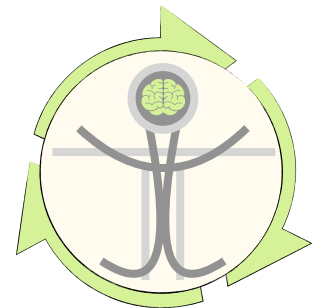


EMBODIMENT (VERKÖRPERUNG DES BEWUSSTSEINS)

Dass unsere Körperhaltung wesentlich von unserer Stimmung beeinflusst wird ist schon länger bekannt. Jedoch gibt es auch ernstzunehmende wissenschaftliche Studien über den Einfluss des körperlichen Zustandes auf unsere Psyche (u.a. Bleistiftexperiment, Fritz Strack). Der Begriff Embodiment beschreibt die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist: Körpersprache triggert unser limbisches System im Cortex. Emotionen werden durch Gestik und Mimik beeinflusst. Dieses Phänomen zeigt sich in allen Lebensbereichen und sollte in der pädagogischen Arbeit mit Menschen regelmäßig stimuliert werden (Priming), um Wohlbefinden über ein gutes und gesundes Körpergefühl zu erzeugen.

- Zusammenspiel von Assoziation, Wahrnehmung und Körperhaltung
 - ◀ aufrechte Haltung: Sicherheit und Selbstvertrauen
 - ◀ gekrümmte Haltung: Unsicherheit, Demut
- Wechselspiel von Selbstwahrnehmung und Körperhaltung
 - ◀ positive Inputs/Haptik: freundlicher Umgang mit Mitmenschen
 - ◀ negative Inputs/Haptik: schlechtere Laune im Umgang mit Menschen
- Leib-Seele-Dualismus
 - ◀ Synchronisation: körperliche Anpassung in sozialer Interaktion (z.B. Mutter-Kind-Beziehung)
 - ◀ Spiegelneuronen: Initiatoren für Empathie (Erkennen und Nachahmung emotional-körperlicher Ausdrücke)



Embodiment Emotions

