

## Lernen lernen



### Durch veränderte Körperhaltung zum positiven Denken

Uns allen ist bekannt, dass die Gedanken unsere Gefühle beeinflussen und die Gefühle wiederum lenken das Verhalten. Dies funktioniert auch umgekehrt! Wer sein Verhalten ändert, dessen Gefühle und Gedanken ändern sich.

#### Übung 1: Lächeln für gute Laune

Wenn Menschen lächeln, sind sie fröhlicher, selbst wenn sie sich dazu zwingen. Die Mundwinkel zu heben, führt automatisch zu besserer Laune.

Führe es jetzt aus:

1. Stelle dich gerade hin, beide Beine und Fußsohlen fest im Boden verankert.
2. Ziehe deine Schulterblätter zusammen.
3. Öffne dein Herz und drücke die Brust raus.
4. Lächle, denke an etwas Schönes.
5. Atme tief ein und aus.



Spüre in dich hinein, wie du dich jetzt fühlst – stärker, selbstbewusster, energiegeladener, ...

Dadurch ändern sich auch deine Gedanken und du denkst positiver. Du schaffst es, schnell zu lernen, du schreibst einen guten Test, ...

#### Übung 2: Selbstbewusst beim Referat

Auch Nervosität bei Referaten kannst du durch die richtige Körperhaltung entgegenwirken.

1. Stelle dich schulterbreit hin, sodass du fest und sicher stehst. Spüre in dich hinein und beobachte, wie du dich fühlst. Sicherer oder weniger sicher, als wenn du z.B. mit überkreuzten Beinen oder nur auf einem Bein stehst?
2. Strecke deinen Rücken und mache dich groß, anstatt die Schultern hängen zu lassen. Durch die richtige Haltung wirkst du größer und fühlst dich selbstbewusster.
3. Lasse deinen Blick durchs Publikum schweifen. So nimmst du auch mit deinen Blicken mehr Raum ein. Dieser Tipp hilft auch, wenn es dir schwerfällt, Blickkontakt mit deinem Publikum zu halten.