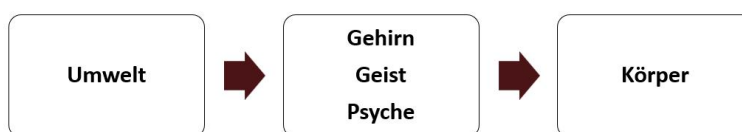


Skript zum Vortrag „Embodiment- Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist verstehen und nutzen“ (Elli Kutscha)

Embodiment – Die Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist

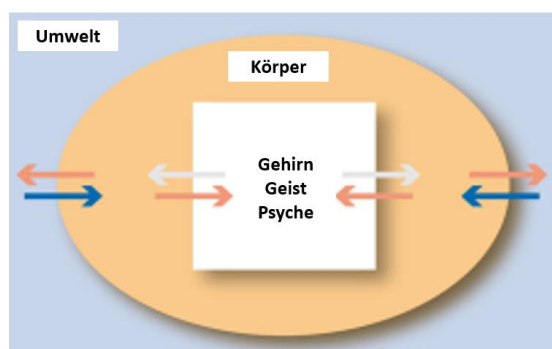


- Früher dachte man:



© Elli Kutscha, 2023

- Heute weiß man:



© Elli Kutscha, 2023

Die Embodiment Theorie

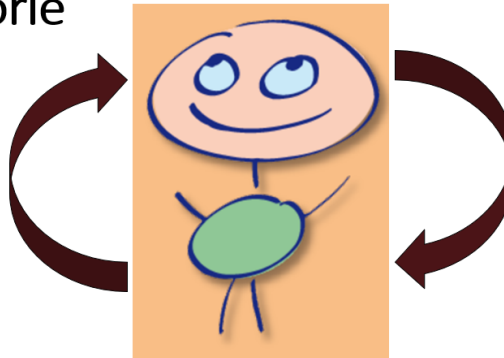


- Der menschliche Geist ist „**embodied**“ im Körper und „**embedded**“ in der Umwelt
- Alles was wir erfahren, unser Denken, unser Fühlen und unser Verhalten werden durch die andauernde **Wechselwirkung von Körper, Geist und Umwelt** erzeugt (vgl. Storch et al., 2017).

© Elli Kutscha, 2023

Die Embodiment Theorie

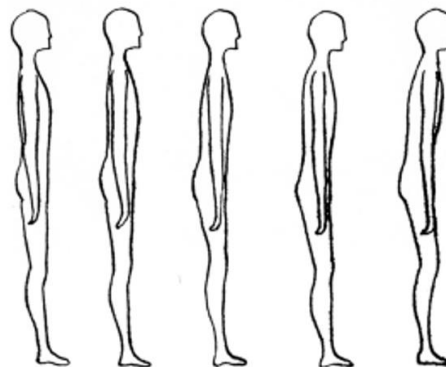
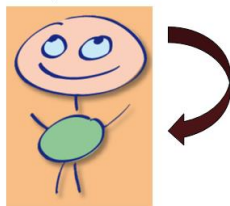
- „Performance“ verbessern bedeutet nicht, Körper oder Geist verbessern, sondern die **Verbindung** zwischen beiden verbessern!



© Elli Kutscha, 2023

Experimente

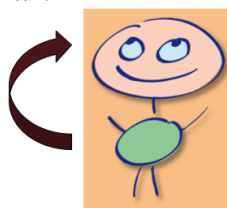
- Stolz und Körperhaltung
(Weisfeld & Beresford)



© Elli Kutscha, 2023

Experimente

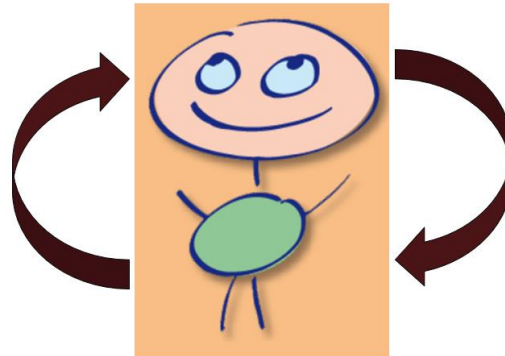
- Körperhaltung und Stolz (Bodyfeedback)
(Stepper)



© Elli Kutscha, 2023

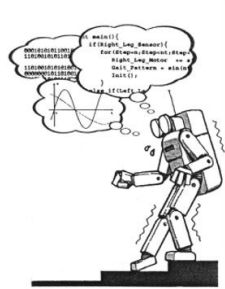
Kleines Selbstexperiment 😊

- Drehübung
- Body Feedback



© Elli Kutscha, 2023

Also einfach lächeln und gerade hinstellen?
Nein...!



Inkonsistenz wirkt nicht echt und Roboter versagt unter Belastung

© Elli Kutscha, 2023

Wie können wir es besser machen?



- Wir wollen die **Kopplungsfähigkeit** zwischen Körper und Geist verbessern
- Der Körper versteht Worte, indem er ihren sinnlichen Gehalt (die Bedeutung der Worte) im Gehirn simuliert
- **ZITRONE** erzeugt ein komplettes „inneres Theater“
- Zugriff auf den Körper mit **Bildern**

© Elli Kutscha, 2023

Wie können wir dieses Wissen im Sport nutzen?



- **Positive (!) Bildersprache** verwenden („biegsamer Ast“, „geschmeidige Katze“, ...)
- Auf **Körperhaltungen** achten (Warm Up) + **Individualität** beachten („immer lächeln“ ?)
- Umwelt beachten (Einladend, motivierend,...? Woher kommen die Teilnehmenden?)
- **Achtsamkeit** auf den Körper (Was verändert sich, wenn du...)
- Keine Angst vor „Albernheiten“ 😊

© Elli Kutscha, 2023

Zum Weiterlesen – Quellen und Literaturtipps zum Thema Embodiment

Bücher:

- Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther & Wolfgang Tschacher: Embodiment, 2017 (Hogrefe Verlag)
- Maja Storch & Wolfgang Tschacher: Embodied Communication, 2016 (Hogrefe Verlag)
- Christian Ankwitsch: Warum Einstein niemals Socken trug, 2016 (Rowohlt Verlag)
- Antonio Damasio: Selbst ist der Mensch, 2013 (Pantheon Verlag)

Wissenschaftliche Artikel (teilweise auf Englisch):

- Tschacher, W. & Storch, M. (2017). *Grundlagen des Embodiment-Ansatzes in den Humanwissenschaften*. *Motorik*, 40 (3), 118. <https://doi.org/10.2378/Mot2017.art20d>
- Riskind, J. H. & Gotay, C. C. (1982). *Physical posture: Could it have regulatory or feedback effects on motivation and emotion?*, *Motivation and Emotion*, 6 (3), 273–298. <https://doi.org/10.1007/BF00992249>
- Bucci, W. (2002). The referential process, consciousness, and the sense of self. *Psychoanalytical Inquiry*, 22 (5), 776-793.

DANKESCHÖN 😊

Fragen?
Feedback?

Kontakt:

- **Mail:** kontakt@ellikutscha.de
- **Web:** <https://ellikutscha.de>
- LinkedIn, Instagram, Facebook, YouTube: Elli Kutscha