

## Kopf hoch!

04.05.2020, 08:58 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*

### Der Regenbogen Trick

- Arme hinter den Kopf
- Nach oben schauen
- Siegfessicher grinsen
- Durchsetzungsfähigkeit steigt
- Motivation steigt
- Glücksgefühl steigt
- + Erfolg, Erfolg, Erfolg



Es sagt sich leicht: „Kopf hoch!“ Tatsächlich kann eine kleine Bewegung große Wirkung zeigen. Menschen, die nach oben schauen, fühlen sich besser. „If you are looking for rainbows, look up to the sky.“ Charles Chaplin hatte recht. Wer Mut schöpfen will, richtet seinen Blick besser nach oben. Hinter dem Regenbogen liegt das Glück. Wer sich schlecht fühlen will, schaut nach unten. Auch das funktioniert.

Selbst auf die Motivation hat der Blick nach oben eine positive Wirkung. Wer seinen Monitor höher stellt, tut seinem Rücken vielleicht keinen Gefallen, tatsächlich erhöht diese minimale Operation aber das Durchhaltevermögen. Wer den Kopf hoch hält, gibt bei schwierigen Aufgaben nicht so leicht auf. Magier und Psychologen haben Recht mit der Aussage: Außen wie Innen. Eine minimale Veränderung in der Körperhaltung, verändert auch die Einstellung.

In Seminaren zur nonverbalen Kommunikation kann man es lernen. Schultern zurück. Leicht zur Seite geneigt. Offene Hände. Das suggeriert anderen Selbstbewußtsein und Offenheit. Wer sein Durchsetzungsvermögen steigern will, verschränkt die Arme hinter dem Kopf. So drückt sich Entspannung und Überlegenheit aus. Sie führen auch dazu, daß der Körper verstärkt Testosteron ausschüttet. Jetzt ist man bereit für die Jagd. Alternativ kann man unter dem Schreibtisch die Fäuste ballen. Auch diese Aktion läßt das Kampfhormon sprudeln und läßt einen ganz nebenbei stark und durchsetzungsfähig wirken.

Ein anderes Merkmal von Selbstvertrauen ist ein breites Siegerlächeln. Aber lachen Sieger oder wird man zum Sieger, wenn man genug lacht? Wer nach oben will, sollte auf jeden Fall viel lächeln. Damit täuscht man das Gehirn. Das fragt wie ein Arzt auf Stippvisite ununterbrochen „Na, wie geht’s uns heute?“ Gleichzeitig registriert es kleinste Veränderungen in Haltung und Gesichtsausdruck. Als Antwort auf die Frage gibt es die beliebten Glückshormone. Das mit dem Lachen und den Siegern war nur eine Hypothese. Wissenschaftlich bewiesen haben die positiven Psychologen dieser Welt längst, daß glückliche Menschen erfolgreich sind. Wer heute den Kopf hoch hält und nach Regenbogen Ausschau hält, wird vielleicht schon morgen, dahinter leben.

Wer jetzt noch nicht die Arme hinter dem Kopf verschränkt hat, über das ganze Gesicht grinst und an die Decke schaut, dem ist wahrscheinlich nicht mehr zu helfen. Ist vielleicht auch gar nicht nötig. Wer sein eigener Arzt, Comedian und Motivationskünstler ist, kann es auch regnen lassen. Und was danach passiert ist klar.

## **Portrait**

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings mit den Schwerpunkten Stressprävention, Burn-Out-Prophylaxe und soziale Kompetenz. Die Trainings sind wissenschaftlich fundiert und auf den Transfer in den Berufsalltag und die Freizeit der Menschen abgestimmt. Personalentwicklung state of the art.

---

News-ID: 1085879 • Views: 1023 (Stand: 22.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1085879/Kopf-hoch.html>