaltung auf unsere Psyche und unsere Hormone auswirkt.

Menschen mit einem höheren Selbstbewusstsein schütten weniger Cortisol (Stresshormon) aus und haben mehr Testosteron (eine Art Wohlfühl- & Selbstbewusstseinshormon) als unsichere Menschen, bei denen es genau umgekehrt ist.

Es wurden Experimente durchgeführt, bei denen während einer Gambling-Session die Hälfte der Probanden eine unsichere Körperhaltung eingenommen haben und die andere Hälfte eine eher selbstsichere; erstaunlicherweise waren die Probanden mit der selbstsicheren Körperhaltung um 86% risikofreudiger! Durch die bewusste Haltung stieg auch deren Testosteron-Level um 20% an, während die Unsicheren 10% weniger Testosteron im Blut hatten. Auch die Cortisol-Level wurden durch die verschiedenen Haltungen beeinflusst; die Selbstbewussten hatten eine Senkung von 25% und die Unsicheren einen Anstieg von 15%. Du siehst, wie wir mit unseren bewussten Entscheidungen unseren Körper und Geist manipulieren können.

Übung:

Laufe ab heute jeden Tag bewusst aufrecht und mit der Brust nach vorne, den Schultern nach hinten und das Kinn leicht nach oben. Somit kannst du positive Änderungen in deinem eigenen Hormonhaushalt vornehmen und wirst merken, wie viel besser du dich durch diese unscheinbare Änderung schon fühlst.