



Gesundheitstipp

Körperhaltung: Sieben Tipps für weniger Stress und ein selbstbewusstes Auftreten im Job

Unsere Körperhaltung beeinflusst, wie wir im Job wirken – und wie wir uns fühlen. Mit Körpersprache wie Gestik und Stimmfarbe vermitteln wir Selbstbewusstsein und Kompetenz. Andersherum wirken sich Stress, Nervosität und Leistungsdruck auch auf unsere Körpersprache aus: Wir werden hektischer, die Stimme zittert – wer unter Druck steht, kennt das mitunter. Doch dem können wir etwas entgegensetzen: Durch positives Denken und regelmäßige Körper- und Atemübungen stärken wir unsere Stressresistenz und treten selbstbewusster auf. Und wer sich am Arbeitsplatz wohl fühlt, ist leistungsfähiger und weniger stressanfällig.

„Zunächst muss man sich des inneren Stresses bewusst werden“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Diplom-Sozialpädagogin und Psychologin bei der BARMER. „Wichtig ist auch, dass je nach Situation und Bedingungen jedem Menschen andere Maßnahmen oder Strategien helfen, je nachdem, wie groß die persönliche Widerstandskraft ist, also inwieweit man gelernt hat, mit herausfordernden Situationen umzugehen“, erläutert Jakob-Pannier. „Probieren Sie daher aus, welche Tipps Ihnen am besten bei Stress und Nervosität helfen und womit Sie sich wohl fühlen“, rät die Psychologin.

Sieben Tipps für mehr Selbstbewusstsein im Job

- 1. Aktiver Start in den Tag:** Wer ausgeruht ist, ist stressresistenter. Achten Sie auf ausreichend Schlaf und Bewegung an der frischen Luft. Zum Start in den Tag: Gedanken sammeln, Ruhe reinbringen und das Zeitmanagement im Blick haben.
- 2. Wohlfühlstimmung am Arbeitsplatz:** Tragen Sie selbst zu einem guten Betriebsklima im Kollegenkreis bei. Ein freundliches Wort hier, eine wertschätzende Geste dort – das schafft Vertrauen und Sie fühlen sich gleich sicherer. Das senkt das Stresslevel für alle.
- 3. Selbstbewusster präsentieren:** Nervös vor einem Termin oder einer Präsentation? Lockern Sie Ihren Körper vorher, schütteln Sie Arme und Beine aus, lassen Sie die Schultern kreisen: nach hinten,

nach vorn, dann gegengleich. Stellen Sie sich beim Sprechen gerade hin, beide Füße fest im Boden verankert, stolze Brust, Blick geradeaus.

- 4. Besser auftreten im Online-Meeting:** Hier zählen die Mimik, aber auch der Hintergrund, Frisur und Accessoires, Stil und Farbe der Kleidung – all das beeinflusst, wie wir auftreten und auf unser Gegenüber wirken. Sorgen Sie außerdem für helles Licht, nutzen Sie Ihre Hände, blicken Sie direkt in die Kamera. Machen Sie sich vorher Gedanken über das Zeitmanagement und präsentieren Sie Ihre Inhalte kurz und präzise.
- 5. Für eine starke Stimme:** Sie müssen etwas vortragen? So bereiten Sie Ihre Stimme vor: ausreichend Wasser oder Tee trinken, damit die Stimmbänder nicht austrocknen. Blubbern Sie mit den Lippen wie ein schnaubendes Pferd, Zunge locker mitbewegen. Lachen Sie. Runzeln Sie die Stirn. Bewegen Sie Kopf und Nacken in alle Richtungen. Summen Sie in Ihrem tiefsten bis zu Ihrem höchsten Ton und wieder zurück.
- 6. Atmen für mehr Gelassenheit:** Stressiger Tag? Atmen Sie erstmal tief durch: gerade hinsetzen, Beine im 90-Grad-Winkel, Hände auf die Oberschenkel; Bauch einziehen, Brust raus, Nacken und Kopf geradeaus. Augen schließen und tief durch die Nase in den Bauch einatmen, dabei langsam bis vier zählen. Atem kurz anhalten, dann Luft wieder ausströmen lassen, langsam bis vier zählen. Gerne dafür das Fenster öffnen.
- 7. Positive Gedanken gegen Stress:** Schaffen Sie Entspannungsmomente im Arbeitsalltag. Legen Sie öfter fünf Minuten Pause ein: Meditieren Sie, hören Sie Ihr Lieblingslied oder begeben Sie sich gedanklich an einen schönen Ort: an einen Strand, in Omas Ohrensessel, auf eine Picknickdecke? Vielleicht steht auch ein schönes Ereignis an, auf das Sie sich freuen? Positive Gedanken spenden Kraft.