

Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Modul 12

Werde unwiderstehlich





Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Was ist die Körpersprache?

Unter Körpersprache verstehen wir die Art wie wir uns bewegen, wie wir atmen, welchen Gesichtsausdruck wir haben und wie wir auf andere wirken.

Wechselwirkung Körpersprache und Gefühle

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass deine Körperhaltung deine Psyche direkt beeinflusst, im Schlechten genauso wie im Guten. Das bedeutet, mit der bewussten Steuerung deiner Körperhaltung, kannst du deine Emotionen, deine Stimmung, dein Energielevel und natürlich auch einen Teil deiner Gesundheit positiv beeinflussen.

In den seltensten Fällen nutzen wir diese Methode wirklich bewusst, was meiner Meinung nach ein wirklich großer Fehler ist. Denn, wenn du mehr Selbstvertrauen hast, reagierst du anders. Wenn du selbstsicher bist, isst du anders. Wenn du ein hohes Energielevel hast, schaffst du ganz andere Dinge, als in einem niedrigen Energielevel. Logisch oder?

Daher mein Rat an dich: Beginne noch heute damit, dir Powerposen an zu eignen. Spiele mit den einzelnen Posen und beobachte was sie mit dir machen. Lächle oder lache quer über das ganze Gesicht während du spielerisch lernst, die Posen für dich zu nutzen. Sei sexy dabei, sei strong und maskulin. Versuch es aber auch mal Fraulich und feminin. Spiele mit der Hüfte, den Augen, den Lippen. Brust rein, Brust raus.

Du wirst merken, dass schon kleine Veränderungen viel bewirken können. Nutze Power Posen vor schwierigen Situationen, wenn du dich gerade etwas energielos fühlst oder wenn du dich jetzt gerade einfach groß fühlen willst. Ich nutzte die Powerposen fast täglich und insbesondere an den Tagen, wo ich denke, ich mag heute nicht. Denn dann sind sie besonders effektiv.

Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Welche Powerpose nutze ich und was ist das überhaupt?

Jetzt stellt sich natürlich die Frage, welche Körperhaltung ist denn nun eine sogenannte Power Pose und woran erkenne ich eine Low Pose?

Im Grunde ist es ganz einfach. Low Poses sind die Haltungen, in denen wir uns ‚klein‘ machen und eher verschlossen wirken. Also zum Beispiel, wenn wir gekrümmt sitzen oder ständig nach unten auf unser Smartphone schauen.

Eine Power Pose ist eine offene Haltung, die Stärke signalisiert. Es ist tatsächlich so, dass in Power Posen mehr Testosteron ausgeschüttet wird und wir uns dadurch stärker fühlen und mehr Selbstvertrauen bekommen. Low Poses hingegen erzeugen das Stresshormon Cortisol. Und du erinnerst dich, Cortisol ist ebenfalls daran beteiligt, dass es dir schwerer fällt abzunehmen, bzw. die Lebensmittel eher nachteilig für deinen Körper verdaut.

Im folgenden Bild siehst du einige powervolle Posen.





Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Powerposen für den ‚schnellen‘ Effekt:

Power Pose 1: Aufrechter Gang

Diese Pose kannst du jederzeit nutzen, wenn du dich gern etwas ‚größer‘ fühlen möchtest. Stell dich aufrecht hin. Brust raus, Schultern nach hinten und dann beginne zu schreiten, wie die Daumen auf den Laufstegen. Du merkst sofort eine Veränderung deiner inneren Haltung.

Power Pose 2: Siegesgeste

Wenn du aufgeregt oder unsicher bist, ist diese Pose ideal, denn sie verschafft dir sofort das Gefühl, dass du einfach grandios bist und alles schaffst. Spanne dazu deinen Körper an, strecke deine Arme nach oben, lege deinen Kopf in den Nacken und behalte diese Pose bei. Innerlich kannst du dann noch kraftvolle Sätze sagen wie: „Ich schaffe alles.“ „Ich schaffe das.“ „Ich habe es geschafft.“ „Ich bin fantastisch.“ Ja, du darfst dich hier mal richtig feiern, denn das hebt deine Grundstimmung stark an und du gehst motivierter an die vor dir liegenden Aufgaben.

Power Pose 3: Wonder Woman Pose

Bei dieser Pose stell dich ruhig vor den Spiegel. Spann deine Mitte an, stelle deine Beine etwas mehr als Hüftbreit auseinanderstellen und lege die Hände in die Hüften. Das ist eine offene Pose die Kraft simuliert und wenn du sie mindestens 1 Minute hältst, wirst du merken, dass sich etwas in deiner Stimmung verändert.

Und ich wiederhole mich gern: Genieße das Posen. Spiele mit den Einzelnen Posen und beobachte, was mit dir und deinem Körper passiert. Sei bei der Wonder Woman Pose auch mal sexy. Schließe deinen Gesichtsausdruck mit ein. Flirte und lerne spielerisch welche Pose dir am meisten Kraft schenkt. Und diese solltest du dann täglich nutzen. Warum?

Ganz klar, damit du dein Selbstvertrauen stärkst, selbstsicherer im Umgang mit dir und deinem Körper wirst und von innen heraus strahlst.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Körperhaltung und Ernährung

Auf den ersten Blick haben diese Beiden Dinge kaum etwas gemeinsam, und doch beeinflussen sie sich gegenseitig.

Ernährst du dich energiearm, fühlst du dich matt und müde und nimmst eine zusammengekauerte Haltung ein. Eine Low Pose, die dir Kraft und Energie nimmt.

Isst du vitalstoffreich und nährst deinen Körper mit Dingen die er braucht, dann fühlst dich die energetisch, gesund und fit. Deine Körperhaltung ist automatisch aufrecht, dein Gesichtsausdruck offen.

Nutze deine Körperhaltung um Entscheidungen in deinem Essverhalten zu festigen

Wenn du deine Körperhaltung dazu nutzen kannst, mehr Selbstvertrauen zu bekommen, nutze sie auch dazu, entscheidungsfreudiger zu werden und zu deinen Entscheidungen zu

stehen. Und diese Übung ist eine meiner liebsten, weil sie schnell und effektiv ist.

1. Schritt: Finde deine Pose, die dir richtig viel Selbstvertrauen gibt. Bei mir reicht es mittlerweile schon, dass ich mich richtig gerade hinsetzt, meine Schultern nach hinten nehmen und meinen Kopf leicht anhebe. Ich bin dann in einem State, wo ich Entscheidungen treffe und wirklich durchziehe. Ich fühle mich kraftvoll und stark. Und das ist es was du benötigst.
2. Ab heute wirst du vor jeder Mahlzeit in genau diesen State gehen. Nimm deine Pose ein und triff die Entscheidung, dass du heute nur soviel essen wirst, bis du leicht gesättigt bist oder, dass du heute ganz bewusst sehr lange kaust oder du aufhörst zu essen, wenn es dir nicht wirklich schmeckt. Was auch immer. Und du wirst merken, dass es dir deutlich leichter fällt dieser Entscheidung zu folgen.

Und weil ich das Thema Körperhaltung so wichtig finde, gehört ihm auch ein ganz eigenes Modul. Denn du kannst direkt beeinflussen, wie du dich fühlst und wonach dein Körper verlangt. Beobachte in deinem Alltag einmal etwas genauer, wie sehr sich diese beiden



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Faktoren gegenseitig beeinflussen. Denn du bist nicht nur dein Körper. Du bist nicht nur deine Ernährung. Du bist nicht nur deine Gedanken. Du bist alles. Körper, Geist und Seele.

Nähre alles. Sei achtsam mit allem. Lerne dich täglich spielerisch darauf einzulassen wonach dein Körper, dein Geist oder deine Seele sich sehnt. Ignoriere es nicht, denn damit förderst du deine Unzufriedenheit. Und deine Unzufriedenheit birgt die Gefahr, dass du sie mit Essen füllen willst.

Wir haben jeden Tag die Wahl. Wir können jeden Tag viele neue Entscheidungen treffen. Triff die, dass du dir am wichtigsten bist.