

Embodiment & Betriebliches Gesundheitsmanagement

1. Treffen der Xing-Gruppe
„Diplom-Psychologen“ in Regensburg

06.Mai 2017

Mag. Ursula Fuhrmann

Erkenntnisse der heutigen Zeit

- Leib – Seele Problem reicht bis in die Antike zurück
- Heute noch in der wissenschaftlichen Philosophie oftmals diskutiert (Körper / Gehirn)
- Intelligenz und körperliches Wissen beeinflussen sich gegenseitig
- Viele wissenschaftliche Studien zeigen den Zusammenhang
- Der unbewusste Einfluss des Körpers auf unser Denken, Fühlen und Handeln wird oft unterschätzt
- Gedächtnis des Körpers - alles geistig Erlebte findet sich in körperlichen Strukturen wieder (Joachim Bauer)
- Embodiment aus der Sozialpsychologie wird an der Uni vernachlässigt

Intelligenz

- Wird meist an Raumvorstellungs-, Wissens- oder Merkfähigkeitstests gemessen
- Vernachlässigung der körperlichen Ebene
- Vorstellung über die Verantwortlichkeit des Gehirns als einzige Steuerung des Menschen
- Philosophische Diskurse „Ich und mein Gehirn, wer steuert wen?“
Geert Keil (2009)

Embodiment – verkörperte Kognition

- aus den Kognitionswissenschaften
- Auch als „embodied cognition“ bekannt
- Verbindung von Körper und Geist
- Intelligenz nicht als allein stehendes abstraktes Konstrukt, sondern auch durch physisch - körperliches Wissen beeinflusst wird
- Körperhaltung fließt in unsere Entscheidungen, Präferenzen und Urteile mit ein

Erkenntnisse aus Embodiment

- Personen können ohne der Bewusstmachung und Berücksichtigung ihres Körpers und ihrer Körperhaltung existierende emotionale Erfahrungen nicht ändern
- Hochgefühle oder Depressionen, Selbstsicherheit oder Hilflosigkeit, Stress oder Ruhe werden nonverbal durch die Körperhaltung kommuniziert und dadurch körperlich im außen sichtbar (Mehrabian, 1972; Riskind & Gotay, 1982)
- Personen in gebeugter Körperhaltung berichten über mehr Stress als Personen in einer entspannten Körperhaltung (Riskind & Gotay, 1982)

Wissenschaftliche Studien zum Thema Embodiment

Studien zeigen die Auswirkungen unserer physischen Erfahrungen auf Präferenzen, Entscheidungen und Urteile im Alltag

chinesische Schriftzeichen wurden während einer Armbeugung positiver bewertet als bei einer Armstreckung (Cacioppo, et al., 1993)

Inhaltliche Bewertung von Radiosendungen

Je nachdem, welche Kopfbewegung beim Hören einer Radiosendung eingenommen wurde, zeigten sich Unterschiede in der Wahrnehmung und Bewertung der Inhalte (positiv oder negativ). Bei vertikaler Kopfbewegung (nicken) wurden die Inhalte positiver bewertet als in der horizontalen Kopfbewegung (schütteln) (Wells & Petty, 1980).

Emotionaler Ausdruck

Emotionen finden zum Beispiel eine Entsprechung in ihrem Körperausdruck, wie zum Beispiel im Ausdruck der Angst sich Personen ängstlich, in einer Wut-Position wütend fühlen. In einer Ekel-Körperhaltung wird Anwiderung empfunden und in einer Trauer-Position fühlt man sich bald wirklich traurig (Duclos, Laird, Schneider, Sexter, Stern & Van Lighten, 1989).

Embodiment in der Wirtschaft

- Signale des Körpers lange Zeit in der Wirtschaftstheorie ignoriert und nicht berücksichtigt
- Integration der Wirtschaftstheorie körperlicher Einflüsse auf die wirtschaftliche Entscheidungsfindung
- Durch Erkenntnisse der Sozialpsychologie macht die Einbindung des menschlichen Körpers (Bewegungen, Mimik, Haltung und Emotionen) in die Forschung der Entscheidungsfindung und Urteilsbildung Sinn
- Die Neuroökonomie berücksichtigt wie Informationen durch den Körper beeinflusst werden – Beeinflussung von wirtschaftlichen Entscheidungen (Oullier & Basso, 2009)
- Gedanken sind grundsätzlich durch Verkörperung beeinflusst (Lakoff & Johnson, 1999)
- Für eine vollkommene, reife Wissenschaft und für adaptiven Erfolg ist es nötig, auch die körperliche und umwelterweiterte Organisation der Intelligenz zu erforschen (Clark, 1999)
- Funktionelle Interaktionen mit der physischen Welt haben eine durchdringende Wirkung auf das geistige Leben des Menschen (Williams, Huang & Bargh, 2009)

Körperliche Instabilität kann Bewertungen und Einschätzungen beeinflussen

- Diplomarbeit
- Körperliche Instabilität durch dementsprechende Sitzposition
- Einschätzung der subjektiven aktuellen Wirtschaftslage
- unterschiedlichen Sitzpositionen (Stabil, instabil)
- Kognitive und affektive Fragen

Interessante Ergebnisse

- Jüngere Personen in der instabilen Versuchsbedingung schätzen die Wirtschaftslage affektiv instabiler ein, als in der stabilen Versuchsbedingung
- Ältere Personen genau umgekehrt

Showcase

Praktisches Embodiment basiertes Angebot anhand der
Bodyreflections[©]-Methode

Mein Weg

3 Bandscheibenvorfälle

Pilates Ausbildung nach P.M.A.

10 Jahre Alexander- Technik

**Entwicklung der
Bodyreflections[©]-Methode 2009**

Studium Sozial- und
Wirtschaftspsychologie

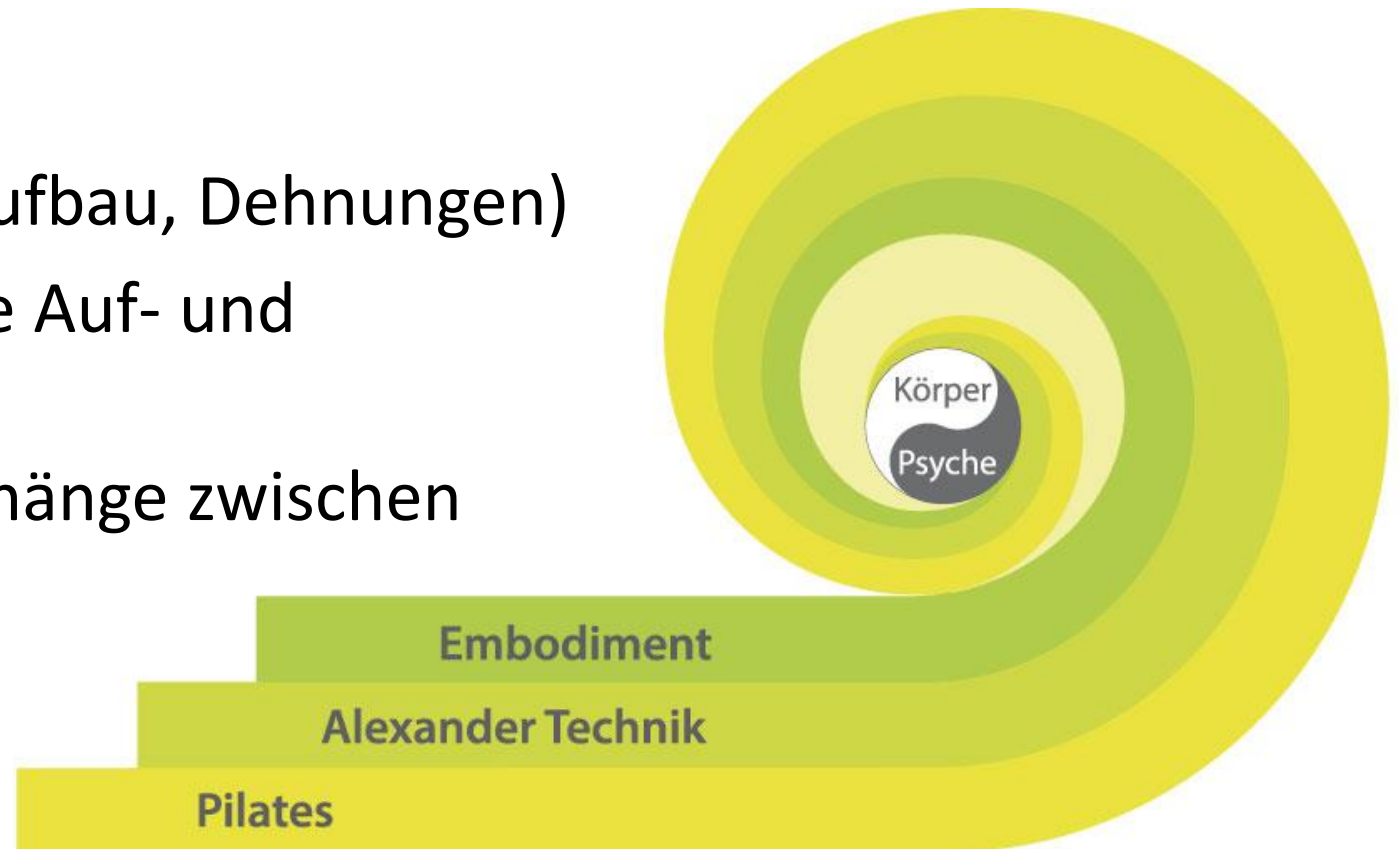
Diplomarbeit über
„Embodiment“

**Persönlicher Schwerpunkt
„Körpercoaching in der
Wirtschaft“**

Konzept Bodyreflections®

Gegründet 2009

- **Pilates** (Atmung, Muskelaufbau, Dehnungen)
- **Alexander-Technik** (innere Auf- und Ausrichtung)
- **Embodiment** (Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche)



Pilates

- Atmung
- Muskelaufbau (Oberflächen und tiefliegende Muskulatur)
- Segmentation der Wirbelsäule
- Dehnungen

Alexander-Technik

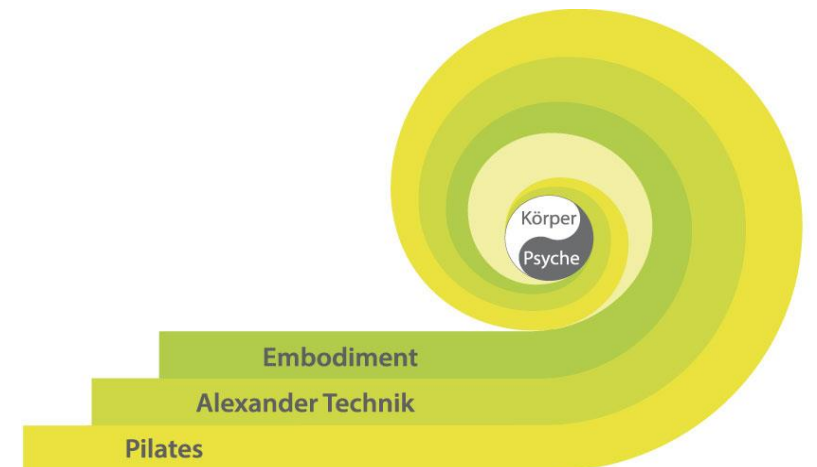
- Jonglieren: Geist - Körper - Problem
- Geist und Körper beeinflussen sich gleichermaßen gegenseitig
- Das Denken ist genauso wichtig wie das Tun
- Körper + Geist = Selbst. Selbstkontrolle!
- Zustimmung oder Ablehnung – bewusste Entscheidungen

- Wie treffen wir jedoch Entscheidungen bei Problemen?
- Wie gebrauchen wir uns selbst?

• Quelle: Der Gebrauch des Selbst, Gelb, 2004

Vorteile der Bodyreflections[©]-Methode

- Vorbeugen gegen Nacken-, Schulterverspannungen und Kopfschmerzen
- Vorbeugen gegen Wirbelsäulenbeschwerden
- Bessere Auf- und Ausrichtung
- Klare Gedanken und bessere Konzentration
- Steigerung der Aufmerksamkeitsleistung
- Steigerung der Motivation
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Gute Stimmung in trüben Tagen
- Fit bis ins hohe Alter



Sitzanalysen auf Basis der Bodyreflections[©] – Methode (Wo/wie hilft eine „effiziente“ Sitzposition?)

- Erkennen der „ineffizienten“ Körperhaltung
- Bewusstmachung einer neuen Position in größeren Abständen
- Alte Muster immer wieder in neue überführen
- Möglichkeiten schaffen
- Maßnahmen Durchführung

Immer mehr in den Alltag einbauen

Kontinuierliches Praktizieren

Übungen für den Alltag zwischendurch

Übungen zur Hilfe zur Selbsthilfe

- ▶ Im Stehen öfter am Tag Wirbel für Wirbel nach vorne abrollen und auch wieder aufrollen, dabei den Nacken und die Schultern entspannen und hängen lassen (Wirbelsäulensegmentation)
- ▶ Schultern in beide Richtungen kreisen und abwechselnd links rechts
- ▶ Hände am Rücken verschränken
- ▶ Sitzend Wirbelsäule aufrichten und den Kopf zwischen die Arme nehmen und nach vor sinken lassen.
- ▶ Diese Übung auch seitwärts durchführen
- ▶ Richtung Decke im Stehen strecken, gerade und auch seitlich biegen

Ausblick – Embodiment

Der Körper

- ist weit mehr als in den meisten Betrachtungen
- spielt eine größere Rolle in Verbindung mit unserer Intelligenz als bisher angenommen.
- Und die Erforschung des Wechselspiels zwischen Psyche und Körper könnte in Zukunft bereichernd sein
- Bringt mehr Bewusstsein in unbewusste kognitive Prozesse

Körperwahrnehmung und Achtsamkeit können helfen, die Zeichen des Körpers besser zu verstehen und in Verbindung mit der Psyche abzugleichen

Ausblick: Wirtschaft

- Informelle Veranstaltungen über Embodiment
- Entwicklung von ganzheitlichen Konzepten und Programmen im Betriebliche Gesundheitsförderung
- Lösungen und Angebote zur praktischen Umsetzung
- Begleitung zur Transformation in den Alltag, das Wissen darüber auch verkörpern
- Schulung von Eigenverantwortung in der Umsetzung

Diskussionsthemen

- **Die Wirtschaft:** Offenheit für den Aufbau und die Umsetzung von Embodiment basierten Programmen in Unternehmen
- **Gesundheitsträger:** Aufnahme und Integration von relevanten Programmen in und von Gesundheitsträgern unterstützten Aktivitäten und Vorhaben
- **Der/die Einzelne:** Bewusstseinsbildung und Stärkung der Selbstverantwortung

Mag. Ursula Fuhrmann

www.b4business.at

U.fuhrmann@b4business.at

+43 664 88 4711 69