

Bea Pawliczak

EMBODIMENT PLUS TO GO

Eine einzige Übung erweitert Deine
Perspektiven und Möglichkeiten



EM
BODI
MENT



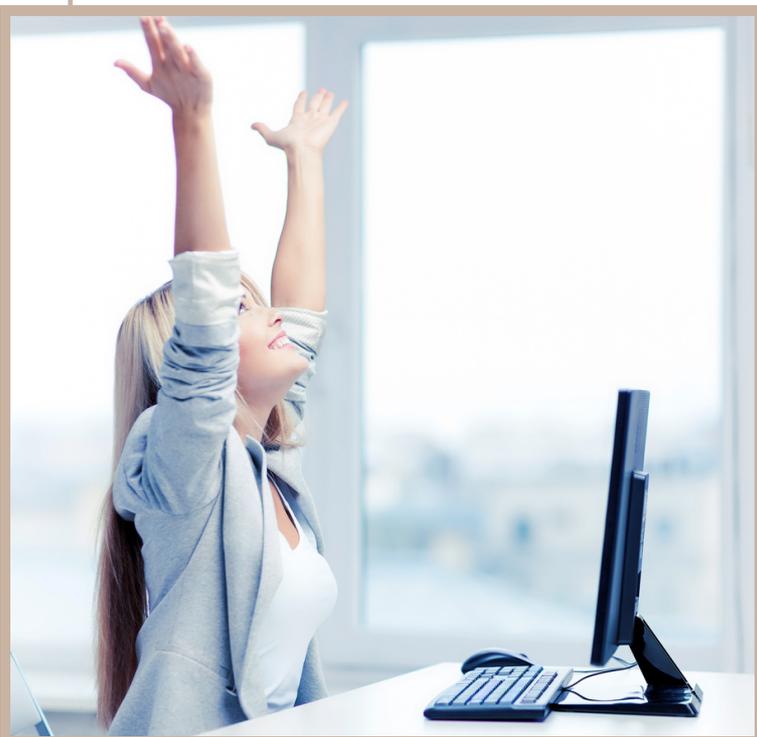
WIR KÖNNEN DAS LEBEN NICHT DENKEN ...

In dieser einfachen Embodiment Plus Übung geht es genau darum, vom Denken ins Fühlen und vom Kopf in den Körper zu kommen.

Was bringt Dir das in Deinem Alltag?

- Mehr Selbstsicherheit auf Grund deutlicher Positionierung und Abgrenzung
- Verbesserte Beziehungen durch bewusste Kommunikation auf Augenhöhe
- Klare Entscheidungen mit Hilfe der Anbindung an Dein (Körper-)Gefühl
- Eine selbstbewusste Ausstrahlung durch Deine wachsende SelbstWirksamkeit
- Mehr Gelassenheit und Freude durch Achtsamkeit und Spür-Gewahr-Sein
- Ein entspanntes Leben, indem Du gezielt Deinen Alltag „entstresst“

... ES WILL GESPÜRT
UND ERLEBT WERDEN!



Lass Dich gerne einmal auf folgende Embodiment Plus Übung ein, die Dir etwas über Dich und Deine Körper-Selbst-Wahrnehmung zeigen wird. Bei dieser Übung geht es um Deine Kopfhaltung beim Gehen unter einem bestimmten Aspekt. Dabei kannst Du die Wechsel-Wirkung von Körperhaltung und innerem Erleben bewusst erfahren. Wohin Du gehst, ist nicht ausschlaggebend – es kann der Weg zum Auto sein, der Weg vom Parkplatz zur Arbeit, zum Einkaufen, oder auch woanders hin...

DIE ÜBUNG

Nimm beim Gehen zunächst wahr, wie Du Deinen Kopf hältst und wohin Du Deinen Blick wendest - beispielsweise auf dem Weg zu Deinem Auto.

- Ist Dein Kopf leicht nach unten geneigt, sodass Du vor allem den Boden wahrnimmst und die ersten paar Meter Deines Weges?
- Oder ist Dein Kopf leicht nach hinten geneigt und Dein Blick richtet sich eher gen Himmel?
- Oder ist Dein Kopf eher aufgerichtet und Dein Blick geht nach vorne und Du nimmst weitere Meter des Weges wahr?

Hast Du Deine Tendenz erkannt?

Welche Blickrichtung bzw. welche Kopfhaltung nutzt Du tendenziell?

Dann experimentiere doch jetzt noch einmal bewusst und gezielt mit den verschiedenen Möglichkeiten. Du erweiterst dabei, im wahrsten Sinne des Wortes, Dein Blickfeld, Deine Sichtweise und Deine Wahrnehmung. Nimm die Unterschiede wahr.

Lenke den Fokus erneut achtsam auf Dich selbst. Und wenn Du magst, übertreibe dabei auch einmal ganz bewusst, um jeden Aspekt noch deutlicher zu spüren.

- Du gehst und neigst Deinen Kopf bewusst nach unten, d.h. Dein Blick ist nah bei Dir zum Boden gerichtet und das Kinn zur Brust gesenkt. Deine Kehle wird dadurch verkürzt und enger.
Was ändert sich dabei für Dich? Wie fühlt es sich an?
- Schaue beim Gehen bewusst nach oben, in Richtung Himmel. Deine Nase und Dein Kinn zeigen ebenso nach oben und Dein Nacken hinten wird entsprechend verkürzt und enger.
Was ändert sich dabei für Dich? Wie fühlt es sich an?
- Halte beim Gehen Deinen Kopf bewusst gerade und Dein Blick ist einige Meter nach vorne gerichtet. Dein Hals ist lang und weder die Kehle vorne, noch der Nacken hinten werden durch diese Kopfhaltung verkürzt.

Was ändert sich dabei für Dich? Wie fühlt es sich an?

Hast Du gemerkt, dass wenn Du nach unten schaust, sich Dein Blickfeld nach vorne und zu den Seiten deutlich verringert? Dasselbe passiert umgekehrt, wenn der Kopf nach oben gerichtet wird.

Gleichzeitig erzeugt jede Haltung auch ein anderes Erleben. Zum einen geht es um das eigene Körper-Gefühl und zum anderen auch darum, wie Bewegung und Körperhaltung nach außen wirken können. Keinesfalls jedoch geht es um Bewertungen oder ein falsch und richtig, denn jede Wahrnehmung ist subjektiv.

Alle Aspekte wirken selbstverständlich nicht nur beim Gehen, sondern auch in Situationen, wo Du stehst oder sitzt. Besonders spannend wird es im Kontakt mit Anderen, also wenn Du Dich auf ein Gegenüber oder auf mehrere Menschen (Gruppe oder Team) beziehst.

Jede der 3 Varianten kann, situativ und individuell, eine unterschiedliche Bedeutung und Wirkung haben, sowie auch verschiedene Intentionen ausstrahlen.

Einige Möglichkeiten möchte ich Dir dazu gerne schon einmal aufzeigen, und bestimmt entdeckst Du darüber hinaus noch andere. Jene Aspekte, die Dich unterstützen und stärken, möchtest Du dann vielleicht in Deinem Alltag gezielt weiter üben und umsetzen.

**ACHTE EINMAL
WEITERHIN IN DEN
NÄCHSTEN TAGEN
BEWUSST AUF DEINE
KOPF-HALTUNG UND
DEIN JEWEILIGES
ERLEBEN DABEI.**



KOPFHALTUNG NACH UNTEN

Diese kann verschiedene Erleben und Wirkungen haben:

- Blick gesenkt
- Sicht ist nach vorne, oben und zur Seite eingeschränkt
- weniger Verbindung zu direktem Umfeld/zu anderen Menschen
- eingeschränkte Atmung und Kommunikation
- visuelle Reize minimieren
- möglicher Schutz - (mehr) auf sich konzentriert sein
- sich besinnen
- in sich gekehrt sein
- durch (Blick-)Kontakt nach unten mehr Sicherheit (Füße, Boden)
- sich kleiner machen als man ist - sich ducken - Minderwert
- Kopf hängen lassen - sich hängen lassen
- Wunsch nach Entspannung?
- Bescheidenheit - Demut
- das Kehlchakra = 5. Energiezentrum verengt sich vorne (steht u.a. für alle Formen der Kommunikation nach außen und auch innerhalb unseres eigenen Nervensystems)

KOPFHALTUNG NACH OBEN

Diese kann verschiedene Erleben und Wirkungen haben:

- Blick erhaben
- Sicht ist nach vorne, unten und zur Seite eingeschränkt
- kaum (Blick-)Kontakt zu anderen Menschen möglich
- nicht auf Augenhöhe sein
- Kontakt-Verlust nach unten, zur Basis
- Bodenhaftung verlieren
- Blick nach oben schweifen lassen
- der Realität entfliehen - Illusion - abschalten - träumen
- sich größer machen (wollen)
- sich erheben - Überheblichkeit - Hochmut
- die Nase hochtragen - hochnäsig sein/wirken
- arrogant sein/wirken
- von oben herabschauen - über den Dingen stehen (wollen)
- Überblick haben (wollen)
- das Kehlchakra verengt sich hinten (Bedeutung siehe oben)

KOPFHALTUNG GERADE

Diese kann verschiedene Erleben und Wirkungen haben:

- den Blick nach vorne gerichtet – voraus schauen (wollen)
- Blickfeld in viele Richtungen erweitert
- mehr Wahrnehmung und visuelle Eindrücke möglich
- Reizoffenheit - zu viele Reize - Reizüberflutung
- Kommunikationsebene
- mehr Offenheit für direktes Umfeld und zu anderen Menschen möglich
- mit sich und Anderen auf Augenhöhe sein
- wahre Körper-Größe nutzen und zeigen
- der Realität ins Auge sehen
- Selbst-Bewusst-Sein
- SelbstSicherheit
- SelbstWert
- das Kehlkakra ist, rein physisch betrachtet, offen und Energie (Kommunikation etc.) kann leichter fließen

INDIVIDUELLES ERLEBEN · PERSÖNLICHES POTENTIAL WISSENSCHAFTLICHE FAKTEN

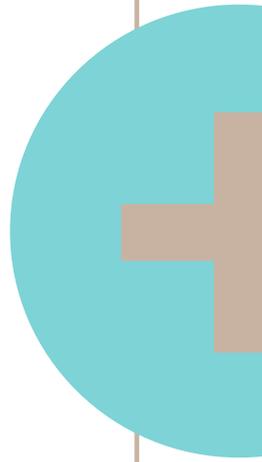
Verschiedene psychologische Studien, beispielsweise die von A. Mehrabian zeigen, dass Worte nur etwa 7% unserer gesamten Kommunikation transportieren und ca. 35% die Stimme und der Tonfall zählen. Der größte Teil einer Kommunikation findet somit nonverbal statt, also über unsere gesamte Körpersprache von Mimik, Bewegung und Haltung.

Forschungsergebnisse von Professor G. Zaltmann belegen darüber hinaus, dass ganze 95% unserer täglichen Entscheidungen per Autopilot stattfinden, das heißt sie erreichen unser Bewusstsein erst gar nicht. Jedoch reicht es auch nicht aus, eine Entscheidung rein intellektuell zu treffen, da die Umsetzung in eine Handlung immer die „Verkörperung“ braucht.

Eine nachhaltige Veränderung braucht demnach eine bewusste Entscheidung, eine emotionale Verbindung sowie die Verankerung im Körper.

Mit Deiner Körperhaltung unterstreichst Du also Deine innere Haltung, Deine Einstellung und Deine Absicht. Dabei profitierst Du nicht nur für Dich und Dein persönliches Wohlempfinden, sondern auch für all Deine Beziehungen, Deine Führungstätigkeit, Dein Team und Deine Kunden.

Embodiment und BewusstSein sind somit ein unschlagbares Team und Gamechanger für jede Persönlichkeitsentwicklung - unmittelbar und nachhaltig wirksam.



MÖCHTEST AUCH DU MEHR VON DIESEM POTENTIAL FÜR DICH NUTZEN?

Dann entdecke die vielfältigen Möglichkeiten, die Embodiment Plus in allen Bereichen Deines Lebens bewirken kann.

Nutze dafür gerne ein kostenfreies KlarheitsGpräch und schreibe mir dafür eine E-Mail an: info@embodimentplus.de

Entscheidest Du Dich nach unserem Gespräch für eines meiner Angebote, dann schenke ich Dir als Bonus eine komplette Gang-Analyse.

Ganz herzlich Deine
Bea Pawliczak

Mehr Infos findest Du unter:
www.BeaPawliczak.de

Kontakt:

Bea Pawliczak
Käthe-Kollwitz-Str.15
04109 Leipzig
Tel: 0341-24785078
Fax: 0341-24785079

Folge mir gerne auf:

Xing
LinkedIn
YouTube
Facebook
Instagram

