



Power Posing

Bauch rein, Brust raus, Beine breit und Arme in die Hüfte stemmen:
Als Power Posing bezeichnet man das Einnehmen von Körperhaltungen, die Raum einnehmen und den Körper groß machen.

Im Tier- wie Menschenreich strahlen solche ausgedehnten, offenen Körperhaltungen Macht aus, während zusammengesunkene, verschlossene Körperhaltungen für wenig Macht stehen. In den vergangenen Jahren wurden die Effekte von Power Posing in verschiedenen Studien untersucht – mit interessanten Ergebnissen.

Mehrere Studien zeigten, dass Personen, die für ein bis drei Minuten Power Posen einnehmen, sich mächtiger fühlen als Personen, die sich klein machen (Ranehill et al., 2015). Noch nicht als gesichert gelten Hinweise darauf, dass Power Posing sich auf Verhaltens- oder hormoneller Ebene auswirken könnte: Carney et al. (2010) stellten bei Probanden nach einminütigem Power Posing eine erhöhte Risikobereitschaft sowie mehr Testosteron und weniger von dem Stresshormon Cortisol fest. Ob diese Ergebnisse zuverlässig sind, wird künftige Forschung zeigen müssen.

Selbst wenn sich herausstellen sollte, dass Power Posing sich „nur“ auf das Empfinden von Macht auswirkt, lohnt sich ein genauerer Blick auf das Thema.

Das Gefühl von Macht wurde in der Psychologie vielfach untersucht: Wer sich mächtig fühlt, fühlt sich positiver, empfindet mehr Kontrolle und Optimismus bezüglich der Zukunft. Außerdem erhöht Machtgefühl die Zielorientierung und die Wahrscheinlichkeit nicht nur zu reden, sondern auch zu handeln.

Ein aktuelles Beispiel für den positiven Effekt dieses Gefühls zeigt eine Studie von Cuddy et al. (2012): Siebenminütiges Power Posing vor einem Bewerbungsgespräch steht in Zusammenhang mit einer verbesserten Selbstpräsentation im Gespräch und dadurch mit einer besseren Einschätzung des Bewerbers.



Das durch Power Posing erlangte Empfinden von Macht und dessen Auswirkungen sind es also wert, zwei Minuten Zeit zu investieren. Für den Einstieg haben wir für Sie entsprechend der wissenschaftlichen Grundlage zwei Power Posen ausgesucht. Nehmen Sie sie täglich für je eine Minute ein und testen Sie den Effekt selbst.