

# Trage ein Lächeln und habe Freunde; sei grimmig und habe Falten.

Seit Jahren beschäftige ich mich mit der Kraft des Körpers und dessen Input auf unseren Geist und umgekehrt.

Bitte überprüfen Sie es gleich selbst, bitte lächeln sie jetzt und halten sie dieses Lächeln für eine Minute. Wer eine Lächelhilfe braucht, nehme einen Stift quer in den Mund und halte ihn mit den Zähnen (damit werden die gleichen Muskeln aktiviert wie beim Lächeln). Beobachten Sie nun ihre Gedanken. Ich bin überzeugt, dass ein lächelndes Gesicht positivere Gedanken erzeugt als eines mit hängenden Mundwinkeln.

Wussten Sie, dass es einen Wissenschaftszweig namens Gelotologie gibt, der sich mit dem Lachen beschäftigt? Wussten Sie, dass beim Lachen der Körper richtig Hochleistungssport betreibt und rund 300 verschiedene Muskeln dabei beteiligt sind? Lachen stärkt die Lunge, versorgt das Gehirn mit Sauerstoff, steigert die Immunabwehr und baut Stresshormone ab. Viele Gründe, um sich selbst viele gute Witze zu erzählen und keine Gelegenheit zu verpassen, dabei zu sein, wenn es humorvoll wird.

Es ist oft schwieriger, seinen Geist zu lenken, als den Körper auf die positive Schiene zu setzen. So haben Sie bestimmt auch schon in Ratgebern gelesen, Sie sollten doch bitte etwas positiver denken, sich vor dem Einschlafen an etwas Schönes erinnern und sich beim Aufwachen wieder etwas Gutes in den Geist rufen, damit Sie dann einen wundervollen Tag erleben würden. Diese Ratschläge sind leichter empfohlen als umgesetzt. Denn unsere Gedanken wandern schnell ab und weiter und sind ohne unser bewusstes Zutun beim nächsten Punkt.

Viel leichter ist es, den Körper in eine «positive Stimmung» zu bringen. Schnippen Sie mit den Fingern, summen Sie ein Lied, strecken Sie sich in die Höhe, kreisen Sie ihre Hüfte oder... lächeln Sie.

Ihr Gehirn wird diese Bewegungen als positive Stimmungsmacher erkennen und entsprechend darauf reagieren: Ihre Gedanken, Emotionen und Handlungen werden sich verändern!

Probieren Sie es aus! Übrigens - lächeln Sie noch?

**Frau: Machen mich diese Hosen dick?**

**Mann: Keine Ahnung. Ich würde sie jedenfalls nicht essen.**