

# Geheimwaffe Lächeln



Was ein Lächeln bei unserem Gegenüber bewirken kann ist klar. Aber das Lächeln bewirkt auch etwas in uns selbst. Allgemein gilt: Jede Art zu lachen ist gesund. Ob wir nun über Gags, Witze, Pointen, über uns selbst, künstlich oder ursprünglich lachen, wir stimulieren damit unser Immunsystem und tun Gutes für den gesamten Organismus.

Es bewirkt eine Veränderung im Präfrontallappen unseres Gehirns und dort rumort es generell bei positiven Emotionen. Nicht nur dass ein Lächeln verzaubert, es greift magisch auf unser Wohlbefinden ein. Interessant ist noch, dass es keinen Unterschied macht ob das Lächeln gespielt oder echt ist. Lächeln beeinflusst und stimuliert die Areale in unserem Gehirn die für Glücksgefühle zuständig sind.

Lächeln bewirkt nicht nur eine Veränderung des Gesichtsausdrucks, sondern führt auch dazu, dass das Hirn Endorphine produziert, die körperliche und seelische Schmerzen verringern und das Wohlbefinden steigern. Einem Lächeln kann sich kaum jemand entziehen. Ein Lächeln ist ansteckend und somit ein Weg Fröhlichkeit und Wohlbefinden zu übertragen.

Ein Lächeln wirkt auch, wenn es keiner sieht. Versuche einmal während eines Telefonates zu lächeln. Unabhängig von deinen Worten, wirst du am anderen Ende als freundlicher und kompetenter wahrgenommen werden.

Lachen ist ein optimales natürliches Mittel, unseren Organismus effektiv zu entspannen.

Nur wenige Minuten Lachen heitern spürbar unsere Gemütslage auf, gleichen sie aus und befähigen uns dadurch, wieder frisch und kreativ auf die Situationen des Alltags zu reagieren.

Es kann gezielt helfen, uns aus akuten emotionalen Blockaden wie Ärger, Angst oder Selbstzweifel zu lösen und Depressionen zu mildern.

Und: Regelmäßiges herzhaftes Lachen ist nicht nur die beste, sondern gewiss auch die schönste, genussreichste und billigste Medizin.

- Lachen
- ▶ regt das Herz-Kreislauf-System an
  - ▶ fördert die Durchblutung von Körper und Gehirn
  - ▶ reinigt die Lunge und befreit die oberen Atemwege
  - ▶ stärkt und vertieft die Atmung
  - ▶ massiert die inneren Organe
  - ▶ fördert den Stoffwechsel und die Verdauung
  - ▶ stärkt das Immunsystem
  - ▶ lässt die Anzahl natürlicher Killerzellen steigen

## Also: **Schenk dir selbst ein Lächeln !!!**

Lachen öffnet Türen und Herzen. Wer viel lacht und lächelt, ist in der Regel mit sich selbst zufrieden und wer mit sich selbst zufrieden ist, hat immer genug Grund, seiner Heiterkeit freien Lauf zu lassen. Fängt man erst mal richtig zu lachen an, setzt schnell ein positiver Kreislauf ein: Ein vermeintlich hartes Schicksal lässt sich leichter ertragen, die Arbeit geht besser von der Hand. Menschen mit Humor meistern ihre Karriere zumeist spielerisch. Grieskrämer tun sich schwer und sind selbst bei guter Qualifikation meist nicht so erfolgreich wie fröhliche Menschen.

Lachen lockert Komplexe, ebnet psychologische Hemmschwellen und bereinigt „schwierige“ Situationen.

Bemühe dich aktiv darum, dir ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

Schau dir lustige Filme an, lese Witze und ähnliches oder ziehe sogar ohne Grund deine Mundwinkel hoch. Du kannst den Effekt sofort spüren.

Kinder lachen oder lächeln durchschnittlich 400 x am Tag, während den Erwachsenen das Lachen mehr und mehr zu vergehen scheint. Sie lachen durchschnittlich nur noch 15 x am Tag. Die Tendenz ist bedauerlicherweise weiterhin sinkend. **Darum:**

Ein Lächeln morgens vor dem Spiegel kann ein guter Anfang für den Tag sein.



**ACHTUNG** mögliche Nebenwirkungen: Lebensfreude, Vitalität, Ausstrahlung, Attraktivität.