



Präsenz und Charisma: Alles eine Frage der Haltung!

Wie du auf andere wirkst, hängt ganz entscheidend davon ab, wie aufrecht du durchs Leben gehst, sagt Bewegungs-Expertin Ilka Zeller aus Hamburg. Also nehmen wir heute mal richtig Haltung an

Worum geht es?

Ich weiß, dass du manchmal gern „rumschlumpfst“. Das machen wir alle. Aber jetzt heißt es: Schluss damit! Egal ob im Büro, im Café, beim Schaufensterbummel oder beim Zoobesuch: **Eine gute Haltung steht für Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.** Unsere Wirbelsäule ist wie ein doppeltes „S“ aufgebaut. In der Halswirbelsäule (Nacken) haben wir eine Kuhle, in der Brustwirbelsäule (mittlerer Rücken) einen kleinen Buckel, in der Lendenwirbelsäule (unterer Rücken) wieder eine Kuhle und im Bereich des Steißbeins erneut eine Rundung.

**DÜRFEN
WIR
VORSTELLEN?**
Die
Prinzessin



So stehst du gut da:

Klar ist: Wir wollen keinen Buckel. Deswegen das Kinn Richtung Brust ziehen, das macht den Nacken lang. Das Brustbein nach vorn schieben, den Bauchnabel leicht nach innen ziehen und den Po ein wenig nach hinten schieben: Dann hast du deine Wirbelsäule aufgerichtet, und **Aufrichtung bedeutet Schönheit!**

Du kannst diese Aufrichtung auch auf deinem Büro- oder Küchenstuhl probieren, wenn du eine Präsentation im Stehen hältst und wenn du mit deinen Freundinnen einen Winterspaziergang machst. **Keine Angst vorm Hohlkreuz.** Deine Wirbelsäule ist für diese Haltung geschaffen, also gib ihr, was sie braucht – geführt und bewusst.

Erinnerst du dich an dieses Lied aus „A chorus line“? „**Tits and ass**“ wurden dort besungen und das soll auch dein neues Motto sein. Zu Hause darfst du natürlich weiterhin schlumpfen, aber so bald du draußen bist, denk an „Chorus-Line“-Coach Michael Douglas :-).