

## Warum »Kopf hoch« hilft

Im Gesichtsbereich sind unsere wichtigsten Sinnesorgane lokalisiert: Mund, Nase, Augen und Ohren. Wenn du niedergeschlagen bist und den Kopf im wahrsten Sinne des Wortes hängen lässt, bist du völlig eingeschränkt in deiner sinnlichen Wahrnehmung. Du siehst fast nichts um dich herum und fühlst dich vom Leben abgeschnitten. Das verschlechtert deine Stimmung noch mehr.

Denn die Nerven im Bereich der Halswirbelsäule mit direkter Verbindung zum Gehirn melden diese »Durchhänger-Position« den Bereichen des Gehirns, die für Emotionen zuständig sind. Und da ist mit einem gesenkten Kopf ein Stimmungstief assoziiert und mit einem erhobenen Kopf eben ein Stimmungshoch. So einfach ist das.



Noch ein guter Grund für Kopf hoch: Wenn du den Kopf hängen lässt, gibt es einen Knick in deinem Rachen und dem Übergang zur Luftröhre. Du kannst dadurch weniger tief atmen, dein Atem stockt. Ein fließender Atem ist jedoch wesentlich für dein Wohlfühlgefühl. Dein Atmen wird ganz leicht und gelöst, wenn du den Kopf hebst und sich dadurch dein Hals und deine Kehle strecken.

Deshalb: Kopf hoch, denn tatsächlich verbessert sich dadurch deine Stimmung sofort. Du fühlst dich kraftvoll, und Ärger und Stress können dir weniger anhaben. Auch auf andere Menschen machst du durch deinen erhobenen Kopf einen starken Eindruck. Und auch das verbessert natürlich deine Stimmung nachhaltig.