

# SUPERMAN-POSE

Hoe het veranderen van je houding zorgt voor meer zelfvertrouwen



## POWER POSES

'HIGH POWER' posities zijn open en relaxed -  
'LOW POWER' posities zijn gesloten en bewaakt

### Onderzoek wijst uit dat lichaamshouding invloed heeft op je zelfvertrouwen!

Door je lichaamshouding te veranderen, veranderen ook je hormoonlevels in je brein. Het hormoon testosteron zorgt voor het ervaren van meer zelfvertrouwen, terwijl cortisol een rol speelt bij stress en angst. Een manier om je testosteron-level een boost te geven is om een 'High Power' positie in te nemen, zoals bijvoorbeeld de superman-pose. Onderzoek wijst namelijk uit dat mensen die 'High Power' posities aannemen, zo'n 20 procent meer testosteron en 25 procent minder cortisol in hun lichaam aanmaken. Deze verandering zorgde voor meer zelfvertrouwen, minder angst en betere stressregulatie.

**FUN FACT:** Uit onderzoek bleek ook dat mensen die 'High Power' poses aannemen sneller aangenomen werden na een sollicitatiegesprek dan de mensen die onzekerheid uitstraalde door hun 'Low Power' poses.

## TIP: DE SUPERMAN-POSE

Vergroot je zelfvertrouwen door 2 minuten voordat je een spannend gesprek, tentamen of presentatie in gaat- als Superman te gaan staan.  
Het helpt écht!

