



Bild: Freepik.com, jcomp

Power Posing

Ergänzung der Ressourcenstärkung durch Körperhaltung

Jessica Heuser
Systemische Coaching Ausbildung
Oktober 2023 – Juni 2024

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Ressourcen	4
3. Embodiment	5
3.1 Körperwahrnehmung	6
3.2 Exkurs: Stress	7
4. Power Posing	8
5. Kritik am Power Posing	9
6. Fazit	10
Literaturverzeichnis	13

1. Einleitung

Trotz verbreiteter Nutzung von Maschinen, voranschreitender Technik und bahnbrechender Forschung, wird der Alltag der Menschen komplexer. Der ursprüngliche Wunsch, das Leben zu vereinfachen, erfüllt sich auf diese Weise nicht. Stattdessen beherrschen Stress und Orientierungslosigkeit die Menschen. Die so genannte VUCA-Welt hat Einzug gehalten (V = Volatility bzw. Flüchtigkeit; U = Uncertainty bzw. Ungewissheit; C = Complexity bzw. Komplexität; A = Ambiguity bzw. Mehrdeutigkeit).

Die Menschen verlieren sich selbst. Immer mehr Anforderungen prasseln im Beruf auf sie ein. Es wird erwartet, dass sie alle Bereiche des Lebens im Griff haben. Überstunden, zusätzliche Aufgaben, Unstimmigkeiten im Team – all das belastet und zerfrisst die Motivation und Freude an der beruflichen Tätigkeit. Hinzu kommen private Themen, denen man gerecht werden möchte, es aber nicht schafft. Es kommen innere und äußere Konflikte auf, die das Gefühl der Zerrissenheit weiter verstärken. Man selbst bleibt auf der Strecke, hat keinen Antrieb mehr, um etwas für sich selbst zu tun. Die Freude schwindet und im schlimmsten Fall wirkt sich all das massiv auf die Gesundheit aus.

Um sich den wachsenden Herausforderungen zu stellen, hilft es, die eigenen Ressourcen wiederzuentdecken. Es gilt, die Konzentration wieder mehr auf sich zu richten und sich auf schwierige Phasen vorzubereiten, um diese unbeschadet zu meistern. Im Coaching unterstützt man seine Klienten genau dabei. Durch die Stärkung der bereits vorhandenen Ressourcen und dem Re-Aktivieren des individuellen Wissens, begleitet man die Klienten durch ihre akuten Herausforderungen oder verbessert deren Selbstkompetenz. Dabei gibt es vielerlei Methoden, um die Reflexions- und Problemlösungsfähigkeit der Klienten zu schärfen.

Der erste logische Ansatz ist, mit den Ressourcen zu arbeiten, die der Klient mitbringt. Es ruht all das in ihm, was er benötigt und es muss ihm lediglich wieder ins Bewusstsein gerufen werden. Darüber hinaus gibt es Techniken, die den Klienten von außen unterstützen können. Eine dieser Möglichkeiten ist das *Power Posing*, bei dem man durch das Einnehmen und Halten einer bestimmten Körperhaltung das Stresslevel senken kann und stattdessen mehr Energie und Selbstvertrauen bekommt. Auf diese Methode und ihre Wirksamkeit wird im Folgenden eingegangen, nachdem die zugehörigen Zusammenhänge im Sinne der Ressourcenstärkung und der Körperwahrnehmung erläutert wurden.

2. Ressourcen

Als Ressourcen bezeichnet man sämtliche Elemente und Faktoren, die einem Menschen aus sich selbst oder seiner Umgebung heraus zur Verfügung stehen, um die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. Dies können unter anderem persönliche Stärken, Fähigkeiten, Erfahrungen und auch finanzielle Mittel sein (vgl. Junker 2023). Ebenso zählen Familienangehörige und Freunde zu den Ressourcen, da sie nicht nur emotional Halt geben, sondern auch unter Umständen fachlichen Hintergrund bieten, um bei einem speziellen Thema inhaltlich helfen zu können.

Der Klient soll sich seiner persönlichen Ressourcen wieder bewusstwerden und sich nicht scheuen, sie auch zu verwenden. Schließlich geht es im Coaching darum, die Ressourcen eigenständig und nachhaltig in die Problemlösung einfließen zu lassen. Ein steter Aufbau der inneren Stärke und Resilienz.

Daran erkennt man sehr gut, dass Ressourcen ein essentieller Baustein sind, um widerstandsfähiger zu werden. Ressourcenarbeit ist der erste Schritt, um sich selbst wiederzufinden und dem Stress der Außenwelt eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit entgegenzusetzen. Indem man um seine eigenen Ressourcen weiß, lassen sich Situationen besser und realistischer einschätzen. Man beginnt wieder auf sein Gefühl zu vertrauen, kennt seine eigenen Stärken. Tritt nun eine belastende Situation auf – sei es u.a. ein Konflikt oder eine zu treffende Entscheidung – kann der Klient beurteilen, welche Ressourcen und Eigenschaften er bereits besitzt, um das Thema erfolgreich zu klären oder an welchem Punkt er Unterstützung von außen benötigt. Im Laufe seines Lebens kann man auch neue Ressourcen erlernen. Die eigenen Stärken zu kennen und zu erweitern, dadurch souverän in möglichst allen Lebenslagen agieren zu können, wirkt sich letztlich äußerst positiv auf das Selbstbewusstsein und -vertrauen aus.

3. Embodiment

Bei der Embodiment-Forschung geht man davon aus, dass Körper und Psyche, ergo Leib und Seele, eine feste Einheit bilden. Sie sind untrennbar miteinander verwoben. Storch et al. (2017) formulierten es wie folgt: „[...] dass der Geist (also: Verstand, Denken, das kognitive System, die Psyche) mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, immer in Bezug zum Körper steht“ (vgl. Lienhard & Künzli 2021).

Das bedeutet, dass sich Psyche und Körper gegenseitig beeinflussen. Körperliche Krankheiten schlagen sich nicht nur irgendwann auf die Psyche nieder, sondern psychische Belastungen verursachen körperliche Symptome und Krankheiten. In der Psychosomatik wird diese ganzheitliche Betrachtung vertreten, da sich nicht alle Erkrankungen mit körperlichen Ursachen erklären lassen. Ist also zum Beispiel der Stresslevel über lange Zeit extrem hoch, wird sich das auf den Körper niederschlagen und Krankheiten können auftreten. Sorgen, Nöte und Ängste führen zu psychischer Belastung, was wiederum Rückenschmerzen, Verspannungen, Migräne, etc. verursachen kann. Oder andersherum könnte eine körperliche Einschränkung dazu führen, dass der Patient langfristig in eine Depression verfällt. Folglich kann man auf beiden Seiten ansetzen, um Besserung herbeizuführen.

Dass sich mit dieser Herangehensweise effektiv arbeiten lässt, zeigt die Forschungsarbeit von Prof. Dr. Johannes Michalak, der am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/Herdecke arbeitet. Die Forscher gehen davon aus, dass die Körperhaltung das seelische Befinden beeinflussen kann. „Wer zusammengesunken sitzt wie ein Depressiver, verfällt auch leichter in negative Stimmung, wer aufrecht geht, kann sich besser positive Dinge merken“, schreibt Michalak (vgl. Brenner 2010). Der Körper besitzt also Macht über die Psyche.

Ein weiterer Aspekt der Embodiment-Forschung ist die These, dass „alles was wir erleben oder erfahren wird in unserem gesamten Körper beziehungsweise in den Zellen als ‚emotionale Erfahrung‘ abgespeichert“ (vgl. Momentum o. D.). Auf diesen Erfahrungsschatz greift der Körper in ähnlichen Situationen automatisch zurück. Oft verhält sich ein Mensch dadurch sehr unbewusst, Gestik und Mimik verändern sich ganz von allein. Diese körperlichen Reaktionen nennt man *somatische Marker*. Im Coaching achtet man auf diese Marker, um den Klienten dabei zu unterstützen, weiter zum Kern eines Anliegens vorzudringen und die

eigenen Reaktionen zu verstehen. Der Körper wird selbst „zu einer wichtigen Ressource“ (vgl. Momentum o. D.).

Eben diese Erkenntnisse lassen sich im Coaching bestens nutzen. Das Coaching möchte schließlich zu einem früheren Moment eingreifen und es gar nicht erst zu einem Burnout oder gar Depressionen kommen lassen. Die Klienten sollen befähigt werden, auf ihre Stärken zu vertrauen und sie zu jeder Zeit einzusetzen.

3.1 Körperwahrnehmung

Bei den körperorientierten Ansätzen im Sinne des Embodiments sollen Ressourcen, Gefühle und Stimmungen ganz bewusst wahrgenommen werden. Dadurch soll das „Stressempfinden verringert, die emotionale Selbstregulationsfähigkeit gestärkt werden. Dies wiederum kann sich positiv auf die im Coaching so wichtige Reflexions- und Problemlösungsfähigkeit auswirken“ (vgl. Mikisch 2020).

Eine Methode, die Körperwahrnehmung (Interozeption) zu fördern, ist der Bodyscan. Dabei wird die Aufmerksamkeit auf verschiedene Bereiche des Körpers gelegt, um in diese hineinzufühlen. Der Klient kann sich auf Temperaturen konzentrieren, die er empfindet, seine Atmung wahrnehmen oder bewusst in die Zehen, Beine, Finger etc. fühlen. Der Kontakt zu sich selbst soll somit nach und nach wiederhergestellt werden. Gleichzeitig kann mit den weiteren Sinnen gearbeitet und gespielt werden – was sich hören, sehen, riechen und schmecken lässt. Es ist anzumerken, dass jeder Mensch üblicherweise einen bevorzugten Sinneskanal besitzt, den man im besten Fall für solche Übungen heranziehen sollte. Dadurch fällt es der Person weitaus leichter, sich auf die Körperwahrnehmung einzulassen.

Führt man solche Übungen zur Körperwahrnehmung oder eine Meditation regelmäßig durch, stabilisiert sich das innere Gleichgewicht. Somit kann man sich in stressigen und komplexen Situationen das Gefühl der inneren Ruhe bewahren und in sich erzeugen. Diese Form der „Resilienzarbeit ist grundsätzlich geprägt von einer salutogenetischen Ausrichtung – also einer Ausrichtung auf Ressourcen und Stärken zum Erhalt oder Wiederherstellen der psychischen und physischen Gesundheit“, wie Antonovsky (1979) schreibt (vgl. Mikisch 2020). Die Interozeption ist für den Klienten ein Gewinn auf mehreren Ebenen. Die Körper-

wahrnehmung ist für Erwachsene und insbesondere auch für Kinder eine Technik, um langfristig mental und körperlich fit zu sein. Vor allem da „es großen Einfluss auf Körperbewusstsein, somit auf Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl hat“ (vgl. Splittorf 2022).

Es lässt sich festhalten, dass Körperwahrnehmung im Coaching zahlreiche Möglichkeiten bietet. Stress kann abgebaut werden, Resilienz wird aufgebaut, Ressourcen werden wiederentdeckt, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein werden gefördert, da Körper und Seele in ein Gleichgewicht zurückfinden. Wie Storch et al. (2017) es prägnant zusammenfassten: „Nicht nur Psyche und Glaubenssätze beeinflussen den Körper, sondern die körperliche Verfassung wirkt sich auch auf die psychische Verfassung und die kognitiven Fähigkeiten aus“ (vgl. Mikisch 2020).

3.2 Exkurs: Stress

Obgleich im Coaching keine diagnostizierten Krankheiten behandelt werden, wird das grundlegende Wissen darüber benötigt, um den Zustand des Klienten einschätzen zu können. Die bereits genannten Anforderungen oder auch die steigende Informationsflut, die jeder Einzelne jeden Tag verarbeiten muss, können zu Stress führen. Dieser wiederum ist häufig Ursache für Krankheiten wie Bluthochdruck, Burnout, Depressionen, Diabetes Typ 2 oder Herzinfarkte. An dieser Stelle soll es nicht um das Krankheitsmuster gehen, sondern vielmehr um die Vorgänge im Körper.

Kommt man in eine stressige Situation, wird, vereinfacht gesagt, ein Hormoncocktail aus Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Adrenalin hat dabei die Funktion des Hormons, Noradrenalin die des Neurotransmitters (vgl. Gutknecht o. D.). Die Hormone werden ausgeschüttet, um den Körper in Alarmbereitschaft zu versetzen. Im Zusammenspiel sorgen Adrenalin und Noradrenalin dafür, dass die notwendige Energie entsteht, um schnell handeln zu können (*fight or flight Modus*). Cortisol ist ein Hormon, das ebenfalls beteiligt ist. Es schützt den Körper bei Belastung und vor Entzündungen. Im Dauerstress kann ein Überschuss des Cortisols allerdings krank machen (vgl. AOK 2023).

Es zeichnet sich nun folgender Zusammenhang zwischen den bislang erläuterten Bereichen ab: Die Herausforderungen der modernen Welt setzen die Menschen unter Druck, was

zu einer ständigen Belastung und letztlich zu Stress führt. Eine äußerst wirkungsvolle Methode, damit Klienten eines Coachings in akuten Stresssituationen und auf langfristige Sicht stärker, resilienter und selbstreflektierter werden, ist die Auseinandersetzung mit den individuellen Ressourcen. Diese Ressourcen können unter anderem durch Körperwahrnehmung reaktiviert werden. Dies und das Fokussieren auf die Innenwelt vermitteln dem Klienten Sicherheit, Stärke und Gewissheit, in fordernden Situationen ruhig bleiben zu können. Der Selbstwert steigt, das Stresslevel sinkt und reduziert somit auch das Risiko für Krankheiten.

4. Power Posing

Während die klassische Ressourcenarbeit zunächst auf psychischer Ebene abläuft, setzt sich also erst anschließend auf den Körper aus, wirkt das Power Posing an einem vergleichbaren Punkt wie das Embodiment-Coaching an und beeinflusst zuerst den Körper. Der Unterschied besteht darin, dass bei der Körperwahrnehmung aus dem eigenen Körper heraus gearbeitet wird und die ganz individuellen Ressourcen gefunden werden. Power Posing hingegen kann als ‚externe‘ und erlernbare Ressourcenquelle betrachtet werden. Bei dieser Methode hält man bewusst eine bestimmte Pose mindestens zwei Minuten lang, was anschließend positiv auf das Stresslevel wirkt.

Erforscht wurde diese Wirkung von Amy Cuddy, einer amerikanischen Sozialpsychologin, und ihrem Team. Bei den Experimenten sollten die Probanden „High Power Posen“ (locker, entspannt, dominant, Superheldenpose) oder „Low Power Posen“ (zusammengekauert, verkrampft, unterwürfig) einnehmen, bevor sie in ein Vorstellungsgespräch gingen. Es wurde vor der Pose und nach dem Gespräch jeweils eine Speichelprobe genommen und analysiert. Grundlage für diesen Versuchsaufbau ist die Annahme, dass ein höheres Level an Testosteron das Gefühl von Selbstvertrauen steigert und ein gesenkter Cortisolspiegel Angst verringert, man demnach besser mit Stress umgehen kann (vgl. Pflug o. D.).

Cuddy interessierte sich bei ihrem Experiment vorwiegend für die nonverbalen Ausdrücke von Macht und Dominanz (vgl. TED 2012). Sie wollte die hormonellen Unterschiede zwischen einer Person in einer Führungs- bzw. Machtposition mit einer Person ohne Macht vergleichen. Mit dem Versuch wollte sie herausfinden, ob man sich durch die High Power

Posen nicht nur leistungsstark, dominant und selbstbewusst präsentiert, sondern es sogar tatsächlich wird.

Die Auswertungen zeigten in der Tat, dass die High Power Posen den Testosteronspiegel um 20 % steigerten und der Cortisolwert um 25 % sank (vgl. Pflug o. D.). Die Körperhaltung beeinflusst in diesem Fall wesentlich den vorherrschenden Hormonspiegel bevorstehender Stresssituationen, denn das Power Posing soll laut Cuddy stets vor dem Gespräch eingenommen werden, niemals währenddessen. Ebenso wurde eine über mehrere Stunden anhaltende Wirkung bemerkt.

Bei Low Power Posen sank das Testosteron um 10 %, während das Niveau des Cortisols um 15 % anstieg (vgl. TED 2012). Zwei Minuten reichten aus, um Menschen unsicherer und gestresster werden zu lassen, einzig durch ihre Körperhaltung.

5. Kritik am Power Posing

Im Laufe der Jahre kam immer wieder Kritik an den Forschungsergebnissen von Amy Cuddy und ihrem Team auf. Unter anderem wurde die Versuchsgruppe mit 42 Teilnehmern als viel zu klein angesehen, um valide Ergebnisse zu liefern. Andere Forscher konnten die Ergebnisse in eigenen Studien nicht replizieren (vgl. Uni Bamberg 2022). Damit wurde fraglich, ob der von Cuddy präsentierte positive Effekt überhaupt eintreten würde, sollte man eine Power Pose einnehmen.

Die Universität Halle-Wittenberg, die Universität Bamberg und die Ohio State University (Columbus, USA) schlossen sich für eine Meta-Analyse zusammen, die mehrere Experimente zum Einfluss der Körperhaltung auf die Selbstwahrnehmung beinhaltet. „Ihr Daten-Input: 130 Experimente aus 88 Studien mit insgesamt 9.770 Personen, bei denen 313 Effekte untersucht wurden“ (vgl. MDR 2022).

Eine Auswirkung auf Hormone, wie Testosteron und Cortisol, oder auf körperliche Reaktionen, wie eine erhöhte oder ruhige Herzfrequenz, konnte nicht nachgewiesen werden (vgl. Uni Bamberg 2022). Unter Vorbehalt wurde in der Analyse auf den Zusammenhang der Körperhaltung mit der Selbstwahrnehmung hingewiesen. Es wurde zwar ein Effekt wahrgenommen, dennoch waren die Ergebnisse nicht eindeutig genug. In der veröffentlichten

Pressemitteilung heißt es: „Diese Befunde waren jedoch weniger robust und könnten durch Ausreißer und/oder Publikationsverzerrungen beeinflusst sein“ (vgl. Uni Bamberg 2022).

Nichtsdestotrotz lässt sich durch die neuen Ergebnisse ein positives Fazit ziehen, da der Einfluss auf die Körperwahrnehmung nicht grundsätzlich ausgeschlossen wurde. Das unterstützen auch die drei Universitäten, die sich mit der Meta-Analyse beschäftigt haben: „Insgesamt legen die Ergebnisse der Meta-Analyse nahe, dass Körperhaltungen für Training, Coaching und Therapie nützlich sein können. Menschen, die ihren Körperausdruck beobachten, erleben möglicherweise eine Veränderung ihrer Selbsteinschätzung und verhalten sich auch anders. So könnte die Einnahme einer bestimmten Körperhaltung ein erster Schritt zur Steigerung der positiven Selbstwahrnehmung sein und eine Grundlage für die weitere Stabilisierung dieser Wahrnehmung durch kognitive Verhaltenstechniken bilden“ (vgl. Uni Bamberg 2022).

6. Fazit

Im Coaching gibt es vielfältige Methoden und Techniken, um den Klienten bestmöglich zu unterstützen. Es hängt stets vom Klienten und dessen Persönlichkeit ab, auf welche Methode er sich am leichtesten und erfolgreichsten einlassen kann. Sicherlich wird es Klienten geben, denen es schwerfällt, in ihren Körper hineinzuhören und auf diese Weise zu ihren Ressourcen durchzudringen. Dennoch sollte man Methoden wie das Embodiment neben dem klassischen systemischen Coaching nicht ausklammern.

Es wurde deutlich, dass unterstützend zum üblichen Coachingrepertoire auch ‚externe‘ Möglichkeiten wie das Power Posing zur Ressourcenstärkung eingesetzt werden können und sollten. Sicherlich ist das Power Posing für sich allein gesehen keine erfolgversprechende Methode, um sich für Ausnahmesituationen zu wappnen und diese souverän zu meistern, doch als begleitende Methode durchaus.

Amy Cuddy fragte zu Recht, ob das Einnehmen einer Macht-Haltung für ein paar Minuten das Leben wirklich entscheiden verändern kann (vgl. TED 2012). Die Experimente haben bewiesen, dass dem so ist. Im Alltag lässt sich die wertvolle Erkenntnis leicht umsetzen, denn jeder Mensch kommt regelmäßig in Situationen, vor denen er die High Power Posen

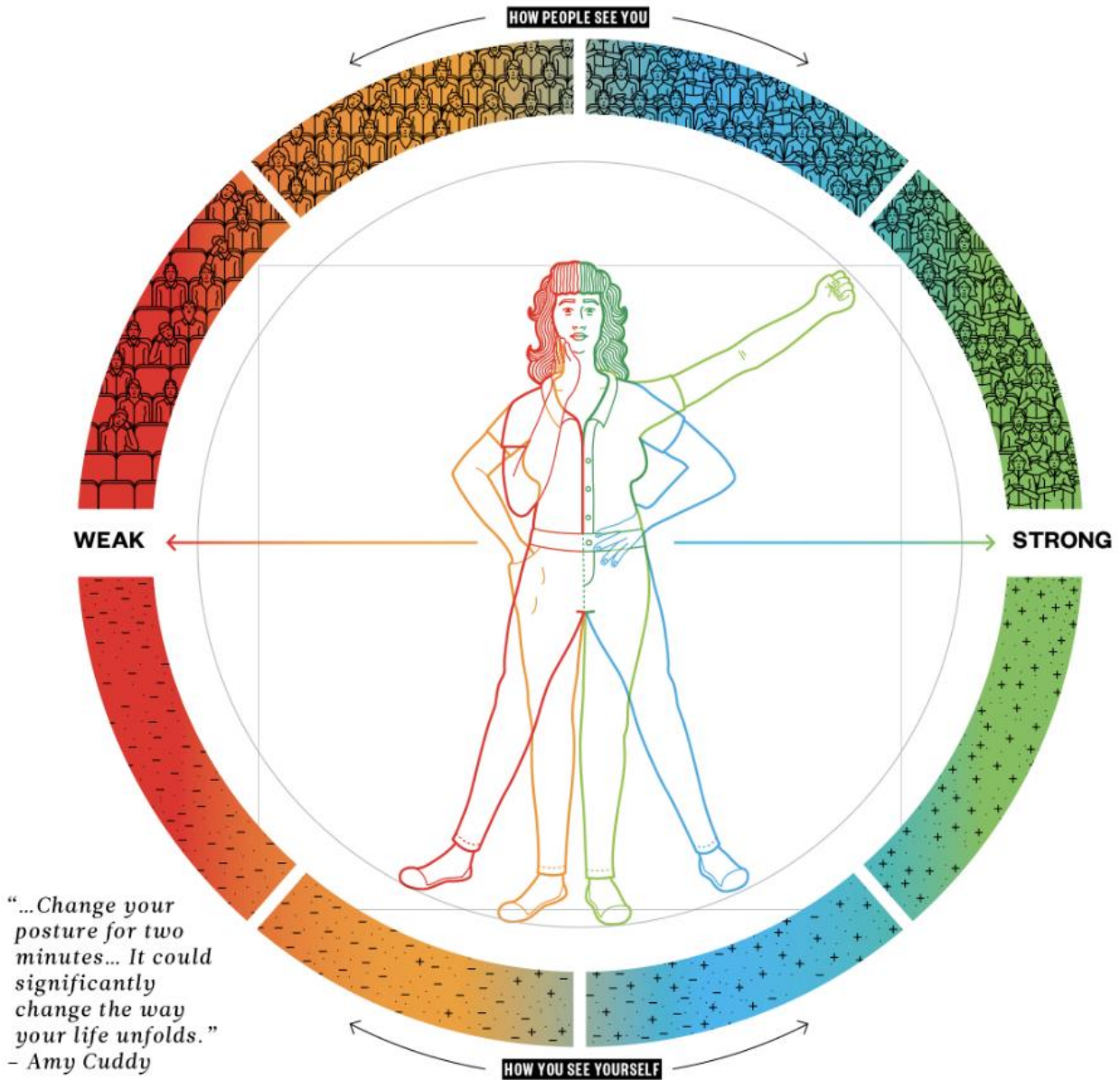
anwenden kann. Laut Cuddy sind es: „etwa soziale Situationen, die Unbehagen hervorrufen, in denen man bewertet wird, vielleicht von Freunden. Für Teenager geschieht dies in der Mittagspause. Für andere Menschen geschieht dies, wenn sie öffentlich sprechen müssen, bei Elternratsversammlungen. Oder bei Verkaufsgesprächen oder Vorträgen. Oder während eines Vorstellungsgesprächs“ (vgl. TED 2012).

Die Power Posen helfen nicht nur, eine ungewohnte Situation zu meistern und resilienter mit diesen Herausforderungen umzugehen. Sie stärken auch das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein dauerhaft, wenn man sie regelmäßig anwendet, da sie das Gefühl des Erfolgs begünstigen können. Man ist stolz darauf, gelassen und souverän durch ein Vorstellungs- oder Konfliktgespräch gelangt zu sein. Power Posing eignet sich sohin hervorragend als Ergänzung zu den Ressourcenübungen des klassischen Coachings.

Es ist machbar, ruhiger und weniger gestresst in eine herausfordernde Situation zu gehen. Es ist machbar, das Selbstvertrauen durch die High Power Pose anzukurbeln. Es ist machbar, dies in zwei Minuten zu schaffen. Und es ist möglich, diesen Zustand zu erreichen, auch wenn man sich in Wahrheit eigentlich noch gar nicht so selbstbewusst und stark fühlt. In diesem Fall beeinflusst die Haltung das Mindset. Wie Amy Cuddy sagt: „fake it ‘til you become it“ (vgl. TED 2012).

FAKE IT 'TIL YOU BECOME IT

We all know that our body language affects how people see us. But does it also shape how we see ourselves? In her TED Talk, "Your body language shapes who you are," social psychologist Amy Cuddy discusses how our posture can affect testosterone and cortisol levels in the brain and change our feelings about ourselves. That means that standing tall and proud – even when we don't feel confident – can have a positive impact on how we're perceived. So take a look in the mirror; your next success could depend on how you pose. — Karin Hueck and Rafael Quick



- 

PROTECTIVE
Placing your hand on your face or neck is a low-power pose that communicates a need for protection from other people.
- 

HAND-HIDING
Hiding your hands in your pockets is another example of a low-power pose; it hints that you may lack self-confidence.
- 

WONDER WOMAN
Shift your pose to make yourself appear bigger. That can take you from looking meek to seeming assertive.
- 

TALL AND PROUD
Take a private moment to hold your arms up in a V-shape and lift your chin. That can make you feel (and seem) powerful.

Abbildung 1: TED (2013): Fake it 'til you become it

Literaturverzeichnis

Online

Brenner, Helmut (2010): Achtsamkeit und Körperwahrnehmung als Therapie gegen Depression. Psychologie Aktuell, <https://www.psychologie-aktuell.com/news/aktuelle-news-psychologie/news-lesen/achtsamkeit-und-koerperwahrnehmung-als-therapie-gegen-depression.html>, [12.12.2023].

Gutknecht, Lisa (o. D.): Fight or flight: So wirken die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin. Foodspring, <https://www.foodspring.de/magazine/adrenalin-und-noradrenalin>, [12.12.2023].

Hauschild, Jana/ Wüstenhagen, Claudia (2013): Körper und Seele – nur gemeinsam stark. Zeit Online, <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/03/koerper-psyche-gefuehle-gesundheit>, [12.12.2023].

Junker, Johannes (2023): Ihre persönlichen Ressourcen erkennen und stärken – der Ressourcenbaum als Coaching-Methode. Inqua – Institut für Coaching, <https://www.inqua-institut.de/blog/der-ressourcenbaum-als-coaching-methode/>, [12.12.2023].

Lienhard, Natascha/ Künzli, Hansjörg (2021): Körperorientierte Intervention im Coaching. Springer Link, <https://link.springer.com/article/10.1007/s11613-021-00696-6>, [12.12.2023].

Mikisch, Taiya (2020): Körperwahrnehmung im Coaching. Coaching-Magazin, <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/koerperwahrnehmung-im-coaching>, [12.12.2023].

Pflug, Karlheinz (o. D.): 4 Methoden um Selbstsicherheit zu steigern. Vertriebslexikon, <https://www.vertriebslexikon.de/power-posing.html>, [12.12.2023].

Splittorf, Bianca (2022): Körperwahrnehmung: Lerne auf deinen Körper zu hören. Braineffect, <https://www.brain-effect.com/magazin/koerperwahrnehmung-hoere-auf-deinen-koerper>, [12.12.2023].

o. V. (2023): Das Stresshormon Cortisol in Balance halten. AOK, <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/wie-cortisol-und-stress-zusammenhaengen/>, [12.12.2023].

o. V. (2022): Positiv dank Power Posing? Neue Studie aus Halle zeigt Zusammenhang. MDR, <https://www.mdr.de/wissen/mensch-alltag/power-posing-psychologie-hormone-selbstbewusstsein-100.html>, [18.12.2023]

o. V. (o. D.): Embodiment: Das Zusammenspiel von Körper & Geist. Momentum, <https://rhetorik-online.de/embodiment/>, [14.12.2023].

o. V. (2022): Neue Publikation und Pressemitteilung: Meta-Analyse zu Power Posing. Universität Bamberg, <https://www.uni-bamberg.de/perspsych/news/artikel/neue-publikation-und-pressemitteilung-meta-analyse-zu-power-posing/>, [18.12.2023].

Videos

TED (2012): Amy Cuddy – Ihre Körpersprache beeinflusst, wer Sie sind. TED, https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are/transcript?language=de. Ted.com, [14.12.2023].