

Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und
Achtsamkeit in deinem Alltag

Power-Poses

Nehme über bestimmte Gesichtsausdrücke oder deine Körperhaltung und -bewegung Einfluss auf dein emotionales Befinden sowie deine Grundeinstellung.



Körperhaltung:

Ein runder Rücken über dem Schreibtisch oder Handy kann dich langfristig kraftlos wirken lassen. Nimm für zwei Minuten am Tag eine Körperhaltung ein, in der Du Dich machtvoll fühlen kannst.

Übung:

Die amerikanische Sozialpsychologin Amy Cuddy erklärt Dir in einem TED-Talk wie du eine solche Körperhaltung effektiv ausführen kannst. Schau einfach unter folgendem Link in das Video rein:

www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc

Schön, dass du **DABei** bist!