



B O N U S 6

Y E S Y E S Y E S ! S U P E R - M U M !

Heute möchte ich dir zwei ganz einfache Übungen zeigen, wie du durch deine Körperhaltung in eine andere Energie, in eine andere Stimmung kommen kannst. Diese Wirkung wird Biofeedback genannt und wurde in vielen Studien nachgewiesen.

Bei diesen Übungen steigt dein Serotonin Spiegel, dein Stresspegel, deine Ängste gehen runter, du kommst in eine andere innere Haltung. Durch deine Körperhaltung kannst du also deine innere Welt beeinflussen.

Die Super-MuM Pose

1. Ruhigen Ort finden

Finde einen Ort, an dem du ungestört bist.

2. Aufrecht hinstellen

Stehe aufrecht und stelle deine Füße schulterbreit nebeneinander.

3. Super-MuM Pose einnehmen

Stütze deine Hände in die Hüften.

Strecke deine Brust heraus.

Hebe dein Kinn an.

Halte diese Position für 2-3- Minuten.

4. Tief atmen

Atme tief ein und aus.

Stell dir vor wie dein Brustraum größer und stärker wird.

5. Affirmationen sprechen

Sprich laut oder in Gedanken positive Affirmationen.“

6. Lächeln und Übung beenden

Atme tief ein und aus.

Lächle und lasse deine Arme langsam sinken.

Die “Yes yes yes!”-Übung

Bringe beide Arme in die Höhe, und dann ziehe sie rasch zu dir herunter und sprich laut dazu “Yes yes yes”. Mach das gerne für mindestens 1 Minute und dann spür in dich hinein, was diese Powerübung mit dir macht.

