

Katharina Rogalla



# Haltung zeigen

Klar zu sich stehen

DTE



## Inhaltsverzeichnis

Was ist Haltung? .....	3
Tipps zur Anwendung.....	5

<b>Woche 1: Grundlagen der Haltung</b> .....	6
1.1 Haltung als Modell.....	7
1.2 Haltung und Körper.....	8
1.3 Haltung und Emotion.....	9
1.4 Haltung und Mindset .....	10
1.5 Haltung und System.....	11
1.6 Haltung braucht Basis.....	12
1.7 Aus fünf wird eins .....	13

<b>Woche 2: Deine Lebenshaltung</b> .....	14
2.1 Haltung und Selbstbild .....	15
2.2 Dein Temperament.....	16
2.3 Selbstgespräch des Körpers.....	17
2.4 Geerbte Haltung.....	18
2.5 Gewohnheitshaltung .....	19
2.6 Deine Lebenseinstellung.....	20
2.7 Gesundheit und Krankheit .....	21

<b>Woche 3: Deine Haltung zur Welt</b> .....	22
3.1 Die Position in der Familie .....	23
3.2 Haltung und Rolle.....	24
3.3 Haltung und Status.....	25
3.4 Positionen ausfüllen.....	26
3.5 Gender und Kultur .....	27
3.6 Arbeitshaltung .....	28
3.7 Führen und wachsen .....	29

<b>Woche 4: Haltung zeigen!</b> .....	30
4.1 Entwicklungsschritte.....	31
4.2 Haltung und Vorbild .....	32
4.3 Präsenz zeigen.....	33
4.4 Eine gelassene Haltung.....	34
4.5 Haltung und Stimmung.....	35
4.6 Haltung Schritt für Schritt.....	36
4.7 Vom Verstehen zum Erleben .....	37

Das Haltungsmodell.....	38
-------------------------	----



## Energie & Lebensfreude

Katharina Rogalla: Haltung zeigen. Klar zu sich stehen · Quadro Nr. 59  
© 2018 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)  
Fotos: [unsplash.com](http://unsplash.com) - Cole Patrick (1),  
Mads Schmidt Rasmussen (14), Rafaela Biazzi (22),  
Riccardo Mion (30); [photocase.com](http://photocase.com) - kemai (6)  
Modell (S. 7/38): Katharina Rogalla  
Lektorat: Andrea Specht - [www.textgehalt.de](http://www.textgehalt.de)  
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-86270-979-3  
ISBN E-Book: 978-3-86270-980-9

Zitate stammen u. a. aus der Zitatesammlung  
»Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u. a. unter  
[www.down-to-earth.de/e-books.html](http://www.down-to-earth.de/e-books.html)

Bezug im Buchhandel  
oder direkt beim Verlag:  
Down to Earth  
Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin  
Tel: +49 (0)30 - 34 08 94 68  
Fax: +49 (0)322 - 23 12 44 93  
[shop@down-to-earth.de](mailto:shop@down-to-earth.de)





*Mache dir bewusst, was du denkst und fühlst, und wähle, was du sagst und tust.*

*—Ruth Cohn*

## Was ist Haltung?

■ Haltung zeigen – wie geht das? Seit Jahren beschäftigt mich dieses Thema. Dabei galt meine Aufmerksamkeit zuerst nur der Körperhaltung. Während meiner Ausbildung zur Physiotherapeutin lernte ich Anatomie und funktionelle Bewegungslehre und begann Rückenschulkurse zu unterrichten.

Doch seitdem hat sich mein Blick sehr erweitert. Denn die Haltung eines Menschen wird von verschiedenen Faktoren bestimmt: neben seinem körperlichen Ausdruck auch durch seine Emotionen, seine Einstellungen sich selbst und der Welt gegenüber sowie durch die verschiedenen Rollen, in denen er sich bewegt.

Diese Zusammenhänge und Wirkungen faszinieren mich zutiefst. Mithilfe dieses Quadro kannst du dir die verschiedenen Facetten deiner eigenen Haltung bewusst machen. Die Erkenntnisse, die du dabei gewinnst, werden wertvolle Hinweise und Anregungen für einen bewussteren Umgang mit dir selbst enthalten.

Man spricht oft von Haltung, doch nicht immer wird der Begriff eindeutig gebraucht. Da geht es um Arbeitshaltung, pädagogische Haltung, christliche Haltung, politische Haltung etc. Und auf jeden Fall soll sie authentisch sein.

Doch Haltung ist nichts, was nur den Körper oder allein die Moral betrifft. Haltung ist komplex und besteht aus verschiedenen Elementen. In diesem Quadro füge ich alle diese Haltungselemente zu einem Gesamtbild zusammen.

Denn in der Realität existieren die verschiedenen Aspekte von Haltung nicht getrennt voneinander. Sie treten immer gleichzeitig und in ganzheitlicher Wechselwirkung miteinander auf. Zwischen äußerer und innerer Haltung, innerhalb unseres Systems und im Austausch mit der Umwelt wird das erzeugt, was unsere Gesamthaltung ausmacht. Es ist der Zustand, wie wir ihn selbst im jeweiligen Moment innerlich erleben und nach außen zeigen.



## Haltung erforschen

Grundlage für dieses Quadro ist ein Modell, welches ich für die Seminarpraxis entwickelt habe (s. Seite 7 und 38). Die fünf Haltungsaspekte *Körper, Emotion, Mindset, System* sowie *Basis* stehen jeweils für sich und bilden gleichzeitig ein Gesamtsystem. Hier wird deutlich, wie sich jede Haltung aus mehreren Faktoren zusammensetzt und sich so als ganzheitliches Phänomen erklären lässt.

Anhand des Modells kannst du leicht feststellen, welche Ebene sich bei dir schon passend anfühlt und bei welcher du dir vielleicht eine Entwicklung wünschst. Das Schöne ist, dass dieses System auf alle Lebenssituationen anwendbar ist. Sei es für dich allein, sei es innerhalb deiner Familie oder im beruflichen Umfeld.

In den nächsten Kapiteln beschreibe ich die Aspekte von Haltung im jeweiligen Kontext. Du erfährst die Hintergründe und bekommst Tipps, wie du eigene Haltungsziele entwickeln und Schritt für Schritt umsetzen kannst.

Im ersten Kapitel des Buches geht es zunächst um die Grundlagen von Haltung, woraus sie sich zusammensetzt und welche Wechselwirkungen zwischen den Haltungsebenen bestehen.

Der zweite Teil befasst sich mit der Haltung dir selbst gegenüber und mit der Prägung und Entwicklung von persönlichen Lebenseinstellungen.

Im dritten Kapitel geht es um deine Haltung zur Welt. Sie zeigt sich in deinen Rollen und in deiner Wirkung auf andere Menschen.

Der letzte Teil des Quadros widmet sich den Möglichkeiten und Grenzen, Haltungen zu ändern.

Jedes Kapitel vertieft einen Gedanken zum Thema und bietet passende Anregungen und Handlungsimpulse. So kannst du, entsprechend deiner jetzigen Lebenssituation, die für dich stimmige Haltung entwickeln.

Katharina Rogalla

—Katharina Rogalla



## Tipps zur Anwendung

■ Diese kleine »Haltungsschule mit Tiefenwirkung« enthält 28 Impulse. Jede Seite steht für sich. So kannst du die Anregungen nach Bedarf umsetzen.

■ Betrachte beim Lesen der Kapitel immer mal wieder das Modell auf der folgenden Seite, so hast du die Aspekte von Haltung immer im Blick.

■ Eine neue Haltung lässt sich leider nicht anlesen. Wie bei allen Lernprozessen braucht es auch hier Zeit, Geduld und die Gelegenheit zum Üben.

■ Mechanistische Tipps zur Körpersprache nach dem Motto »Mit Powerposing sofort zum Erfolg« wirst du hier nicht finden. Denn die eigene angemessene Haltung passt und wirkt 1000-mal besser als jede oberflächliche Pose!

■ Bevor du weiterliest, überlege, was Haltung für dich bedeutet. Was wäre ein mögliches Ziel, welches du mit Unterstützung dieses Quadros erreichen möchtest, und woran würdest du es merken, wenn deine Haltung sich ändert?

■ Plane dir regelmäßig Zeit ein für deine persönliche »Haltungsschule«.

■ Wenn du mithilfe dieses Quadros deine Haltung Schritt für Schritt weiterentwickeln möchtest, empfehle ich dir, deine Gedanken, Ziele und Beobachtungen zum Thema in einem gesonderten Notizbuch festzuhalten.

■ Nutze Gelegenheiten, um in der Öffentlichkeit eines Cafés oder Platzes andere Menschen zu beobachten. Welche Haltungen fallen dir auf?

■ Vielleicht hast du die Möglichkeit, das Thema gemeinsam mit anderen anzugehen? Zu zweit oder in einer Gruppe bleibt ihr leichter dran. Ihr könnt euch gegenseitig Haltungs-Feedback geben oder in Rollenspielen euer Verhaltensrepertoire erweitern. Dadurch lassen sich Haltungsziele sehr viel effektiver umsetzen.

■ Werde nach der Lektüre am besten sofort aktiv. Frage dich nach dem Lesen jedes Kapitels: Womit kann ich jetzt sofort anfangen? Und setze es gleich um.

**Woche 1**  
**Grundlagen der Haltung**

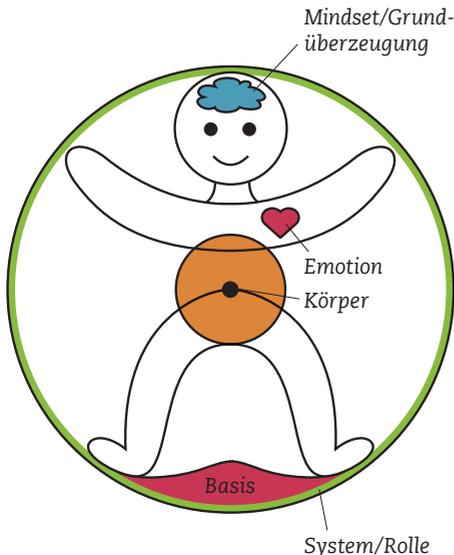


Die Begriffe, die man sich von etwas macht, sind sehr wichtig. Sie sind die Griffe, mit denen man die Dinge bewegen kann.

—Bertold Brecht

## Haltung als Modell

### ■ Das ganzheitliche Haltungsmodell:



Fünf Aspekte von Haltung:

**Körper:** alle äußeren physischen Merkmale und Haltungsgewohnheiten

**Emotion:** das angeborene Temperament, die vorherrschende Grundstimmung und das aktuelle Befinden

**Mindset:** die innere Haltung, Moral und Werte

**System:** die jeweilige Rolle sowie das persönliche Umfeld

**Basis:** die Grundlage von Haltung, alles, was stabilisiert, körperlich und im übertragenen Sinne.

### ■ Denk mal

Betrachte das Modell: An welchem Aspekt möchtest du gerne etwas verändern?

### ■ Mach mal

Stell dir eine vertraute Alltagssituation vor und notiere oder zeichne, wie sie sich auf deine Haltungsebenen auswirkt.

# 2.2



## Dein Temperament

*Das Herz gibt allem, was der Mensch sieht und hört und weiß, die Farbe.*

*—Johann Heinrich Pestalozzi*

■ Jeder Mensch hat seine ganz eigene, zu ihm passende Grundstimmung. Vergleichbar einem Musikinstrument existiert von Geburt an eine Art individuelle Grundmelodie, die zum Klingen gebracht werden will. Sie bildet unser Temperament: laut oder leise, wild oder ruhig, sensibel oder gelassen. Entsprechend dieser persönlichen Stimmung reagieren wir ganz individuell auf die Menschen und Dinge um uns herum. Studien zeigen, dass unser Temperament weitgehend stabil ist. Das heißt, dass wir es nicht grundsätzlich ändern können, auch wenn das vielleicht manchmal schön wäre. Alles, was passiert, wird von uns auf unsere Weise passend bewertet und eingeordnet.

Dennoch sind wir unserem Temperament nicht völlig ausgeliefert. Schüchterne Menschen können durchaus mutiger werden und aufgeregte Gemüter Gelassenheit lernen. Wem diese Eigenschaften nicht in die Wiege gelegt wurden, braucht jedoch mehr Übung und Zeit zu deren Entwicklung.

Wenn es motivierende Ziele gibt oder Ereignisse, durch die wir gezwungen werden, das übliche Verhalten anzupassen, erleben wir, was alles möglich ist. Wenn ein Kind auf die Welt kommt oder man die erste Arbeitsstelle antritt, fühlen sich viele Menschen erst mal überfordert. Doch nach und nach wachsen sie gut in die neue Situation hinein, manchmal auch über sich selbst hinaus. Hier wird deutlich, wie sich Haltung weiterentwickelt, wenn wir durch das Leben gefordert werden.

### ■ Denk mal

Was ist das Besondere an deinem Temperament?

### ■ Mach mal

Achte darauf, wie unterschiedlich Menschen auf das gleiche Ereignis reagieren.

# 2.3



*In der Haltung des Körpers verrät sich der Zustand des Geistes. Durch die Körperbewegungen spricht des Geistes Stimme.*

—Ambrosius

## Selbstgespräch des Körpers

■ Körpersprache wirkt viel stärker als das gesprochene Wort. Auch wenn wir nichts sagen, kommunizieren wir. Im wachen Zustand sind wir immer körperlich »auf Sendung«. Und das gilt nicht nur für die Kommunikation mit der Außenwelt, sondern auch für die mit uns selbst.

Unsere jeweilige Stimmung drückt sich im Körper aus. Er wirkt dabei wie ein Verstärker: Je impulsiver wir reagieren, desto stärker sind unsere Körperreaktionen. Diese lassen wiederum den emotionalen Pegel weiter ansteigen.

Wenn jemand zum Beispiel richtig wütend ist, kann er das im ganzen Leib spüren. Es heißt ja: »Ich ärgere mich.« Die Reaktion findet im eigenen Körper statt. Es wird einem warm, die Muskeln spannen sich an, Fäuste werden geballt, Zähne zusammengebissen. So wird Kampfgeist signalisiert, und zwar nach innen wie nach außen. Bewusstes Gegensteuern durch inneren Abstand oder tiefes Durchatmen hilft dabei, sich wieder zu beruhigen.

Wenn ich etwas zu tun habe, mich aber dazu nicht aufrufen kann, dann motiviere ich mich selbst, indem ich zunächst meinen Körper aktiviere: Fest auftreten, mit den Schultern kreisen und in die Hände klatschen gibt mir wieder Schwung.

Wenn ich andererseits sehr angespannt bin, fahre ich mein System herunter, indem ich diese innere Unruhe in Bewegungsenergie umsetze: Dann bringt mich ein Spaziergang vom Stressmodus zu mehr Gelassenheit.

### ■ Denk mal

Wie zeigen sich Stimmungen in deinem Körper?

### ■ Mach mal

Beobachte bei anderen Menschen oder in Filmen, wie Empfindungen und Körperreaktionen sich gegenseitig verstärken.

# 4.6



## Haltung Schritt für Schritt

■ Die Entwicklung von Haltungsbewusstsein lässt sich in vier Schritte zusammenfassen:

*Erster Schritt: Haltung wahrnehmen*

Eigentlich ist es ganz einfach, die Haltung zu ändern. Es passiert wie von selbst in jedem Augenblick, wenn du die Wahrnehmung darauf richtest. Genau jetzt!

*Zweiter Schritt: Haltung entwickeln*

Frage dich, welche Haltung du entwickeln und zeigen willst. Welche der vier Ebenen ist dir dabei besonders wichtig?

*Dritter Schritt: Haltung üben*

Wie vorher beschrieben, kannst du überall und jederzeit üben, deine Haltung wahrzunehmen, und sie dann regulieren. Oder du probierst erst kleine Szenen vor dem Spiegel.

*Vierter Schritt: Haltung zeigen*

Präsentiere der Welt deine bewusstere innere und äußere Haltung. Sei stolz auf jeden Schritt. Stehe zu dir und fülle den vorhandenen Raum aus. Genieße Klarheit und Handlungsfreiheit.

*Fürchte dich nicht vor langsamen Veränderungen, fürchte dich nur vor dem Stillstand.*

—*Fernöstliche Weisheit*

Du kannst mit diesen vier Schritten bei jeder Haltungsebene beginnen. Sei es körperlich, sei es eine Rollenklärung, sei es das Üben von Gelassenheit – jede kleine Veränderung in einem Bereich wirkt auf das ganze System.

Dieser Prozess braucht Zeit. Es ist leichter, wenn du dir kleine Ziele setzt und einen Aspekt nach dem anderen anschaust. Hauptsache, du bleibst dran. So kannst du nach und nach dein Repertoire von Haltung erweitern und kommst zu einem größeren Handlungsspielraum.

■ **Denk mal** \_\_\_\_\_  
Welcher ist dein erster Schritt?

■ **Mach mal** \_\_\_\_\_  
Halte immer wieder mal inne im Getriebe deines Alltags und nimm deine Haltung wahr.

*In allem, was du denkst, sei klar,  
in allem, was du sprichst, sei wahr,  
in allem, was du bist, sei du,  
dann lächelt auch das Glück dir zu.*

—Autor unbekannt

## Vom Verstehen zum Erleben

■ Am Ende dieses Quadros hast du vielleicht den Kopf voller neuer Ideen und Erkenntnisse. Vielleicht hast du auch Ideen, wie du den einen oder anderen Haltungsimpuls in deinen Alltag übertragen kannst.

Um jedoch Veränderungen wirklich umzusetzen, brauchst du Zeit und die Motivation, dich weiter mit deiner Haltung zu beschäftigen. Je besser du es verstehst, jede Haltungsebene in einem für dich passenden Sinne zu gestalten, desto besser wird deine persönliche Lebensqualität. Wenn du deine Haltung stärkst, wirst du nach und nach unabhängiger vom Urteil anderer und von äußeren Widrigkeiten, wie sie in jedem Leben vorkommen.

Das Quadro ist leicht, du kannst es überall dabei haben und das, was dir wichtig geworden ist, wieder lesen. Achte auf die Ebenen deiner Haltung im Alltag und positioniere dich bewusst! Richte dich auf und steh für dich ein. So kann sich Schritt für Schritt etwas Neues entwickeln.

Du selbst bist das Kostbarste, was du hast. Nimm dich wichtig mit allem, was zu dir gehört und was dich ausmacht. Pflege eine Haltung von höchster Wertschätzung und Respekt dir selbst gegenüber, denn das ist die Voraussetzung dafür, auch andere so behandeln zu können.

Ich wünsche dir alles Gute auf deinem Weg, Schritt für Schritt.

—Katharina Rogalla

katharina@rogalla-eberstadt.de

[www.physiotherapie-eberstadt.de](http://www.physiotherapie-eberstadt.de)

### ■ Denk mal

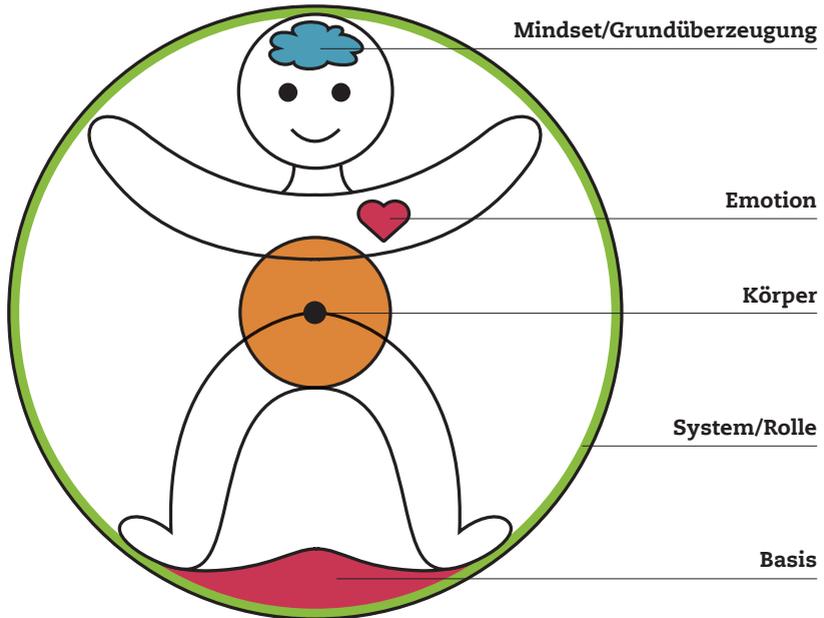
Woran merkst du, dass dein Blick auf Haltung sich schon verändert hat?

### ■ Mach mal

Wenn du dich stärken willst, nimm den Satz: »Ich stehe zu mir.« Denke oder sprich ihn immer wieder vor dich hin.



## Das Haltungsmodell





Reiner App  
**Profil entwickeln**  
Authentizität wagen,  
Wirkung entfalten,  
40 Seiten

Unser Ich ist ein Geschenk – wir sind unverwechselbar. Doch zu sich selbst zu stehen, fällt uns oft schwer. Dieses Quadro hilft dir, dein einzigartiges Profil zu entwickeln und damit zu überzeugen. Ideal für alle, die ihre Stärken entdecken wollen.

Quadro Nr. 29



Rosemarie Stresemann  
**Mich zeigen**  
Leben ohne falsche  
Scham, 40 Seiten

Vielen Menschen fällt es schwer, sich anderen Menschen unverstellt zu zeigen. Oft sind Schamgefühle die Ursache. Dieses Quadro hilft, Wege aus falscher Scham zu finden. Für alle, die sich unbeschwerter erleben und anderen zeigen möchten.

Quadro Nr. 12



Torsten Huith  
**Werte**  
Impulse, Orientierung  
zu finden, 32 Seiten

Was ist dir wichtig? Wofür willst du dich einsetzen? Dieses Impulsheft hilft dir, deine Werte aufzuspüren. So kannst du bewusster handeln. Das gibt dir Klarheit und Kraft. Ideal für alle, die ihre Werte entdecken und nach ihnen leben wollen.

Impulsheft Nr. 53



Kerstin Hack  
**Ja zu mir**  
Mich selbst annehmen  
und gut behandeln,  
40 Seiten

Du bist wunderbar! Doch vielleicht fällt es dir manchmal schwer, »Ja« zu dir zu sagen, weil du auch deine Grenzen und Schwächen siehst. Hier entdeckst du, was gesunden Selbstwert ausmacht und wie du zu mehr Selbstannahme finden kannst.

Quadro Nr. 38

Viele Titel auch als  
E-Book erhältlich.

# Q Haltung zeigen

Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare. —Christian Morgenstern

Katharina Rogalla macht in diesem Quadro deutlich, wie die verschiedenen Aspekte von Haltung zusammenhängen: Körper, Emotionen, Mindset und das jeweilige System, in dem wir uns befinden. Dieser Überblick eröffnet eine neue, ganzheitliche Sichtweise auf das, was unter dem Begriff »Haltung« zusammengefasst wird. Anschaulich und praxisnah verknüpft sie Hintergrundwissen mit Übungen, um die eigene (Lebens-)Haltung zu reflektieren.

Das Buch inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die ihre eigene Haltung ganzheitlich stärken wollen.

**Q** Quadro | Haltung zeigen – leicht gemacht

**DTE**  
Down to Earth

Mit freundlicher Empfehlung von:



ISBN 978-3-86270-979-3



9 783862 709793