

Von der Kunst des Sich-Wehrens-Können.....  
die selbstbewußte Ausstrahlung, das Charisma

### **Zeichen der Machtleere** (körpersprachlich ausgedrückt)

- Du wirkst auf andere insgesamt zurückgenommen
- Du stehst und sitzt leicht geknickt, machst einen Rundrücken
- Deine Schultern sind leicht nach vorne hochgezogen, damit schnürst Du die beruhigende und energiespendende Zwerchfellatmung ein
- Dein Blickkontakt ist unsicher, verschleiernd und ausweichend
- Du lächelst zu häufig, um die Partner zu beschwichtigen
- Du nimmst im Stehen und Sitzen nur wenig Raum in Anspruch, Arme und Beine bleiben dicht am Körper, oft verschränkt
- Deine Gestik der Arme ist sehr sparsam

DAS unterstützt und zementiert die überstarke Anpassung, führt zu permanentem intrapsychischem Stresserleben. Mit dieser „eingeschnürten“ Körperhaltung kann Energie, z.B. um klar und eindeutig Grenzen zu setzen, kaum fließen.

Nur die wahrnehmbare kraftvolle Ausstrahlung von Verteidigungsbereitschaft schreckt potentielle Angreifer und Manipulateure ab!

### **Zeichen der Machtfülle und Wehrhaftigkeit,**

die Du täglich und fast überall üben solltest...

- Entfalte Deine ganze Größe (mach Dich nicht kleiner , als Du bist): Rücken gerade und lang, das Hemd sollte an der Brust „kleben“, am Rücken lose herunterfallen
- Schau dem Gegenüber klar und fest in die Augen, vor allem, wenn es unangenehm wird
- Maskiere Dich nicht hinter dauerndem Lächeln. Das „Gesicht“ sollte im Affektausdruck der Situation angemessen sein (nicht Deinem inneren Befinden)
- Lächle niemals, wenn jemand versucht Deine Würde zu untergraben
- Hände und Arme machen klare und eindeutige Gesten
- Vermeide den „Ausfallschritt“ im stehenden Kontakt
- Wenn Du Forderungen stellst, zeige niemals das nach Verständnis und Absolution „bettelnde Gesicht“
- Zeig Dich freundlich und zugewandt, aber ohne vor anderen zu buckeln. Kein unterwürfiges Beschwichtigungslächeln (Sorry, ...), kein nettes Hab- mich lieb-Lächeln, denn es ist irrational zu erwarten, dass 7 Milliarden Menschen Dich mögen und verstehen sollten.

Stefan Hartmann ist Dan Träger (Kendo) und verfügt über Kampfsporterfahrung in verschiedenen Kampfsportarten

Stefan Hartmann ist Dan Träger (Kendo) und verfügt über Kampfsporterfahrung in verschiedenen Kampfsportarten