

Wie die Körperhaltung das Selbstbewusstsein stärkt



Eine offene, aufrechte Sitzposition tut dem Ego gut

Eine aufrechte Körperhaltung ist der Schlüsselfaktor für Selbstvertrauen und ein gewisses Machtgefühl: Kopf hoch, Brust raus und Raum einnehmen - dieses Haltungskonzept reicht aus, um selbstbewusstes Handeln und Denken auszulösen, haben US-Forscher entdeckt. Ihrer Verhaltensstudie zufolge ist der Einfluss der Körperhaltung sogar größer als die konkrete Vorstellung, sich in einer Machtposition zu befinden. Sie empfehlen daher beispielsweise Arbeitssuchenden, die eigene Körpersprache bei einem Einstellungsgespräch gezielt zu nutzen, um sich selbstbewusster präsentieren zu können.

Bereits in früheren Studien hatte sich herauskristallisiert, dass sowohl das eigene Rollenverständnis als auch die Körperhaltung unabhängig voneinander das Verhalten und Denken eines Menschen beeinflussen können. Die Forscher wollten mit ihrer neuen Studie nun genauer herausarbeiten, welcher der beiden Faktoren die größere Wirkung zeigt. Dazu führten sie mit 77 männlichen und weiblichen Studenten psychologische Verhaltenstests durch, die das jeweilige Dominanzgefühl im Denken und Handeln der Probanden widerspiegeln. Beispielsweise sollten die Probanden vorgegebene Wortfragmente spontan zu Wörtern vervollständigen, wie etwa aus "Ma-" das Wort Macht oder aber auch Maus entstehen kann. Auch die Bereitschaft, selbstbewusst in Aktion zu treten, prüften sie, indem sie mit den Teilnehmern das Kartenspiel Blackjack spielten und dabei deren Aktionsbereitschaft testeten.

Um den Effekt des eigenen Rollen-Empfindens zu untersuchen, wurde den Probanden in den Tests entweder die Chef-Rolle oder eine untergeordnete Position zugewiesen. Um den Effekt der Körperhaltung auf die Antworten und Verhaltensweisen in diesen Experimenten zu belegen, sollten die Probanden in unterschiedlichen Durchläufen zwei verschiedenen Posen einnehmen: eine dominante, bei der sie viel Raum einnahmen, und eine zurückgezogene. Bei der dominanten sollten sie sitzend einen Arm auf die nahe Lehne eines zweiten Stuhles stützen und gleichzeitig lässig ein Bein auf das andere legen, so dass eine offene Körperhaltung entstand. Bei der zurückgezogenen Variante steckten die Teilnehmer dagegen ihre Hände unter die Schenkel, zogen ihre Schultern nach vorn und drückten ihre Beine zusammen.

Der Vergleich der Testergebnisse bei diesen unterschiedlichen Körperhaltungen und Rollenzuweisungen dokumentierte den Forschern zufolge den starken Effekt der Körperhaltung: Bei der offenen Pose ergaben die Wortassoziationen der Teilnehmer mehr Wörter mit dominantem Charakter, und auch in den Verhaltenstests zeigten die Analysen in diesem Fall eine größere Aktionsbereitschaft als bei den Tests in schüchterner Körperhaltung. Dieser Effekt dominierte dabei den der Rollenzuweisung: Die Vorstellung, Chef zu sein, brachte nur dann einen Zuwachs an dominantem Denken oder Handeln, wenn sich der Proband nicht in der verschüchterten Körperhaltung befand.

Li Huang (Northwestern University, Evanston) et al.: Psychological Science, Online-Vorabveröffentlichung, doi: 10.1177/0956797610391912

dapd/wissenschaft.de – Martin Vieweg