

2 Minuten

machen dich  
erfolgreicher



in der  
richtigen  
Pose

## Agenda

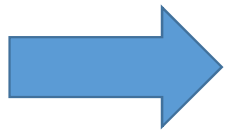
# Embodiment

- Power Posing
- Definition Embodiment
- Studien Embodiment
- Ursprung des Embodiments
- Zürcher Ressourcen Modell

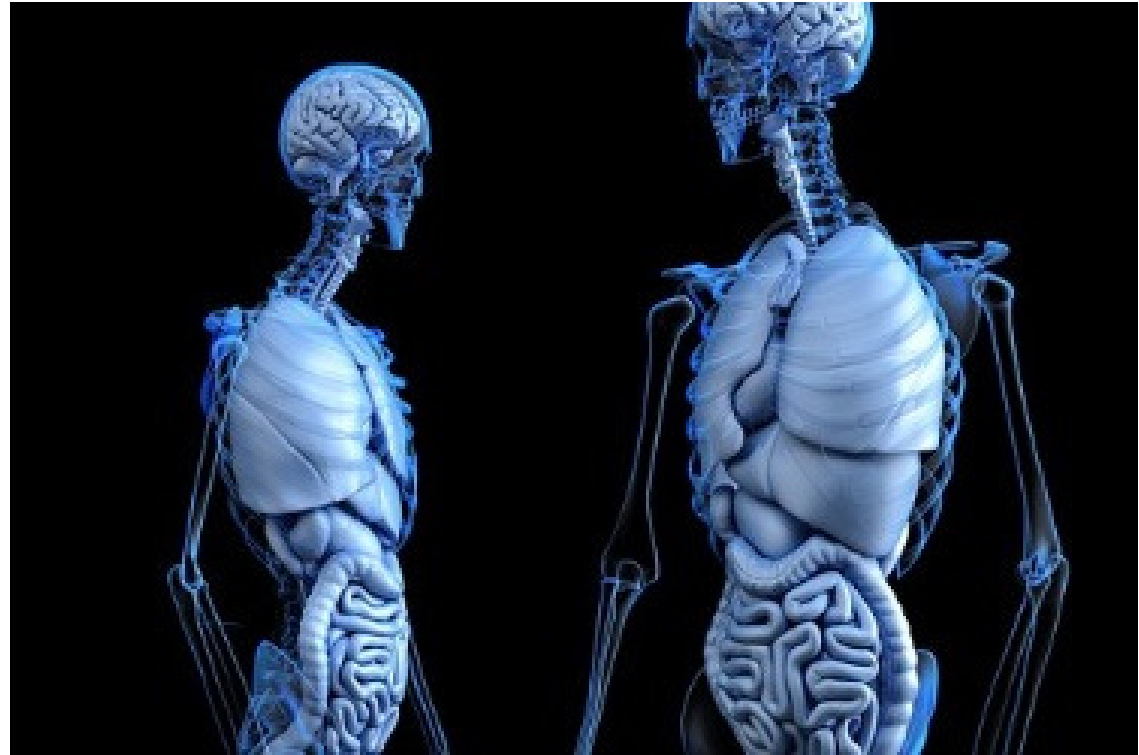
# Power Posing

Gemeinsamkeiten leistungsfähiger und effektiver Führungskräfte:

- ähnliche Denkweisen
- ähnliche Hormonspiegel



höhere Testosteronspiegel  
(Gefühl von Selbstvertrauen)  
niedrigere Cortisolspiegel  
(verringerte Angst)



# Power Posing

Studie von Dana Carney, Amy Cuddy und Andy Yap:

High-Power Posen



Low-Power Posen



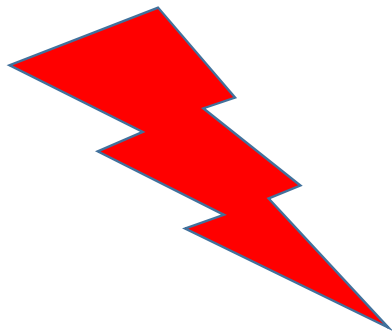
20 % Testosteronspiegel gesteigert & 25 % Cortisolspiegel gesenkt

60% der Low-Power-Poser nahmen das Risiko ein, ihre \$ 2 zu riskieren. 86% der High-Power-Poser riskierten ihr Geld.

# Power Posing

Fazit:

Wir bewegen uns vor  
wichtigen Terminen nur als  
Superhelden



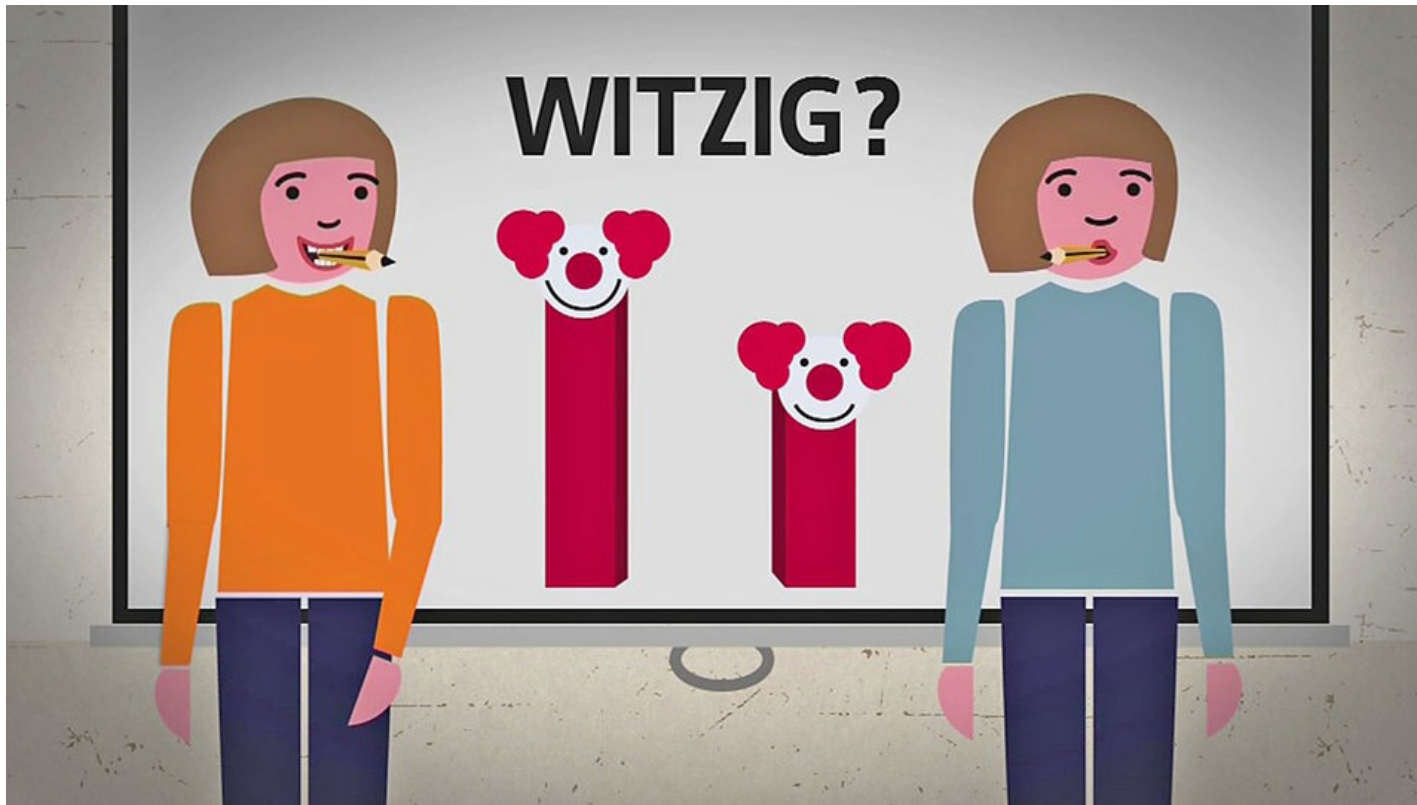
# Definition Embodiment

(= E.) [engl.] Verkörperung, **[PHI]**, kann als interdisziplinärer Dachbegriff für das Zusammenspiel von Körper/Leib und Geist verstanden werden ([Leib-Seele-Problem](#)), wobei die Überlegungen und auch Forschungen, die nun unter E. gefasst werden, eine lange Tradition haben und teilweise bis in die antike Philosophie und auch zu frühen Konzeptionen der Psyche innerhalb der Ps. zurückreichen. Der Begriff wird inzw. in versch. psychol. Sub- und Bezugsdisziplinen verwendet. E. ist jedoch kein einheitlich verwendeter Begriff, sondern er steht für versch. Phänomene, die sich um die Wechselwirkung von Körper und psych. Prozessen wie [Denken](#) und [Fühlen](#) ([Gefühl](#), [Emotionen](#)) sowie Handeln ([Handlung](#)) gruppieren. Bisher ist noch kein allg. anerkanntes, umfassendes theoretisches Konzept zu E. vorhanden.

Quelle: <https://portal.hogrefe.com/dorsch/embodiment/>

Aktuelle Forschungsergebnisse lassen vermuten, dass die Sinneseindrücke aus dem Körper – das sogenannte Body Feedback – kognitive und emotionale Reaktionen auslösen, wenn sie denn **ausreichend intensiv sind** und **lange genug im Gehirn ankommen**. So signalisiert ein entspannt auf dem Boden liegender Körper dem Geist Ruhe und eine aufrechte Körperhaltung Stärke.

# Studien Embodiment



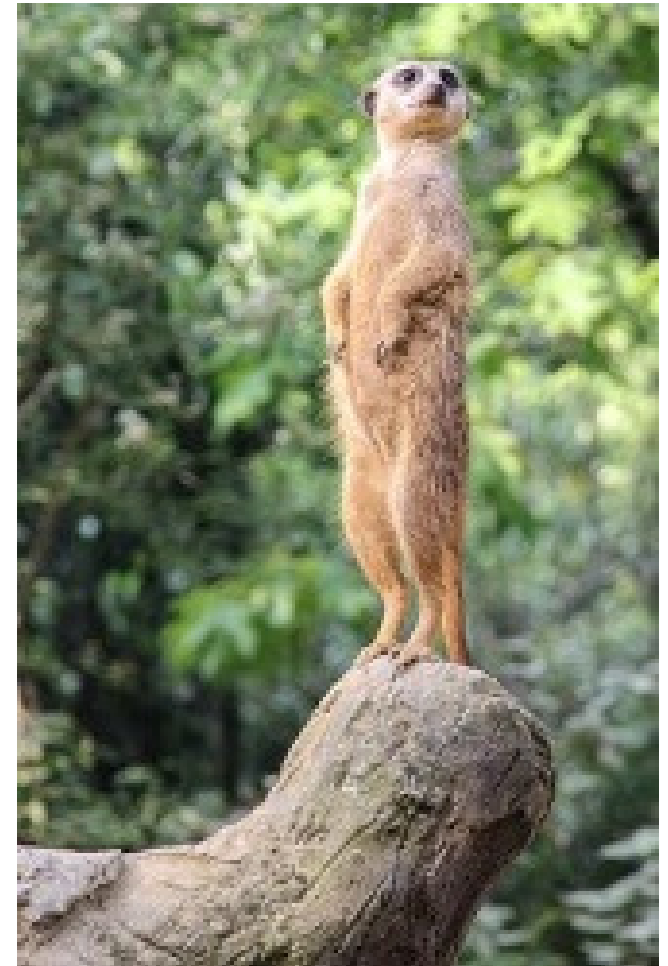
# Studien Embodiment

Wer aufrecht sitzt,  
ist stolzer

Kopfnicken  
erzeugt  
Zustimmung

Wer den  
Armbeuger  
aktiviert, isst mehr  
Kekse

Aufrechte Körperhaltung  
führt zu mehr  
Durchhaltevermögen





# Ursprung des Embodiments

Denken, Fühlen und Körperhaltung sind neuronal gekoppelt:

1. **Gehirn speichert Rückmeldungen aus dem Körper in Hirnarealen**
2. **Bearbeitet diese**
3. **Beantwortet sie**



Limbisches System **bewertet**,

- **weckt Gefühle**
- **löst** mit anderen Arealen vegetative, hormonelle & motorische **Reaktionen aus**

**Neuronale Verbindungsstraßen bzw. Schnellstraßen**

# Zürcher Ressourcen Modell

...ist ein psychoedukatives Verfahren, das Menschen darin unterrichtet, ihre Handlungssteuerung zu optimieren und intrinsische Motivation für die Zielerreichung zu aktivieren.

## Ablauf:

1. Bestimmung eines Bilds für gewünschte innere Haltung
2. Formulierung des positiven verbalen Haltungsziels anhand des inneren Bildes
3. Erarbeitung einer detailgenauen Körperhaltung & des Körpergefühls

&

Häufige Wiederholungen – Körper/ Seele/ Gedanken (durch Erfolg)



Entstehung eines neuen neuronalen Netzwerks



## Quellenangaben

<https://www.vertriebslexikon.de/power-posing.html>

<http://de.psy.co/warum-mchtest-du-wie-ein-superheld-stehen.html>

<http://lexikon.stangl.eu/2175/embodiment/>

<https://portal.hogrefe.com/dorsch/embodiment/>

[http://majastorch.de/download/artikel/2012\\_Embodiment-Thieme.pdf](http://majastorch.de/download/artikel/2012_Embodiment-Thieme.pdf)

<https://www.weltbild.de/media/txt/pdf/9783794530670-116.376.169.pdf>

[http://www.majastorch.de/download/1106\\_Embodiment-Koerpertherapie.pdf](http://www.majastorch.de/download/1106_Embodiment-Koerpertherapie.pdf)

[http://www.upd.unibe.ch/research/researchpapers/FB09\\_1.pdf](http://www.upd.unibe.ch/research/researchpapers/FB09_1.pdf)

|