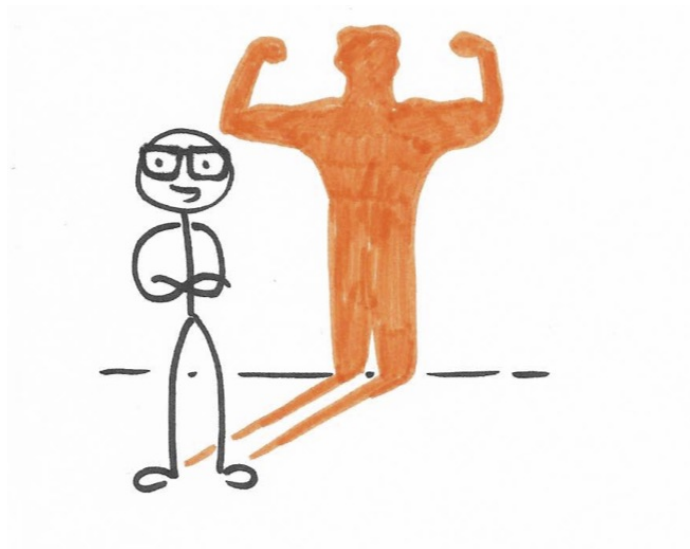


---

# **UMSATZ BOOSTER**



## **EBENE 1 Teil 2 Erdung und Körperenergie**



## Erlange vollständige Sicherheit!

Was die Zwerchfelltechnik als Grundlage für das Sprechen bedeutet, ist die Erdung und Körperenergie Grundlage für jede gute Körpersprache!

„Deine Worte können lügen, Dein Körper kann es nicht“. Diese Worte des berühmten Körpersprache-Experten Samy Molcho möchte ich diesem Kapitel voranstellen.

Hat Dein Körper nicht die notwendige positive Spannung, so hast Du im Verkauf oder bei Präsentationen keine Chance, Deine Zuhörer zu erreichen. Vieles kann hier intuitiv richtig gemacht werden, aber eben auch falsch. Echte Professionalität zeichnet sich dadurch aus, dass nichts dem Zufall überlassen wird. Und dazu brauchst Du dieses Grundlagenkapitel.

Und die „Grundlage für die Grundlage“, also die Grundlage für eine positive Körperenergie ist die sogenannte Erdung. Dein Körper muss mit der Erde eine Verbindung haben, Du musst deine „Schwere“ spüren. Das gibt immense Sicherheit auf jeder Bühne und in jeder aufregenden Situation. Und diese Sicherheit wirst Du danach ausstrahlen.

## Beginne jetzt mit den Übungen zur Erdung!

### Übung 1

#### **Verschiedene Gewichte spüren**

Gehe einige Schritte und spüre dabei gut Dein Gewicht. Stelle Dir dann vor, du bist leicht wie eine Feder und gehst mit dieser Vorstellung wieder einige Schritte. Die nächsten Schritte gehst Du dann

mit der Vorstellung Du bist schwer wie Blei. Je besser und echter Du Dir diese verschiedene Gewichte vorstellst, desto wirkungsvoller ist die Übung!

## Übung 2

### **Verwurzelung**

Stelle Dir vor, Du bist ein Baum und Deine Füße gingen mehrere Meter wie die Wurzeln dieses Baumes in den Boden hinein. Strecke jetzt die Hände nach oben, sodass sie wie die Äste dieses Baumes wegstehen. Wenn dich jetzt starker Wind hin und her bläst, so gehst Du dank deiner Verwurzelung nicht in Gefahr umzufallen. Sondern Du wirst zwar hin- und herbewegt, aber Du stehst vollkommen sicher und stabil auf deinen zwei ‚verwurzelten‘ Beinen.

## Übung 3

### **Körperhaltung**

Stelle Dich mit Deinen Füßen in etwa schulterbreit auf und belaste beide Beine gleichmäßig. Strecke nun die Füße durch und lasse danach locker. Test aus, welcher Winkel deiner Fußsohlen zueinander für dich am angenehmsten ist. Spüre die Kraft dieser Körperhaltung.

## Übung 4

### **Kontakt der Füße spüren**

Gehe von der Haltung der letzten Übung aus und verlagere jetzt Dein Gewicht auf die linke Kante deiner Fusssohlen. Nun verlagere auf die rechte Seite, dann verlagere Dein Gewicht über die Vorder- und dann Hinterseite der Fusssohlen abwechselnd von links nach rechts und wieder zurück. Danach stellst Du Dich voll auf deine Fusssohlen und genießt den Kontakt zum Boden. Gib dabei Dein Gewicht an den Boden ab. Spüre, wie Dich der Boden trägt.

**Das Gefühl des ‚getragen werden‘ bringt enorme Entspannung für den Körper!**

Sicherheit vermittelt, wer sich sicher fühlt.

Dazu brauchst Du eine gute Körperspannung und Körperenergie. Ohne diese Elemente sind alle Bemühungen einer körperlichen kompetenten Ausstrahlung sinnlos. Der Ausdruck dieser Energie ist eine gute Körperhaltung.

## Übung 5

### **Gute, aufgerichtete Haltung**

Um schnell in eine aufgerichtete Haltung zu kommen kannst Du folgendes machen:

Stelle Dir vor, Deine Wirbelsäule ist über die Schädeldecke mit einem Seil verlängert an dem Du Dich einfach aufziehst. Atme während des Aufziehens ein.

Dies Übung Nr. 5 ändert Deine Haltung ‚von außen‘.  
Wirkungsvoller ist es, seine Haltung ‚von innen‘  
zu ändern. Das schaffst Du mit der nächsten Übung!

## Übung 6

### **Surfbrett**

Stelle Dir vor Du stehst auf einem Surfbrett. Du fühlst Dich trotz des etwas wackeligen Untergrundes vollkommen sicher, musst aber dein Gleichgewicht gut spüren um gerade zu stehen. Du spürst, wie Du eine gewisse Körperspannung brauchst, um dieses sichere Gleichgewicht zu halten.

**Mit dieser Übung erreichst Du eine sogenannte eutonische Körperhaltung**

## Übung 7

### **Atmen**

Auch durch einfaches Atmen kannst Du eine aufgerichtete, positive Körperhaltung erreichen. Nutze die Kraft der Einatmung (Ruheatmung). Einatmung richtet auf, Du musst es nur geschehen lassen.

**Mit der nächsten Übung kannst Du auch deine Sprechgeschwindigkeit verringern**

## Übung 8

### Engelsflügel

Stelle Dir vor, aus deinen Schulterblättern sind zwei riesige Engelsflügel gewachsen und die spürst Du an deinem Rücken schwingen. Dazu musst Du gut und gerade stehen um gut im Gleichgewicht zu bleiben. Wenn Du dabei etwas sprichst, dann wirst Du Deine Sprechgeschwindigkeit mit dieser Übung etwas drosseln.

**Gut zu stehen bedeutet auch gut zu klingen! Besonders wird das in der nächsten Übung sichtbar und hörbar!**

## Übung 9

### Wein Fassübung

Stelle Dir vor, Du stehst in einem Weinfass und tastest mit den Händen die Ränder dieses Fasses. Spüre dabei gut den Widerstand der Fasswände.

**Du ertastest dabei nicht mehr und nicht weniger als Deinen eigenen Energieraum, den Du brauchst um sicher und kompetent zu wirken!**

Aber nicht nur das. Du vergrößerst dadurch auch deine Resonanz und damit deinen Klang erheblich. Sprich einige Worte und lasse diesen vergrößerten Raum mitschwingen!

Jetzt geht es daran, den Körper mit positiver Energie ‚aufzuladen‘ - ohne ihn dabei zu verspannen!

## Übung 10

### **Strecken**

Strecke Dich nach allen Richtungen – offensiv und ohne Hemmungen. Am besten Du gähnst auch herzlich dazu!

## Übung 11

### **Abklopfen**

Klopfe Deinen ganzen Körper mit intensiven und nicht zu weichen Schlägen ab. Danach streiche über alle abgeklopfte Stellen von innen nach außen.

## Übung 12

### **Brustbein**

Klopfe mindestens 20 sec Dein Brustbein mit beiden Händen ab. Summe dabei.

**Diese Übung macht Dich durch die Anregung der Thymus-Drüse fit**

## Übung 13

### Ohren

Reibe Deine Hände bis sie heiß sind. Dann reibe mit je einer Hand deine Ohren. Danach streiche alle Ohrenfalten aus!

## Übung 14

### Nabel + Schlüsselbein

Gib die Fingerspitzen der linken Hand unterhalb des Nabels und den Dauen und zwei Finger der rechten Hand V-förmig unter dein Schlüsselbein. Dann reibst Du einige Zeit diese Stellen mit den erwähnten Fingerspitzen.

Nicht immer ist man so munter wie man sich das beim Präsentatieren oder Verkaufen wünscht.

Die Übungen 10 bis 14 sind richtige ‚Muntermacher‘. Damit Du frisch und munter agieren kannst!

Falls Du beim Verkaufen oder Präsentatieren sitzen solltest, schau dir genau das Video dazu an!

**Viel Erfolg und viel Spaß beim Üben!**