

Stimme macht Stimmung!

mit dem
Superman-Mantel!

www.sozusagen.at



Stimme macht Stimmung

Wie Sie mit dem Superman-Mantel in nur 5 Sekunden Ihre STIMMung heben.

Nicht jeder ist eine geborene Frohnatur. Manchmal ist es uns eben nicht nach „Welt umarmen“ und Luftsprüngen. Doch bei schlechter Stimmung muss es nicht bleiben, denn gute Laune kann man lernen und auch in der Stimme hörbar machen. Erfahren Sie hier, wie Sie mit einem verblüffend einfachen Trick Ihre innere Großwetterlage aufhellen. Klingen Sie kraftvoll und energiegeladen und erzeugen Sie jene STIMMung, die Basis für Zustimmung ist.

Gedanken machen Stimmung

Sind Sie heute mit dem linken Bein aufgestanden? Fühlen Sie sich beim Gedanken an ein Kundentelefonat deprimiert und schwach? Sind Sie schlecht gelaunt, wissen aber nicht, wie Sie das Gefühl wieder loswerden können? Es gibt eine einfache Methode, Ihrer schlechten Laune, Ihrer Angst und dem „schwächelnden“ Gefühl den Garaus zu machen. Denn, so wie wir uns fühlen, klingen wir auch.

Unser emotionaler Zustand, bestimmt unser Verhalten und unseren Stimmklang. Fühlen wir uns beispielsweise freudig erregt, traurig oder leicht deprimiert? Strotzen wir vor Selbstvertrauen oder sind wir nervös und angespannt? -wie wir uns fühlen, so werden wir uns auch verhalten und sprechen. Wir alle kennen das – wir brauchen nur unser Verhalten in positiven Situationen mit dem in negativen Situationen vergleichen. In unseren „Glanzzeiten“ fällt uns vieles leichter und wir erzielen daher auch wesentlich bessere Ergebnisse.

Das Gehirn spielt dabei eine große Rolle – ob Stimmungskiller oder Stimmungs-Aufheller – je nachdem welcher Art unsere Gedanken sind, tragen Sie viel zu unserer Körperhaltung und damit auch zu unserem Stimmklang bei.

Fragen Sie sich manchmal:

**Wie kann ich mich in den für mein Vorhaben richtigen Zustand versetzen?
Wie kann ich meinen Zustand nach meinen Vorstellungen verändern?**

In 5 Sekunden zu innerer Kraft mit dem Superman-Mantel

Stehen Sie auf und gehen Sie ein paar Schritte. Stellen Sie sich dabei vor, an Ihrer Schulter wäre ein „Superman-Mantel“ befestigt. Dieser flattert nun nach hinten weg, was Sie ganz deutlich bei jedem Schritt spüren können. Gehen Sie nun bewusst einige Schritte mit diesem „Superman-Mantel“. Spüren Sie, wie sich Ihr Körper aufrichtet, der Kopf hebt, die Schultern nach hinten ziehen und der Schritt schneller und kräftiger wird. Ja und dann spüren Sie, wie sich Ihre Stimmung verändert. Das ist es schon! So einfach! Zugegeben der beste Trick, den ich kenne, um mich selbst schnell in einen guten Zustand zu beamen.

Was passiert da genau?

Wir haben Körperhaltungen, die mit bestimmten Emotionen verknüpft („verankert“) sind. So stehen wir, wenn wir traurig sind, eher mit hängenden Schultern, Blick nach unten (eigentlich nach innen gerichtet) und insgesamt geringer Körperspannung. Wenn wir uns großartig fühlen richten wir uns auf; der Blick geht nach vorne, leicht nach oben; der Kopf ist gerade bzw. leicht nach oben gedreht; wir gehen mit größeren Schritten in einem deutlich schnelleren Gang und zeigen „raumnehmendes“ Verhalten. Wir haben insgesamt eine gute Körperspannung.

Was macht der Superman-Mantel?

Es verstärkt die positive Haltung, indem es wie ein spürbarer Zug die Schultern noch ein Stück mehr nach hinten zieht. Durch das neuronale Körper-Feedback wird diese positive Stimmung noch verstärkt. Damit gemeint sind Botschaften der Nerven, die der Körperhaltung entsprechend, ans Gehirn gesandt werden, wo dann die „passende“ Emotion ausgelöst wird. Hängende Schultern – negative Stimmung und straffe Schultern/Körperspannung – positive Stimmung.

Gefühle beeinflussen unsere Körpersprache, aber Körpersprache beeinflusst auch unsere Gefühle – oftmals ist der Zugang über den Körper viel einfacher!!

Sie können in der „Supermanhaltung“ gar nicht mehr negativ verstimmt sein. Versuchen Sie es ruhig: Gehen Sie gedanklich mit dem Superman-Mantel und versuchen Sie deprimiert zu sein. Es funktioniert sehr wahrscheinlich nicht.

Ein sehr wirksamer Tipp als Vorbereitung für schwierige Gespräche, Gehaltsverhandlungen, Reklamationen oder als Vorbereitung auf einen Kundentermin.