

„Den Körper unter Kontrolle“

Viele Menschen denken, sie können ihren Körper in jeder Situation bewusst „steuern“.

Vielleicht haben Sie Lust auf eine kleine Körperübung?

(Anmerkung: Bitte achten Sie vor der Übung darauf, dass Ihr Stuhl fest steht und sich keine zerbrechlichen Gegenstände in Ihrer näheren Umgebung befinden. ☺)

Während Sie vor Ihren Computer sitzen machen Sie doch bitte folgendes:

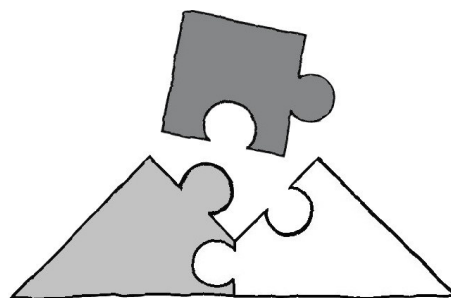
- Heben Sie den **rechten Fuß** und machen mit ihm Kreise im Uhrzeigersinn, also nach rechts.
- Während Sie das machen, zeichnen Sie mit der **rechten Hand** die Zahl 6 in die Luft.

Achten Sie einmal darauf, was passiert!

Könnte es sein, dass Ihr Fuß bei dieser Übung die Richtung wechselt?

Der Körper reagiert manchmal mit einer Eigendynamik, die nicht bewusst gesteuert werden kann. Das kommt übrigens auch bei starken Gefühlen, wie Wut oder Freude, vor.

Mehr darüber erfahren Sie in meinen Seminaren zu den Themen Rhetorik, Körpersprache, Contra Stress – Pro Motivation, ...



www.con-sult.de