

# LÄCHEL-TRAINING

## "Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag."

(Eine lächerlich kurze Ausführung zu mehr gewinnbringenden Tagen.)

Sie alle kennen die, wenn auch alte, Faustregel:

### "YOUR FACE MAKES YOUR VOICE"

(Dein Gesicht formt Deine Stimme)

Wissenschaftliche Erkenntnisse und nicht zuletzt die Aussagen vieler

Anwender der "Lächel-Methode"

veranlassen dazu, die Faustregel in ihrer Bedeutung wesentlich zu erweitern:

### "YOUR FACE MAKES YOUR HUMOUR"

(Dein Gesicht formt Deine Stimmung)



Beim Lächeln beanspruchen und bewegen Sie bestimmte Muskelgruppen in Ihrem Gesicht.

Dies können Sie jetzt ohne Probleme an sich selbst erfühlen. Ziehen Sie bitte Ihre Mundwinkel

bewusst nach oben. Haben Sie gespürt, dass und wie Ihre Muskelgruppen beansprucht werden?

Doch das Lächeln bewirkt weit mehr als nur mechanische Muskelarbeit.

Durch den Druck der beanspruchten Muskeln (zycomaticus major) auf einen darunter liegenden Nerv, wird ein "positives" Signal direkt an das Gehirn geleitet.

Man kann also feststellen, dass eine direkte Verbindung zwischen Lächeln und Gehirnfunktion besteht.

Diese Annahme wird auch durch die Aussage von Dr. John Diamond untermauert, der in seinem Buch

*"Der Körper lügt nicht"* folgende These vertritt:

*"Der Thymus<sup>1)</sup> ist das erste Organ, das von Streß beeinflusst wird. Der Thymus ist auch das erste Organ, dessen Energieniveau von einem emotionalen Zustand beeinflusst wird. Er kann daher als Bindeglied zwischen Geist und Körper angesehen werden."*

<sup>1)</sup> Der Thymus (= innere Brustdrüse) ist in unserem Körper mit zuständig für das dem Körper eigene Immunsystem.

Dr. John Diamond führt weiter aus, dass alle positiven Gefühle den Thymus (und damit verbunden auch den Gesamtorganismus) stärken, während negative Gefühle ihn schwächen!

Machen Sie es sich also zur Gewohnheit, regelmäßig zu lächeln.

Mit Sicherheit werden Sie automatisch, ohne großes Zutun, eine mehr positive - also weniger - negative Grundstimmung erlangen. Wer lächelt, tut also viel für seine biologische und psychologische Verfassung, ohne viel dafür tun zu müssen.

## **Übung 1: "Der Kunstkniff"**

Schritt a)

Ziehen Sie bewusst Ihre Mundwinkel nach oben. Stören Sie sich nicht daran, wenn sich Ihr sonst so harmonisches Gesicht zu einer Grimasse verändert.

Schritt b)

Wenden Sie nun den absolut unmedizinischen "Kunstkniff" an. Kneifen Sie sich, während Sie weiter lächeln, mit mildem Druck in die Wangen.

Schritt c)

Halten Sie diese Position ca. 30 Sekunden lang an.

Sicher haben Sie feststellen können, dass mit Ihnen während und nach der Übung "ETWAS" passiert ist.

## **Übung 2: "Die Spiegeltechnik"**

Schritt a)

Nehmen Sie sitzend oder stehend einen Spiegel zur Hand. Sorgen Sie für eine bequeme Haltung!

Schritt b)

Ziehen Sie nun, wie auch schon in Übung eins, Ihre Mundwinkel zu einem Lächeln nach oben.

Auch bei dieser Übung ist Ihr Gesichtsausdruck absolut unwesentlich.

Schritt c)

Lächeln Sie nun konstant eine Minute in den Spiegel. Wichtig ist, dass Sie eine volle Minute konsequent lächeln. Schon beim geringsten Absacken Ihrer Mundwinkel sollten Sie die Übung von neuem beginnen.

### **Übung 3: "Üben - Üben - Üben"**

Wiederholen Sie die Übung zweimal täglich. Eine gute Gelegenheit ist immer der Zeitpunkt nach der Morgen-Toilette. Lächeln Sie sich selbst ca. eine Minute im Spiegel an. Wenn Sie sich dabei auch noch gut gefallen - das wird nach einiger Zeit mit Sicherheit der Fall sein - tun Sie dabei auch automatisch etwas Gutes für Ihr Ego.

### **Seien Sie stolz auf sich – dieser Tag wird ein Erfreulicher sein!**

Nach einiger Einübungszeit werden Sie merken, dass der Spiegel überflüssig wird. Dann können Sie Ihr

### **"Lächeltraining"**

vollkommen orts- und hilfsmittelungebunden durchführen.

Wie in allen Lebensbereichen gilt auch hier der Lehrsatz:

**Übung macht den Meister!**