

## Checkliste: Power Posing

Oft gehen wir verbal gut vorbereitet in ein Gespräch. Wenn jedoch unser Körper ein ganz anderes Signal aussendet als unsere gesprochenen Worte, wirkt dies unecht oder aufgesetzt.

Versuchen Sie, sich mit diesen Übungen auf ein Gespräch oder eine Situation vorzubereiten. Bitte führen Sie die ausgewählte Pose während mindestens 2 Minuten aus. Nur so stellt sich die gewünschte Wirkung ein. Weshalb das so ist, erfahren Sie im Seminar nonverbale Kommunikation.

Wichtig: Die nachstehenden Übungen dienen alle als Vorbereitung auf ein Gespräch. Machen Sie die Posen zu Hause, bevor Sie ins Geschäft fahren oder notfalls auch auf dem „stillen Örtchen“, kurz vor Ihrem Gespräch. Während des Gespräches kämen die Übungen selbstredend nicht so gut an, aber zu Hause dürfen Sie ruhig übertreiben!

Power Pose	Resultat
Nehmen Sie einen Bleistift und klemmen Sie ihn zwischen Ihre Zähne, ohne dass die Lippen ihn berühren.	Gute Laune im Nu!
Legen Sie die Stirn in Falten – und lösen sie sie dann wieder. Kneifen Sie die Augen zu – und öffnen Sie sie dann möglichst weit. Rümpfen Sie die Nase – und lassen Sie sie dann wieder los. Ziehen Sie einen Schmollmund – und lösen Sie die Lippen dann wieder. Wiederholen Sie die Posen einige Male.	Immer schön locker bleiben! Und dabei am besten noch herzlich über sich lachen.
Machen Sie sich gross! Stehen Sie gerade hin, bewegen Sie die Schultern zurück, strecken Sie die Brust nach vorn und heben Sie das Kinn leicht nach oben.	Sich in Kürze selbstbewusst fühlen!
Werfen Sie Ihre Arme nach oben, Ihr Blick ist auch nach oben gerichtet, so als würden Sie über eine Ziellinie laufen. Dabei dürfen Sie jubeln oder lachen.	Siegesbewusstsein stärken! Sich als Sieger fühlen!
Sitzen Sie am Pult und lehnen Sie sich zurück. Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf. Legen Sie die Füße auf den Tisch (nicht fürs Büro geeignet – besser zu Hause ausprobieren ;-)	Sich grossartig fühlen! Chef sein ☺

<b>Power Pose</b>	<b>Resultat</b>
<p>Stehen Sie in Schrittposition vor dem Pult. Stützen Sie beide Hände auf dem Pult auf. Heben Sie das Kinn nach oben (ähnlich wie beim Start zum Sprint).</p>	<p>Gibt Energie für einen guten Start! Auf, los geht's!</p>
<p>Sie stehen mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Bewahren Sie eine aufrechte Haltung. Halten Sie Ihren Kopf in beiden Achsen gerade.</p>	<p>So kann ich meinen Standpunkt vertreten!</p>
<p>Denken Sie sich eine starke Haltung aus. Auch Vorbilder sind willkommen.</p>	<p>Ich bin meine Gedanken!</p>