

AUFRECHTE HALTUNG FÜR MEHR SELBSTVERTRAUEN

INFORMATIONSBLATT

conquersocialanxiety.com

Eine aufrechte Körperhaltung ist eine einfache, aber wirksame Technik, um soziale Angst zu reduzieren. Die Forschung hat gezeigt, dass unsere Körperhaltung nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist, unsere Stimmung und unsere Gehirnaktivität beeinflussen kann. Durch eine aufrechte Haltung können wir unser Selbstvertrauen stärken und unsere Ängste abbauen.

Eine aufrechte Haltung kann Menschen mit sozialer Phobie in mehrfacher Hinsicht helfen. Erstens kann eine aufrechte Haltung das Selbstvertrauen stärken. Wenn wir aufrecht stehen oder sitzen, wirken wir selbstbewusster und durchsetzungsfähiger, was uns helfen kann, uns in sozialen Situationen besser zurechtzufinden. Zweitens kann eine aufrechte Haltung Unsicherheiten verringern. Die Forschung hat gezeigt, dass eine aufrechte Haltung Angstgefühle abbauen und eine positive Stimmung fördern kann. Dies könnte auf Veränderungen in der Gehirnchemie und -aktivität zurückzuführen sein. Drittens kann eine aufrechte Haltung die Atmung verbessern. Wenn wir krumm sitzen oder kauern, kann unsere Atmung flach und eingeschränkt werden. Eine aufrechte Haltung ermöglicht es uns, tiefer und freier zu atmen, was dazu beitragen kann, unsere Nerven zu beruhigen und Ängste zu verringern. Schließlich kann eine aufrechte Haltung den Blutfluss und unsere Vitalität verbessern. Eine aufrechte Haltung ermöglicht eine bessere Durchblutung, wodurch wir uns energiegeladener und wacher fühlen können.

Hier sind einige Tipps für eine aufrechte Haltung:

1. Stehe oder sitze aufrecht: Wenn du stehst, verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße und halte deine Schultern nach hinten und unten. Wenn du sitzt, setze dich gerade hin und vermeide es, zu kauern oder dich nach vorne zu lehnen.
2. Spanne den Rumpf an: Spanne deine Bauchmuskeln leicht an, um deine Wirbelsäule zu stützen und deine Haltung zu verbessern.
3. Entspanne deine Schultern: Vermeide es, deine Schultern anzuspannen oder sie bis zu den Ohren hochzuziehen. Lass sie stattdessen entspannt nach unten fallen.
4. Halte dein Kinn waagerecht: Vermeide es, deinen Kopf nach oben oder unten zu neigen. Halte dein Kinn auf gleicher Höhe mit dem Boden.
5. Übe regelmäßig: Eine aufrechte Körperhaltung mag sich anfangs unangenehm oder unnatürlich anfühlen, aber mit etwas Übung kann sie zur Gewohnheit werden. Versuche, jeden Tag zu üben, besonders vor sozialen Situationen oder wenn du dich ängstlich fühlst.

Bitte beachte, dass diese Informationen keinen Ersatz für medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung darstellen.