

Die Bleistift-Übung gegen Stimmungstiefs

Deine Seminarteilnehmer sind im Stimmungstief? Du selbst kannst gerade nicht so richtig fröhlich sein? Lernen gelingt mit positiven Emotionen sehr viel leichter – das ist nicht neu. Und neu ist auch nicht, dass wir unsere Stimmung mit unserer Körperhaltung und unserem Gesichtsausdruck beeinflussen können. Uns macht sogar ein künstlich herbeigeführtes Lächeln glücklich!



Und das geht so:

Nimm einen Bleistift oder einen ähnlichen Gegenstand quer zwischen die Zähne, so dass deine Mundwinkel nach hinten oben geschoben werden. Wichtig ist, dass du den Stift so weit nach hinten schiebst, dass sich auch die Muskulatur um die Augen herum anspannt. Diese Muskulatur ist an einem echten Lächeln nämlich genauso beteiligt wie die Wangenmuskulatur.

Das geht natürlich auch gemeinsam mit deinen Teilnehmern. Vielleicht brauchst du ein klein wenig Mut, das Ganze überzeugt anzumoderieren und die Übung in aller Ruhe vorzumachen. Aber wenn du sie vorher ausprobiert hast und weißt, wie gut sie funktioniert, klappt das ganz sicher! Am besten hast du immer die passende Anzahl Bleistifte

dabei, die du an deine Teilnehmer verteilst. In dem Moment, wo sie den Bleistift dann zwischen die Zähne nehmen sollen, ergänzt du augenzwinkernd mit dem Spruch „Bitte nicht zu fest zubeißen, ich brauche die Stifte noch für die nächste Gruppe!“ – Lacher garantiert!

Vielen Dank liebe Wiebke Schulz

www.wiebkeschulz.de