

A woman with dark hair and glasses is smiling broadly, standing with her hands on her hips in a power pose. She is wearing a white turtleneck sweater and dark blue jeans. The background is a vibrant, multi-colored graffiti wall with abstract shapes in shades of blue, purple, orange, and pink.

Power- Posen

Reingard Gschaider
www.carisma-training.de

Power-Posen

Körpersprache für Selbstbewusste und solche, die es werden wollen

Sie möchten mit Kraft und Selbstbewusstsein in Ihre nächste Präsentation gehen oder in ein wichtiges Gespräch? Dabei könnten Ihnen ein paar Forschungsergebnisse helfen, auf die ich kürzlich gestoßen bin: Werfen Sie sich in Pose, in *Powerpose* – allerdings *vor* dem Termin, nicht währenddessen.

Von Alphatieren und Jobinterviews

Man hat vor einiger Zeit entdeckt, dass unter Primaten das Alphatier eine Menge Testosteron im Blut hat, aber nur wenig Cortisol. Cortisol ist ein Stresshormon, das Denkprozesse blockiert. (Unter anderem deshalb macht Prüfungsangst „dumm“.) Testosteron ist hingegen das Dominanzhormon und sorgt unter anderem dafür, dass man auch in schwierigen Situationen ruhig und selbstsicher reagieren kann.

Wenn ein solches Alphatier verdrängt wird und in der Gruppenhierarchie nach unten fällt, sinkt innerhalb kurzer Zeit der Testosteronspiegel, während sich vermehrt Cortisol nachweisen lässt. Umgekehrt steigt der Testosterongehalt im Blut des neuen Gruppenführers dramatisch an, der Cortisolspiegel sinkt.

Alphatiere nehmen buchstäblich mehr Raum ein als die anderen, machen sich noch breiter, als sie sind.

Power-Posen

Auf Basis dieser Erkenntnisse haben Forscher folgende Versuchsanordnung entworfen:

1. Man hat die Testosteron- und Cortisolwerte der Probandinnen und Probanden gemessen (Speichelprobe).
2. Man führte jede Person einzeln in einen Raum und bat sie, dort zwei Minuten lang entweder eine Powerpose einzunehmen – z.B. Hände hinter dem Nacken verschränken und Füße auf den Tisch – oder im Gegenteil eine Position, die Macht- und Kraftlosigkeit ausdrückt: Kopf senken, sich zusammenkauern etc.
3. Man lud die Person anschließend zu einem Spiel ein, bei dem sie entweder zwei Dollar sicher nachhause nehmen oder auf vier Dollar verdoppeln konnte, dann allerdings mit dem Risiko, dabei alles zu verlieren.

Wer vorher eine Powerpose eingenommen hatte, war wesentlich risikofreudiger. Die Menschen aus dieser Gruppe entschieden sich signifikant öfter für die Möglichkeit, die Verdoppelung und Verlust bot, als für die sichere Variante.
4. Man setzte die Person starkem Stress aus: Sie sollte einen fünfminütigen Vortrag vorbereiten, mit dem sie sich für ihren Traumjob bewirbt. Anschließend hielt er oder sie den Vortrag vor zwei Prüfern und wurde dabei auch noch gefilmt. Die Prüfer saßen mit verschränkten Armen und völlig ausdruckslosen Gesichtern da, um den Redner oder die Rednerin zu verunsichern.
5. Anschließend zeigte man einer Gruppe anderer Menschen diese Filme. Ihre Aufgabe war es, eine Empfehlung auszusprechen: „Der / die Richtige für den Job! Einstellen!“ oder „Nicht einstellen!“
6. Zum Schluss wurden wieder die Testosteron- und Cortisolwerte gemessen.

Ergebnis:

Die Personen, die vorher nur zwei Minuten lang eine Powerpose eingenommen hatten, gingen siegreich aus den Jobinterviews hervor – und sie hatten einen höheren Testosteron- sowie einen niedrigeren Cortisolwert als am Anfang. Beide Ergebnisse waren unabhängig vom Geschlecht, die Powerposen wirkten also bei Männern und bei Frauen gleichermaßen.

Werfen Sie sich in Powerpose ...

vor Ihrer Präsentation und vor wichtigen Gesprächen! Vermeiden Sie es, im Stuhl zu sitzen und auf Ihrem Smartphone herumzuspielen – dabei machen Sie sich nämlich unwillkürlich klein und nehmen eine *powerless pose*, eine unterwürfige Haltung ein.

Gehen Sie lieber ein paar Schritte; stellen Sie sich breitbeinig hin und stützen sie die Hände in die Hüften; recken Sie die Arme in einer Siegerpose nach oben: Sie können sich dazu ja hinter eine Toilettentür zurückziehen oder die Zimmerpalme als Sichtschutz nutzen.

Leiten Sie andere zu Powerposen an

Ein Tipp für Lehrer, Trainer, Dozentinnen: Schüchterne Gruppenmitglieder beteiligen sich oft selbstbewusster am Unterricht, wenn sie vorher angeleitet wurden, Powerposen einzunehmen! (Das lässt sich ja gut in eine spielerische Aufgabe kleiden.)

Fazit:

Powerposen bringen Ihnen schon in zwei Minuten eine starke Wirkung – kostenlos, legal und ausgesprochen wirksam.

Ich wünsche Ihnen Spaß und Erfolge beim Experimentieren mit den Powerposen.

Herzlich Ihre

A handwritten signature in black ink, reading "Reingard Gschander". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'R'.

Power-Posen

© Reingard Gschaider 2008
www.carisma-training.de

Foto: Tyler Nix, Unsplash