

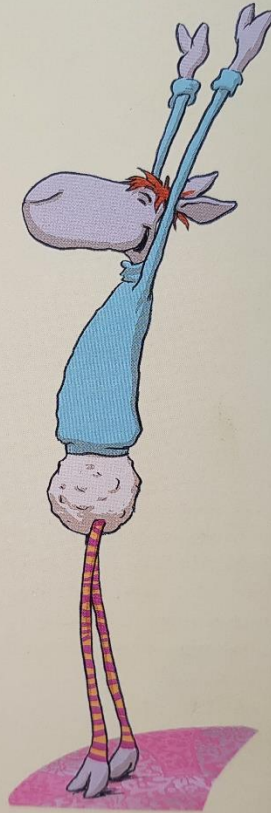
Arme hoch: Übung für Kraft und Zuversicht

Croos-Müller, C. (2013): **Viel Glück - Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Schwarzsehen, Selbstzweifeln, Pech und Pannen.** München: Kösel-Verlag. ISBN-13: 978-3466309962

Übung 3

Hoch, die Arme!

Diese Übung ist wirklich einfach:
Hebe deine Arme hoch, bis über den Kopf,
so weit wie möglich.
Und dann: Strecke sie noch ein wenig weiter
in die Luft.
Mindestens einen Atemzug lang. Besser zwei.
Dann kannst du sie sanft und langsam sinken
lassen.
Und dann noch einmal: Hoch, die Arme!
Und noch einmal.
Hurra!



Warum »Hoch, die Arme!« hilft

Im Alltag lässt uns ein Stimmungshoch oft begeistert die Arme hochheben. Denke nur an La Ola im Sportstadion.

Durch das Hochheben deiner Arme weitet sich dein Brustkorb. Das Atmen geht leichter, die Lunge und somit auch das Gehirn werden mit mehr lebenswichtigem Sauerstoff versorgt. Die Armmuskeln dehnen sich und auch deine Achselhöhlen öffnen sich. Der Rücken streckt sich, dadurch wirst du größer.

Das alles zusammen macht ein körperliches Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit und wird in dein Gehirn weitergeleitet. Und dort wird dieses positive Körpergefühl umgewandelt in einen mentalen Zustand von Leichtigkeit und Freude.

»Hoch, die Arme!« macht ein Stimmungshoch. Es ist Begeisterung pur (zusammen mit Freunden macht es noch mehr Spaß).

Also: Begeistert die Arme hoch – das spart im Zweifelsfall Glückspillen und Antibiotika.

Gefühle der Fröhlichkeit und des Glücks lassen Verletzungen oder Operationen schneller heilen und stärken das Immunsystems. Bei optimistischen und begeisterungsfähigen Menschen wurde eine höhere Widerstandsfähigkeit gegen Viren, die Schnupfen und Erkältung hervorrufen, festgestellt.



Bitte lesen und mindestens zweimal täglich durchführen! Vielleicht als Morgenritual.

Kopf hoch

Bitte lesen und mindestens zweimal täglich durchführen! 😊

Übung 7
Kopf hoch

Falls du sie noch nicht kennst oder sie vergessen hast:
Das ist eine ganz einfache und ganz wichtige Glücksübung: Kopf hoch.⁸
Du weißt doch, wie das geht:
Richte deine Halswirbelsäule auf.
Hebe das Kinn leicht an.
Kopf hoch.
Schau um dich herum und achte auf all die schönen Dinge, die du dabei wahrnimmst

(die kannst du natürlich nur sehen, wenn du den Kopf hochnimmst).
»Kopf hoch« ist eine echte Glückshaltung. Die geht immer. Nebenbei. Mach sie jetzt gleich.
Kopf hoch.



Warum »Kopf hoch« hilft

Wenn du mit negativen Gedanken und gesenktem Kopf durch die Welt läufst, wirst du nichts von ihren schönen Seiten und vom Glück sehen. Das verschlechtert deine Gedanken und deine Einstellung: Du fühlst dich allein, vergessen und bist überzeugt, dass alles, aber auch alles einfach nur schlecht ist. »Kopf hoch« dagegen macht dich viel zuversichtlicher.
Sage mal laut mit hängendem Kopf: »Ich bin ja sooooo glücklich!«
Das geht nicht. Oder?
Jedenfalls wirkt es unglaubwürdig und unpassend.
Womit der Beweis erbracht ist: Lässt du den Kopf im Unglück hängen, wirst du dich erst recht unglücklich fühlen.
Deshalb:

- ▶ Gerade und erst recht nach einer Enttäuschung, nach einem kleinen Pech oder einem großen Unglück: Kommando an die Halsmuskeln: Kopf hoch!
- ▶ Mit dieser Haltung trainierst du deine Resilienz gegen schlechte Erlebnisse und pessimistische Folgeschäden in deinem Gehirn.
- ▶ Mit »Kopf hoch« verbessert sich deine Einstellung zum Leben.

Übrigens: »Kopf hoch« macht dich auch schöner und jünger. (Schau dich mal im Spiegel an mit hängendem Kopf: Das ganze Gesicht legt sich in Sorgenfalten – kein beglückender Anblick.) Mit »Kopf hoch« dagegen wirkst du auf andere Menschen optimistisch und sympathisch. Und das wiederum wird dich (noch) glücklich(er) machen.
»Kopf hoch« ist ein Heilmittel gegen Pessimismus mit großer Wirkung.

Daumen hoch

Bitte lesen und mindestens zweimal pro Daumen durchführen!

Übung 5
Daumen hoch

Sollte einmal aus irgendwelchen Gründen »Hoch, die Arme!« oder »Fliegen« nicht möglich sein (weil dir jemand zuschaut und es dir peinlich ist oder du Muskelkater hast):
Daumen hoch.
Das geht immer.
Einfach deinen Daumen strecken und hochhalten.

Im Stehen, im Sitzen, im Liegen, beim Gehen:
Daumen hoch.
Beim Blick in den Spiegel: Daumen hoch.
Wenn du das Ganze verstärken willst (und das ist manchmal wichtig):
Strecke beide Daumen in die Luft.
Doppeltes Okay.



Warum »Daumen hoch« hilft

Zeichen- / Handsprache wird auf der ganzen Welt praktiziert und verstanden.
»Daumen hoch« ist eine Okay-Geste. Eine Anerkennungsgeste.
Wenn du sie vor dem Spiegel machst, bewirkt du damit eine Anerkennung deiner selbst. So wird das nämlich von deinen Augen und deinen Gehirnbereichen für Stolz und Selbstbewusstsein interpretiert.
Wenn du mit »Daumen hoch« einen anderen Menschen anerkennt, machst du ihn glücklich. Und das verstärkt wieder dein Glücksgefühl.
»Daumen hoch« tut immer gut.

Der Daumen beansprucht im Gehirn einen relativ großen Bereich für sich und seine Funktionen. Wenn du ihn streckst und hochhältst, führt das zu viel Gehirnaktivität. Und die verbindet sich mit den Gehirnsarealen des Gehirns und es entsteht dabei eine Okay-Stimmung.

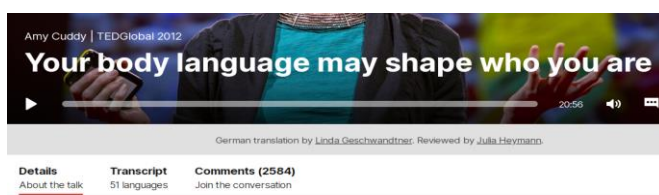
Willy, Emily und Oscar lächeln sich dabei zu:
Das steigert den Glückseffekt.



Diese und weitere Übungen findest du in der App »Body2Brains«, für jede Situation und überall. Kostenlos in deinem App-Store.

Wissenschaftliche Erklärung für die Wirkung der Power-Pose „Arme hoch“

“Your body language may shape who you are” Amy Cuddy (20:52 min)
https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are



TED Talk: Untertitel und Transkript in deutscher Sprache sind vorhanden.