

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 51 (2015)
Heft: 5

Artikel: "Power-Posen" in der Physiotherapie = Les "poses de pouvoir" en physiothérapie
Autor: Rinkel, Dominic
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-929007>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Power-Posen» in der Physiotherapie

Les «poses de pouvoir» en physiothérapie

DOMINIC RINKEL

«Power-Posen» haben in den Wirtschaftswissenschaften einigen Wind gemacht. Könnten sie auch in der Physiotherapie nützlich sein? Einige Überlegungen.

Positive Eigenschaften, die typischerweise mit Macht in Verbindung gebracht werden, drücken sich in bestimmten Körperhaltungen aus, in so genannten Power-Posen. Andersherum können diese positiven Eigenschaften auch durch Verkörperung hervorgerufen werden, also durch die Haltung selbst [1]. In der Wirtschaft wird bereits empfohlen, Power-Posen einzunehmen, um sich auf wichtige Präsentationen vorzubereiten [2]. Denn bei Machthabern lassen sich neben gesteigerten Testosteron- und niedrigen Kortisolwerten bestimmte interessante Eigenschaften feststellen:

Les «poses de pouvoir» ont fait parler d'elles dans les sciences économiques. Pourraient-elles aussi être utiles en physiothérapie? Quelques réflexions.

Les caractéristiques positives que l'on attribue normalement au pouvoir s'expriment dans certaines postures, les dénommées poses de pouvoir. À l'inverse, ces caractéristiques positives peuvent aussi être provoquées en leur donnant corps, donc en adoptant la posture en question [1]. En économie, il est déjà recommandé de prendre des poses de pouvoir afin de se préparer pour des présentations importantes [2]. Car chez les dirigeants, on peut observer certaines caractéristiques intéressantes en plus des valeurs accrues de testostérone et des faibles valeurs de cortisol: une disposition accrue pour agir [3], un contrôle accru du corps et



High-Power-Posen (ausladende, offene Körperhaltungen) haben positive Effekte auf das Befinden. | Des postures ouvertes et larges (poses high power) ont un effet positif sur le bien-être.

grössere Handlungsbereitschaft [3], gesteigerte Kontrolle über Körper und Geist sowie positive Gefühle [4], besserer Zugriff auf Ressourcen [4, 5], erhöhte Risikobereitschaft [1, 6], erhöhte Schmerztoleranz [7], gesteigertes Selbstwertgefühl [8], zielorientiertes Handeln, höhere Stresstoleranz [1], verbesserte kognitive Funktion [9] und Zukunftsoptimismus [6].

Die Generierung positiver Machteigenschaften könnte auch für die Physiotherapie von Nutzen sein.

Besseres Befinden durch offene Körperhaltung

Ausladende, offene Körperhaltungen (High-Power-Posen) können im Gegensatz zu verschlossenen Haltungen (Low-Power-Posen) möglicherweise positive Konsequenzen von Macht hervorrufen. Individuen erhalten durch ihre Körperhaltung propriozeptives Feedback, welches entsprechendes Verhalten auslöst [10].

Studien untersuchten, wie sich Power-Posen auf das Verhalten und Befinden von Testpersonen auswirkten: Bereits kurzes Einnehmen von High-Power-Posen vor Aufgaben und Befragungen ergab bei Probanden erhöhte Testosteron- und verminderte Kortisolwerte, ein gestärktes Machtgefühl und eine erhöhte Risikobereitschaft [1], mehr Gelassenheit und Selbstbewusstsein [2]. Zwar konnten in einer kürzlichen Replikation keine Auswirkungen auf das endokrine Profil oder das Verhalten der Teilnehmenden festgestellt werden – der positive Effekt auf das Befinden wurde jedoch erneut bestätigt [11].

In einer weiteren Studie nahmen Teilnehmende bei Interaktion mit einem Partner in einer High-Power-Pose selbst eine unterwürfigere Position ein, was ihre Schmerzgrenze und ihren Händedruck verminderte [7].

Wie die Power-Posen in der Therapie dienlich sein könnten

In der Physiotherapie könnten Power-Posen Patienten dabei unterstützen, Herausforderungen in der Therapie besser zu bewältigen, insbesondere bei Patienten mit chronischer Antriebslosigkeit, Kraftlosigkeit, Schmerz, Angstgefühl und geringem Selbstbewusstsein.

Ein Beispiel: Power-Posen könnten geriatrischen, ängstlichen, kraftlosen Patienten helfen, den Lagewechsel Sitz-Stand aufgrund des erhöhten Selbstbewusstseins und der gesteigerten Kraft sicherer auszuführen. Zu bedenken bleibt, dass die durch Power-Posen möglicherweise getriggerte Risikobereitschaft besonders bei Patienten mit mangelnder Selbsteinschätzung und -wahrnehmung auch negative Konsequenzen haben könnte, etwa eine erhöhte Sturzgefährdung. Das Arbeiten mit Power-Posen sollte also mit Bedacht erfolgen.

de l'esprit ainsi que des sentiments positifs [4], un meilleur accès aux ressources personnelles [4, 5], une disposition accrue à la prise de risque [1, 6], une tolérance accrue à la douleur [7], une meilleure estime de soi [8], une action ciblée vers un objectif, une tolérance accrue au stress [1], une meilleure fonction cognitive [9] et un optimisme face à l'avenir [6].

Générer des caractéristiques positives de pouvoir pourrait également être utile pour la physiothérapie.

Un mieux-être par une posture ouverte

Des postures ouvertes et larges (poses high power) peuvent, à l'inverse de postures fermées (poses low power), susciter des conséquences positives de pouvoir. Par la posture qu'ils adoptent, les individus obtiennent un feedback proprioceptif qui déclenche un comportement correspondant [10].

Certaines études ont examiné les effets des poses de pouvoir sur l'attitude et le bien-être des personnes testées: il a suffi aux sujets de prendre brièvement des poses high power avant des tâches ou des consultations pour qu'ils atteignent des valeurs accrues de testostérone et réduisent leurs valeurs de cortisol, qu'ils ressentent un sentiment accru de pouvoir et une disponibilité accrue à la prise de risque [1], qu'ils soient plus détendus et plus sûrs d'eux [2]. Même si une réplique récente n'a pas montré d'effets sur le profil endocrinien ou le comportement des participants, l'effet positif sur leur bien-être a néanmoins été reconfirmé [11]. Les participants d'une autre étude, mis en interaction avec un partenaire en pose high power, ont adopté une posture plus soumise, ce qui a réduit leur résistance à la douleur et la force de leur poignée de main [7].

Quelle utilité les poses de pouvoir peuvent-elles avoir dans le traitement?

En physiothérapie, les poses de pouvoir pourraient aider les patients à mieux relever les défis que leur propose le traitement, notamment lorsqu'il s'agit de personnes en état d'abattement chronique, en manque de force, qui ont mal, un sentiment de peur et une confiance en elles réduite.

Un exemple: les poses de pouvoir pourraient aider des patients gériatriques, craintifs, sans forces, à passer de façon plus sûre de la position assise à la position debout du fait d'une confiance en eux accrue et d'une force augmentée. Cependant, il ne faut pas oublier que la propension à prendre des risques, éventuellement amplifiée par les poses de pouvoir, pourrait aussi avoir des conséquences négatives. Ce pourrait être le cas chez des patients qui ont une auto-évaluation et une auto-perception réduite, entraînant par exemple un risque de chute accru. Le travail avec des poses de pouvoir doit donc être fait avec circonspection.



Low-Power-Posen (verschlossene Haltungen) vermindern die Schmerztoleranz und den Händedruck. | Les postures fermées (poses low power) réduisent la résistance à la douleur et la force de la poignée de main.

Power-Posen können leicht, ohne grossen zeitlichen Aufwand, in Alltag und Therapie eingesetzt werden. Dies ist ein klarer Vorteil. Sie können während Wartezeiten, Erholungszeiten oder Behandlungen einfach integriert werden. Patienten könnten auch dazu angeleitet werden, Power-Posen in ihr tägliches Leben einzubeziehen.

Hierbei ist fraglich, ob Power-Posen implizit oder explizit angeleitet werden sollten. Es könnte zu veränderten Effekten durch die Aufklärung kommen. Andererseits würden Patienten eventuell motivierter an Power-Posen herangehen, wenn sie über deren mögliche Wirkung Bescheid wissen.

Und die Haltung des Physiotherapeuten?

Eine weitere Überlegung betrifft die Haltung der Therapeuten. Eine stark dominante Körperhaltung des Therapeuten könnte zu einer unterwürfigen Position des Patienten führen und somit verringerte Schmerztoleranz und Kraft mit sich bringen [7]. Therapeuten sollten also eher keine zu dominante Position einnehmen.

Nicht zuletzt bleibt die Frage, ob die bisherigen Studien überhaupt auf die Physiotherapie übertragbar sind. Es ist anzunehmen, dass die Probanden generell keine gesundheitlichen Einschränkungen hatten und nicht typischerweise machtlosen Gruppen angehörten. Dies könnte die Ergebnisse verändern.

Auf jeden Fall sind Studien zu Power-Posen im physiotherapeutischen Bereich aufgrund der vielen möglichen positiven Konsequenzen klar zu befürworten. |

Les poses de pouvoir peuvent être appliquées facilement au quotidien et en thérapie, sans avoir à y consacrer beaucoup de temps. C'est un grand avantage. Elles peuvent aisément être intégrées pendant des temps d'attente, de repos ou de traitements. On peut indiquer aux patients comment les intégrer dans leur vie quotidienne.

À ce sujet, il faut se demander si les poses de pouvoir doivent être indiquées de manière implicite ou explicite. Dans ce dernier cas, les effets pourraient être différents. Les patients pourraient appliquer les poses de pouvoir avec une motivation accrue s'ils en connaissent les effets possibles.

Et l'attitude du physiothérapeute?

L'attitude du thérapeute constitue un autre axe de réflexion. Une posture fort dominante du thérapeute pourrait entraîner une position soumise chez le patient, et donc réduire sa tolérance de la douleur et sa force [7]. C'est pourquoi les thérapeutes ne devraient pas adopter une position trop dominante. Finalement, la question de savoir si les études menées jusqu'à présent sont applicables à la physiothérapie reste ouverte. En principe, les sujets testés n'avaient généralement pas de restrictions au niveau de la santé et ne faisaient pas partie de groupes typiquement sans pouvoir. Cela pourrait modifier les résultats.

Dans tous les cas, il faut encourager les études sur les poses de pouvoir dans le domaine de la physiothérapie en raison des nombreuses conséquences positives qu'elles sont susceptibles d'apporter. |



Dominic Rinkel arbeitet als Physiotherapeut in der Praxisgemeinschaft «Health 19» in Wien, seine Schwerpunkte sind Neurologie, Orthopädie und Rheumatologie. Rinkel hat sich in Kalifornien zum PNF-Therapeuten ausbilden lassen.

Dominic Rinkel, physiothérapeute, travaille dans le cabinet de groupe «Health 19» à Vienne; ses domaines de prédilection sont la neurologie, l'orthopédie et la rhumatologie. Il a effectué une formation de thérapeute PNF en Californie.

Literatur | Bibliographie

1. Carney, D R, Cuddy, A J C, & Yap, A J 2010. Power Posing: Brief Non-verbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance. *Psychological Science* 21, 1363–1368.
2. Cuddy, Amy J C, Caroline A Wilmoth, and Darna R Carney. The Benefit of Power Posing Before a High-Stakes Social Evaluation. Harvard Business School Working Paper No. 13–027, September 2012. <http://nrs.harvard.edu/urn-3:HUL.InstRepos:9547823> (letzter Zugriff: 03.04.2015, 20:00 Uhr).
3. Galinsky, AD, Gruenfeld, DH, & Magee, J C 2003. From power to action. *Journal of Personality and Social Psychology* 87, 327–339.
4. Keltner, D, Gruenfeld, DH, & Anderson, C 2003. Power, approach, and inhibition. *Psychological Review* 110, 265–284.
5. De Waal, F. 1998. *Chimpanzee politics: Power and sex among apes*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
6. Anderson, C, & Galinsky, A D 2006. Power, optimism, and the proclivity for risk. *European Journal of Social Psychology* 36, 511–536.
7. Bohns, V, Wiltermuth, S. 2012. It Hurts When I Do This (Or You Do That): Posture and Pain Tolerance. *Journal of Experimental Social Psychology* 48, 341–345.
8. Schubert, T W, & Koole, S L 2009. The embodied self: Making a fist enhances men's power-related self-conceptions. *Journal of Experimental Social Psychology* 45, 828–834.
9. Smith, PK, Jostmann, NB, Galinsky, AD, & van Dijk, W.W. 2008. Lacking power impairs executive functions. *Psychological Science* 19, 441–447.
10. Huang, L, Galinsky, A D, Gruenfeld, D H, Guillory, L 2011. Powerful Postures Versus Powerful Roles: Which is the Proximate Correlate of Thought and Behavior? *Psychological Science* 22, 95–10.
11. Ranehill, Eva, Anna Dreber, Magnus Johannesson, Susanne Leiberg, Sunhae Sul and Roberto Weber. 2015. Assessing the Robustness of Power Posing: No Effects on Hormones and Risk Taking in a Large Sample of Men and Women. *Psychological Science OnlineFirst*, publiziert am 30. März 2015 als doi: 10.1177/0956797614553946.

Triggerpunkte? Myofasiales Schmerzsyndrom? Wir haben die Lösung! Gymna New Shockmaster 300

gymna[®]

Gymna Shockmaster 300
+ gratis V-Actor 2 Handstück
- Jetzt statt 20940.00
NUR 12990.00



ratio

ratio AG, Ringstrasse 25, 6010 Kriens
T: 041 241 04 04, info@ratio.ch, www.ratio.ch

Preis in CHF exkl. MwSt. & Lieferung.
Angebot Solange Vorrat.