

Der sicherere Stand



Ziel: Über die Körpersprache Sicherheit aufbauen und ausstrahlen

Die Körperhaltung beeinflusst, ob man sich in Drucksituationen sicher fühlt und das auch ausstrahlt. Wesentlich bei der Körpersprache ist der Stand. Bei Ansprachen, Vorträgen oder schwierigen Gesprächen lässt sich damit Sicherheit vermitteln. Das gilt auch im Sport: Trippeln TrainerInnen bei der entscheidenden Ansprache unsicher herum oder sitzen gar in der Ecke, werden sie kaum Vertrauen ausstrahlen.

Um im Stand Sicherheit zu spüren, sollte die folgende Übung regelmäßig durchgeführt werden. Denn so koppelt sich mit der Zeit das Gefühl der Sicherheit an die Körperhaltung, den festen Stand. Diese Verbindung ist in stressigen Situationen sehr nützlich. Sicher zu stehen kann dann als Startvorbereitung vor Ansprachen, Vorträgen oder anderen herausfordernden Situationen eingesetzt werden.

So geht's:

Schritt 1: Kontakt zu sich selbst herstellen

Um Kontakt mit sich aufzunehmen, ist ein lockerer Stand wichtig. Der Fokus sollte ganz auf den Moment gerichtet sein (siehe „Zentrieren“).

Schritt 2: Ruhe spüren

Nun ganz in Ruhe mehrmals hintereinander ein- und ausatmen. Bereits nach ein paar bewussten Atemzügen spürt man, wie sich Ruhe und Gelassenheit einstellen.

Schritt 3: Bodenkontakt herstellen

Um sich fest mit dem Boden zu verankern, die Füße ungefähr hüftbreit auseinanderstellen. Jetzt leicht mit dem Körper vor und zurück sowie nach rechts und links pendeln. Manchmal hilft es auch, den Abstand der Füße zueinander etwas zu verändern, um den Bodenkontakt zu verbessern.

Schritt 4: Sicherheit spüren

Nun in sich hineinhören und wahrnehmen, wie die Stellung der Füße den gesamten Körperausdruck bestimmt. Mit etwas Übung spürt man deutlich, wie sich der Stand auf die gesamte Körperhaltung und das innere Gefühl von Sicherheit auswirkt. In dieses Gefühl von Sicherheit und Souveränität nun eintauchen und für ein paar Sekunden die Verbindung zwischen Körperhaltung und innerer Sicherheit spüren.