Die Mut-Pose



Wenn du weißt, dass du gleich ganz viel Mut brauchen wirst, stelle dich für 2 Minuten so hin wie Nici!
Fühlst du die Wärme deines Mutfunkels in deiner Brust?

Warum das wirkt: Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass das Einnehmen der sogenannten Superheldenpose durch die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche kurzzeitig das Selbstvertrauen steigert.
Dafür ist es jedoch wichtig, dass die Pose mindestens 2 Minuten gehalten wird.