



**selpers**  
GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS SELBSTBEWUSSTES  
AUFTRETEN ALS PATIENTIN

# ÜBUNGEN FÜR SELBSTBEWUSSTES AUFTRETEN

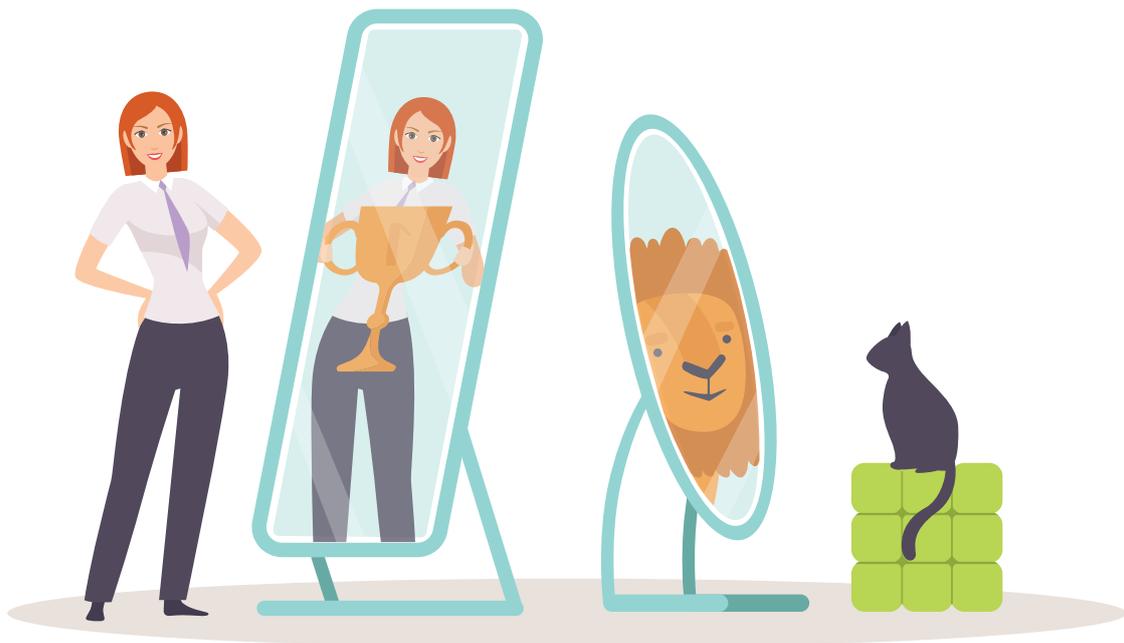
# Übungen für selbstbewusstes Auftreten

## Übung: Power Posing

Power Posing ist ein Konzept, das in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit bekommen hat. Der Gedanke dahinter: Wenn man starke und selbstbewusste Körperhaltungen einnimmt, fühlt man sich auch stärker. Viele Menschen berichten von sehr guten Erfahrungen. Vielleicht hilft es Ihnen ja auch? Probieren Sie es doch einfach mal aus!

### So geht es:

1. Finden Sie eine Pose, in der Sie sich selbstbewusst fühlen. Beobachten Sie zum Beispiel, welche Körperhaltung Sie einnehmen, wenn Ihnen etwas richtig gut gelungen ist.
2. Nehmen Sie diese Pose ein und bleiben Sie zwei Minuten lang in dieser Körperhaltung.
3. Spüren Sie genau in sich hinein: Wie verändert sich Ihr Empfinden?
4. Üben Sie das Power Posing täglich, am besten zur gleichen Zeit. Dadurch verstärkt sich die Wirkung und setzt schon nach immer kürzerer Zeit ein.
5. Mit ein wenig Übung können Sie Ihre Power-Pose gezielt einsetzen, um sich vor schwierigen Situationen besser und selbstbewusster zu fühlen.



## Übung: Wie verhalte ich mich?

Erinnern Sie sich an eine Situation, die Sie vor kurzem erlebt haben und in der Sie sich unsicher gefühlt haben. Versuchen Sie, sich in allen Einzelheiten zu erinnern:

1. Wie ging es mir zu Beginn der Situation?
2. Wie war meine Körperhaltung? Was habe ich mit meinen Armen und Händen gemacht?
3. Wie fest war der Händedruck mit meiner Gesprächspartnerin/meinem Gesprächspartner?
4. Konnte ich ihr/ihm in die Augen schauen?
5. Was habe ich gesagt und wie klang meine Stimme für mich?

Versuchen Sie, die Situation noch einmal lebhaft vor ihrem inneren Auge entstehen zu lassen. Wie selbstbewusst waren Sie? Und was hätten Sie gerne anders gemacht?

Stellen Sie sich nun im zweiten Schritt eine Situation vor, in der Sie sich selbstbewusst gefühlt haben. Was an Ihrem Auftreten war anders?

## Übung: Die aufrechte Haltung

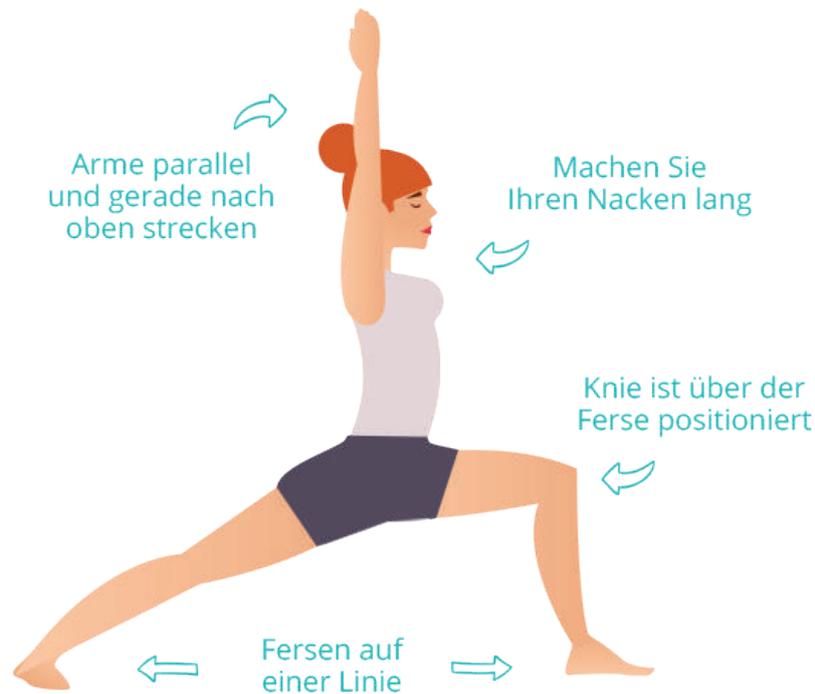
Mit dieser Übung können Sie die Wirkung einer guten Körperhaltung erfahren:

1. Stellen Sie sich vor einen Ganzkörperspiegel und betrachten Sie Ihre natürliche Haltung. Was fällt Ihnen auf?
2. Nehmen Sie nun probenhalber eine unsichere Haltung ein: Lassen Sie die Schultern hängen, spielen Sie mit den Händen an Ihrer Kleidung und schauen Sie ein wenig nach unten. Bleiben Sie einen Moment so. Wie wirkt das? Und – noch wichtiger – wie fühlt es sich an?
3. Nun das Gegenteil: Richten Sie sich auf, als würden Sie an einem Band auf dem Scheitel sanft nach oben gezogen. Lassen Sie die Hände und Arme locker hängen. Verteilen Sie das Gewicht auf beide Füße, sodass Sie einen festen Stand haben. Wie wirken Sie nun? Und: Wie fühlen Sie sich?

In Situationen, in denen Sie sich unsicher fühlen, können Sie bewusst die aufrechte Körperhaltung einsetzen, um selbstbewusster aufzutreten und sich auch so zu fühlen.

## Übung: Heldenposition

Die Heldenposition, auch Kriegerhaltung genannt, ist eine Yoga-Übung, bei der eine sehr starke Körperhaltung eingenommen wird. Diese hilft Ihnen Bein- und Gesäßmuskeln zu stärken, das Gleichgewicht zu halten und sich mutig zu fühlen.



1. Stellen Sie sich gerade hin und machen Sie mit dem linken Bein einen großen Schritt nach hinten. Drehen Sie die linke Ferse etwas ein, sodass Sie mit der rechten Ferse auf einer Linie steht.
2. Strecken Sie Ihre Arme mit zueinanderzeigenden Handflächen vor den Körper und spreizen Sie die Finger.
3. Beugen Sie Ihr rechtes Knie, bis Ihr Oberschenkel parallel zum Boden steht. Lassen Sie Ihren Rumpf dabei aufrecht. Senken Sie Ihr Steißbein und strecken Sie Ihre Arme schulterbreit nach oben, wobei Ihre Handflächen weiterhin zueinander zeigen. Schauen Sie nach vorn und machen Sie Ihren Nacken lang.
4. Wiederholen Sie die Übung anschließend auf der anderen Seite.

## Übung: Grenzen setzen

Wenn Ihnen das Neinsagen schwerfällt, sollten Sie es zunächst in Ihrem privaten Umfeld üben. Ein gutes Übungsfeld sind Bitten, denen Sie gerade nicht nachkommen wollen oder können: „Kannst du mal schnell ...?“ Ein weiteres Übungsfeld sind Einladungen, die Sie nicht wahrnehmen wollen.

Stellen Sie sich eine Situation in jüngerer Vergangenheit vor, bei der Sie Ja gesagt haben, obwohl Sie lieber Nein sagen wollten. Fragen Sie sich:

1. Was hat Sie dazu gebracht, so zu reagieren? Wovor hatten Sie Sorge? Die andere/den anderen zu enttäuschen? Nicht mehr gemocht zu werden? Als egoistisch zu gelten? Sind diese Ängste realistisch?
2. Wie hätten Sie reagieren können, ohne die andere/den anderen zu verletzen?

Bauen Sie die Situation in Ihrer Erinnerung um. Was hätten Sie sagen können? Und wie hätte die Reaktion darauf verlaufen können? Stellen Sie sich alles genau vor. Und dann versuchen Sie es beim nächsten Mal in der Realität.

## Übung: Vertreten Sie Ihre Meinung

Viele Menschen stehen nicht zu ihrer eigenen Meinung, weil sie unsicher sind oder weil sie Angst haben, die/der andere könnte schlecht von ihnen denken. Wenn Sie aber Ihre eigene Meinung nicht äußern, können Sie sich nur schwer mit Ihren Wünschen, Zielen und Bedürfnissen durchsetzen.

Üben Sie deshalb, Ihre Meinung zu vertreten, wenn es Ihnen wichtig ist. So geht es:

1. Bereiten Sie sich vor: Überlegen Sie genau, welche Aussage Sie treffen wollen und welche Argumente Sie dafür haben. Je besser Sie Bescheid wissen, umso schwerer sind Sie zu verunsichern.
2. Sorgen Sie für einen geeigneten Zeitpunkt für das Gespräch. Bei einem Arzttermin könnten Sie zum Beispiel gleich zu Beginn sagen: „Ich habe noch ein wichtiges Thema wegen meiner Therapie auf dem Herzen, wann können wir das besprechen?“ Sollte Ihre Ärztin/Ihr Arzt nicht von selbst darauf zurückkommen, erinnern Sie rechtzeitig daran.
3. Lassen Sie sich nicht „niederreden“, sondern bestehen Sie auf schlüssige Gegenargumente. Nur so ist eine sinnvolle Diskussion möglich.

Sie können im Kleinen üben, Ihre Meinung zu vertreten. Fangen Sie doch in Ihrem privaten Umfeld an. Wem gegenüber wollen Sie eine neue Lösung für ein Problem vorschlagen oder Ihre Meinung darlegen?

## Dos and Don'ts für eine selbstbewusste Körpersprache

### Sie strahlen Selbstsicherheit aus, wenn Sie:

- ✓ aufrecht stehen oder sitzen
- ✓ eine offene Körperhaltung einnehmen
- ✓ die Hände locker neben dem Körper hängen lassen
- ✓ im Sitzen die Arme locker auf die Armlehnen legen
- ✓ Ihrem Gegenüber in die Augen schauen
- ✓ lächeln
- ✓ etwa schulterbreit stehen und einen festen Stand einnehmen
- ✓ zügig und mit festem Schritt gehen

### Sie wirken unsicher, wenn Sie:

- ✗ auf den Boden schauen
- ✗ mit ihren Händen herumspielen oder sich den Nacken reiben
- ✗ auf den Lippen kauen
- ✗ die Schultern hängen lassen
- ✗ dem Blick der/des anderen ausweichen
- ✗ die Hände verstecken (zum Beispiel in der Hosentasche oder hinter dem Rücken)
- ✗ Arme oder Beine verkreuzen
- ✗ mit den Füßen wippen