

# Die vier Machtzentren der Körpersprache

lebendig - souverän - authentisch



**Kordula Völker**

Präsentationstraining  
Infotainment & Moderation

[www.jobart-voelker.de](http://www.jobart-voelker.de)  
[willkommen@kordulavoelker.de](mailto:willkommen@kordulavoelker.de)  
02064 47 12 14 | 0171 93 16 23

## Der Weg zu einer klaren und positiven Ausstrahlung

Atemtechnik = Ruhe & Gelassenheit

Körperübungen = dynamische Haltung

Innere Haltung visualisieren = Öffnung & Kraft

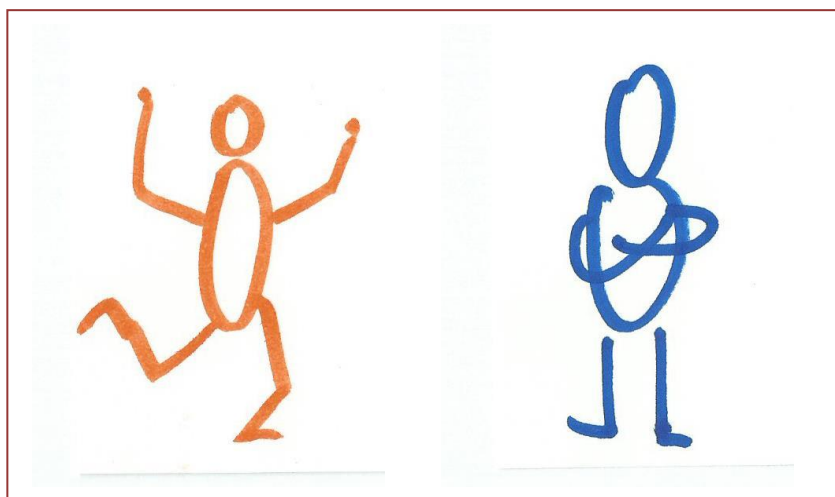
Gedanken lenken = den gewünschten Abschluss imaginieren

Im Umkehrschluss heißt dies:

meine Gedanken manifestieren meine innerer Haltung  
diese Haltung manifestiert sich im Muskelapparat  
der Muskelapparat mit seinen Spannungsfeldern formt  
Stimme, Körperhaltung, Mimik und Gestik

## Authentizität = Eindeutigkeit

Übereinstimmung von innerer und äußerer Haltung



## Die vier Machtzentren

- **Blick | Wertschätzung**

gerade aus, offen, direkt, freundlich  
ich nehme dich wahr, du hast meine Aufmerksamkeit  
wir sind auf Augenhöhe und gleichberechtigt  
ich bin dir wohlgesonnen und komme mit freundlicher Absicht

- **Brustbein | Stolz, Kompetenz, Dominanz**

strebt nach vorne und oben  
ich bin dir zugewandt und offen für neue Eindrücke  
Ich bin mir meiner sicher und habe nichts zu verstecken  
ich zeige mich stolz mit meinen Qualitäten

- **Becken | Flexibilität, Lebendigkeit**

Schambein strebt nach vorne, Knie etwas gebeugt  
Standbein - Spielbein = Beweglichkeit im Becken  
ich reagiere flexible und beweglich  
ich bin aktiv, lebendig und neugierig

- **Rücken | Selbstsicherheit, Stärke**

aufrecht, Scheitel strebt zur Decke, Spannung im Beckenboden  
ich habe einen Standpunkt und gehe aufrecht durchs Leben  
ich bin frei in meinen Entscheidungen, meinen Weg zu gehen  
zu hast in mir eine gleichwertige und starke Partnerin

## Aufrechte und dynamische Haltung

- **Stehen | Standpunkt einnehmen**

Blick nach vorne, Füße schulterbreit, Zehenspitzen nach vorne  
Knie nicht durchgedrückt, Knie leicht bewegen  
Schultern nach hinten aushängen

- **Brustbein | Souveränität**

Am Brustbein einen Faden befestigen und an dem Faden ziehend die Brust nach vorne bringen.

- **Aufhängen | Flexibilität, Leichtigkeit**

Am Scheitelpunkt einen Faden befestigen, sich damit zur Decke ziehen  
aufrichten der Wirbelsäule,  
minimal um die eigene senkrechte (Wirbelsäule) Achse drehen

- **Nussknacker | Durchsetzungskraft, Willensstärke**

Zwischen den Pobacken eine Nuß einklemmen = Spannung

Das Ergebnis ist ein sicherer, aber beweglicher Stand

Auf dem Becken sitzt der Oberkörper, nach unten ruhend, in der Längsachse beweglich.

Probieren Sie den Nussknacker auch im Gehen! Er provoziert sofort eine offene, gerade Körperhaltung