

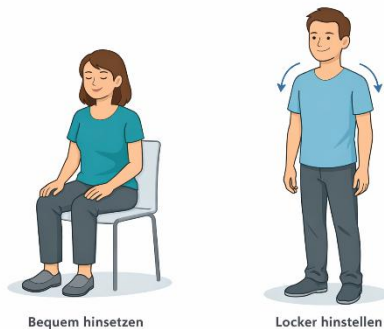
Anleitung zum leichten Lächeln (Emotionsregulation)

Ziel

Das leichte Lächeln kann helfen, eine ruhigere und zuversichtlichere Grundstimmung zu fördern. Schon diese sehr kleine Veränderung im Gesicht kann die emotionale Wahrnehmung sanft beeinflussen.

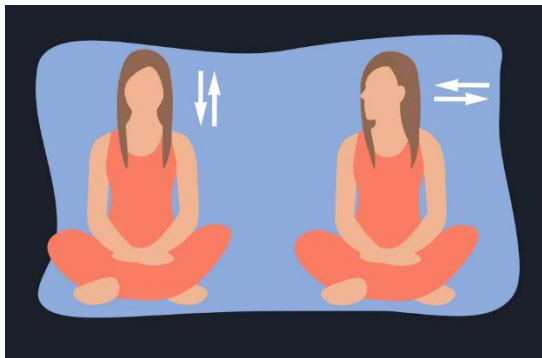
Anleitung

- **Bequeme Haltung einnehmen**



- Setzen oder stellen Sie sich entspannt hin.
- Lassen Sie Schultern und Arme locker hängen.

- **Spannung lösen**



- Entspannen Sie Ihr Gesicht und den Nacken.
- Optional: Ziehen Sie Schultern und Gesichtsmuskeln kurz für einige Sekunden an und lassen Sie dann bewusst los.
- Spüren Sie, wie sich Entspannung im Gesicht sowie im Nacken- und Schulterbereich ausbreitet.

- **Leichtes Lächeln entstehen lassen**



Leichtes Lächeln entstehen lassen

- Heben Sie die Mundwinkel **nur minimal** an.
- Das Gesicht bleibt weich und entspannt.
- Keine Zähne zeigen, nichts erzwingen.

- **Auf etwas Angenehmes richten**



Auf etwas Angenehmes richten

Lassen Sie einen neutralen oder schönen Gedanken zu.
Es genügt eine leise Erinnerung oder ein Gefühl von Zustimmung.

- Lassen Sie einen neutralen oder schönen Gedanken zu.
- Es genügt eine leise Erinnerung oder ein Gefühl von Zustimmung.

- **Gelassen bleiben**

- Halten Sie diesen Gesichtsausdruck für einige ruhige Atemzüge.
- Das Lächeln ist so subtil, dass andere es nicht bemerken müssen.

Ihr Körper kann Einfluss auf Gefühle und Gedanken nehmen. Das leichte Lächeln ist eine stille Übung nur für Sie selbst. Es geht nicht darum, fröhlich zu wirken, sondern Ihrem Nervensystem ein Signal von Ruhe und Sicherheit zu geben.