



Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer,
Consulting/Coaching/Alexandertechnik,
www.succease.at

Leichtigkeit wirkt

IHR AUFTRITT, BITTE

Jemand betritt den Raum. Doch nicht nur das – er erfüllt seine Umgebung mit Präsenz. Er hat seinen Auftritt. Wie gelingt das? Eine Methode, diese Ausstrahlung zu erlangen, ist die Alexandertechnik. Von dem Australier F. M. Alexander vor 100 Jahren entwickelt hilft sie, Haltung einzunehmen. Diese Haltung gibt Halt, Souveränität und als Folge wirkt man positiv auf andere. Die Alexandertechnik, die weltweit im Spitzensport und Management eingesetzt wird, bringt Balance, was inneren Druck, Rückenschmerzen und Verspannungen verschwinden lässt. Eines der Geheimnisse dieses natürlichen Gleichgewichts ist die Aufrichtung der Wirbelsäule. Bereits kleine Veränderungen in der Kopf-Körper-Balance lassen uns offen und selbstbewusst sein und wirken. Gratuliere, wenn Sie sich beim Lesen dieser Zeilen aufgerichtet haben. Damit ist bereits der erste Schritt der Selbstwahrnehmung getan: Belastendes Verhalten – sei es geistig oder körperlich – heißt es zu erkennen. Die nächste Tat lautet Innehalten, einen Stopp zwischen Reiz und Reaktion zu legen. Danach richten wir uns neu aus, limitierende Gewohnheiten werden losgelassen und durch „selbstbewusste“ Handlungen ersetzt. Die gute Nachricht: Jeder kann dies lernen oder wiederentdecken. |