

_____ **1 Minuten**

Egal ob du dich für eine Leistungskontrolle, große Arbeit oder die Prüfungen vorbereitest, hier ein einfache Übung zum Entspannen!

Jeder kennt die Situation:

ein hohes Pensum an Lernstoff fordert all deine Konzentration. Das kann schon einmal gewaltig am „Gute Laune“ Pegel arbeiten. Mit Wut im Bauch und Kopf lernt es sich aber schlecht. Hier kommt eine simple aber effektive Übung für gute Laune.

Grinsen!

Es heißt bekanntlich: Lachen ist ansteckend! Auch wenn es gerade keinen Grund zum Lächeln gibt, versuche es trotzdem denn das hat eine positive Wirkung auf deine Stimmung. Mit einem breiten Grinsen, spannst du deine Gesichtsmuskulatur an und hilfst dir selbst dabei wieder freundlicher zu schauen.

- 1.) Geh weg von deinem Schreibtisch und stelle dich vor einen Spiegel.
- 2.) Lächle dein Gegenüber erst einmal freundlich an.
- 3.) Jetzt grinse ausgiebig eine Minute lang dein Spiegelbild an.

Nach nur einer Minute wirst du feststellen, dass deine Laune deutlich besser ist. Du hast die schlechte Stimmung und die Wut einfach weggelächelt☺..

Bleib gut erholt und entspannt, das wünschen dir

die Praxisberater vom Bildungszentrum Schwarzenberg