

# Posering og makt

Ei enkel endring av kroppshaldning endrar hormonnivået i løpet av minuttar. Slik blir folk bokstaveleg tala mektigare.

**PUBLISERT 5. november 2010**

---

Både menneske og dyr uttrykker makt gjennom opne og ekspansive positurar, og avmakt gjennom lukka og forknytte positurar. I ein ny studie publisert i Psychological Science kjem det fram at opne positurar faktisk kan gjera at sjølvtiliten og maktkjensla veks.

Dana Carney ved Columbia Business School og medforfattarar fann at bare det å ta til seg positurar nytta av mektige personar – som å lena seg bakover med hendene i nakken og beina på bordet – skapar endringar både i hormonbalansen og i handlingar. Forskarane fann auka nivå av testosteron, lågare cortisolnivå og ein auke i kjensla av makt og i toleranse for risiko. Dette gjaldt både for kvinnelege og mannlege testpersonar.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 11, 2010, side*