



DIE KRAFT DES LÄCHELNS

**„Jeder Tag, an dem Du nicht lächelst,
ist ein verlorener Tag.“**

Charlie Chaplin

Ein Lächeln ist der kürzeste Weg zum eigenen Herzen – und zu den Herzen anderer Menschen. Wer lächelt liebt – vor allem sich selbst – und bleibt länger gesund, denn Lächeln reduziert die Stresshormone.

Lächeln ist die kürzeste Verbindung zu anderen Menschen. Ein echtes, von Herzen kommendes Lächeln, ist unmissverständlich in jeder Kultur und in jedem Land. Wer die Kunst des wahrhaftigen Lächelns beherrscht, braucht weder Benimm- noch Knigge- oder interkulturelle Regeln lernen, denn wer von Herzen lächelt, öffnet Herzen und ebnet den Weg für Kooperation und ein friedliches Miteinander. In der Politik, in der Gesellschaft und im beruflichen Kontext.

Lächelnde Menschen führen müheloser, können mit mehr Leichtigkeit verhandeln, verbreiten eine konfliktfreie Aura und legen die Basis für Vertrauen.

Was bringt uns zum Lächeln?

- Freude an dem, was wir tun
- Freude, mit uns selbst sein zu können
- Selbstliebe
- die Freude an der Gesellschaft anderer Menschen
- das Gefühl genau hier und jetzt richtig zu sein
- die Liebe zum Leben
- eigene Erfolge
- das freudvolle und neidlose Anerkennen von Erfolgen anderer Menschen
- das Herstellen gelingender Beziehungen (auch Kooperation genannt)
- die Geburt eines Menschen
- die Freude darüber, dass unser Herz jeden Tag schlägt und unser Körper uns das Leben ermöglicht
- ein gutes Buch, ein schöner Film, ein leckeres Essen in guter Gesellschaft

WOMEN&WORK
EUROPAS LEITMESSE FÜR FRAUEN & KARRIERE

9. MAI 2020
FRANKFURT

10 JAHRE

Eintritt
kostenfrei

The advertisement features a close-up portrait of a smiling woman with blonde hair on the left. To the right, the event title "WOMEN&WORK" is written in large, bold letters, with "EUROPAS LEITMESSE FÜR FRAUEN & KARRIERE" underneath. The date and location "9. MAI 2020 FRANKFURT" are prominently displayed. A circular badge with "10 JAHRE" is positioned over the woman's shoulder, and a diagonal banner in the bottom right corner states "Eintritt kostenfrei".



Bildquelle: unsplash.com

DIE KRAFT DES LÄCHELNS

Warum lächeln wir nicht viel öfter?

- Weil wir uns selbst dazu konditioniert haben, das alltäglich Schöne als Selbstverständlich zu erachten.
- Weil wir verlernt haben, uns selbst zu lieben.
- Weil wir uns im Mangeldenken eingerichtet und noch nicht erkannt haben, dass ein Lächeln der schnellste Weg zu Freude und Fülle ist.
- Weil wir uns mit Menschen umgeben, die uns nicht guttun.
- Weil wir uns als Opfer äußerer Umstände sehen.
- Weil wir in einem Job oder in einer Beziehung feststecken, die und keine Freude (mehr) macht.
- Weil wir uns keine Zeit mehr für uns selbst nehmen.
- Weil wir neidvoll auf andere blicken, ohne das wertzuschätzen, was wir selbst haben.

5 Tipps, wie Du Dein Lächeln wiederfindest:

- 1 Carpe Diem!**
Nutze und würdige jeden Tag. Nimm Dir Zeit für Dich. Geh offline und lerne, Deine eigene Gesellschaft zu genießen. Erfreue Dich an der Person, die Du bist.
- 2 Carpe Vitam!**
Nutze und würdige Dein Leben. Zähle die schönen Tage und finde Deine inneren Glücksmomente, denn wenn es Dir gutgeht, schaffst Du eine Umgebung, in der es auch anderen gutgeht.
- 3 Sei achtsam.**
Lächle Dich jeden Morgen im Spiegel an und überlege Dir, worauf Du Dich am heutigen Tag freust. Bevor Du abends einschliffst, erinnere Dich an die schönen Momente des Tages.
- 4 Umgib Dich mit Menschen,**
die Dir guttun und meide die Gesellschaft von denen, die Dich unglücklich machen, Deine Energie rauben oder nur mit Neid auf Dich und Dein Leben blicken.
- 5 Begegne anderen Menschen**
mit einem offenen Herzen, auch wenn sie Dich nicht anlächeln, denn: **Wer zuerst lächelt, entwaffnet und baut Brücken.**