



*Lachend in den Tag*

denn

*„Wer den Tag mit einem Lachen  
beginnt, hat ihn bereits gewonnen“*

*Cicero*

**Ich spreche in der DU-Form mit mir oder bewusst vom WIR.**

**Im Hier und Jetzt ankommen:** Komme an diesem wunderschönen Ort an und atme tief ein und aus. Nimm die Kraft des Platzes wahr. Stehe ganz stabil und sei gut geerdet. Spüre, wie aus deinen Füßen Wurzeln wachsen und wie du beginnst, mit der Erde Geheimnisse auszutauschen. Was vertraut dir die Erde an? Was gibst du preis?

Und wenn du dich so richtig schön verbunden fühlst, dann recke und strecke dich nach oben. Öffne deinen Geist und lasse deine Gedanken wie weiße Tauben in den Himmel fliegen. Schicke deine Wünsche, Träume und Visionen ins Universum und lausche, ob eine Antwort kommt, ob du eine Idee von einem ersten Schritt zur Verwirklichung deines Traumes bekommst.

Und wenn du so wunderbar verbunden bist mit Himmel und Erde und so richtig im Hier und Jetzt, dann nimm wahr: spüre die Schönheit dieses Augenblickes und schärfe deine Sinne: **Spüre** den Wind auf deiner Haut! **Höre** wie die Vögel zwitschern und die Grillen zirpen! Nimm einen tiefen Atemzug und **rieche** die frische Morgenluft! Öffne die Augen und **schau** dir die Blumen an, die bunten Farbtupfer auf der Wiese und das satte Grün und sieh, wie malerisch sich die kleinen Dörfchen an die Berge schmiegen und wenn du das alles ganz bewusst wahrgenommen hast, dann hebe deine Arme und sage:

**„Guten Morgen du wunderschöner Tag, ich grüße dich!“**

**Lebensgeister wecken:** auf die Schulter klopfen und dann vor zu den Fingerspitzen - auf der Innenseite des Armes zurück, Kopfhaut, Sorgenfalten weg wischen, Ohr massieren, Thymusdrüse, Beine abklopfen, am Unterrücken mit den Handkanten reiben und so die Lebensfreude wecken, eine liegende Acht zeichnen,

*dann 3x Atem schöpfen (auf vier Zähler ein, auf 6 Zähler aus)*

**Vokale lachen (jeden Vokal 1 x) :** stabil hinstellen, leicht vorbeugen, die Arme und Hände umeinander rollen, dabei „**ahhh**“ tönen, und langsam hochkommen und die Arme nach oben führen, öffnen und diesen Laut lachen: **hahahahaha**“, das selbe mit den anderen Vokalen wiederholen: „**ehhh – ehehehehe**...“; „**ihhh – ihihihhi**...“; „**ohhh – ohohohoho**...“; **uhhh – uhuhuhuhu**...“

gut zu wissen: das ahhh steht für das Herz; das ehhh für den Kehlkopf, das ihhh für die Stirn; das ohhh für den oberer Bauchbereich und das „uhhh“ für den unterer Bauchbereich. Lache so laut oder so leise, so kurz oder so lange du magst. Vielleicht hast du auch einen Lachlaut, den du besonders magst oder einen Körperbereich, der besonders viel Lachen benötigt...

dann 5x Atem schöpfen

**3 x ein bisschen Pech <-> ganz viel Glück**: Zeige mit beiden Händen ein wenig Pech und sage: „**Manchmal haben wir ein kleines bisschen Pech**“, dann, die Arme nach oben führen und dabei weit öffnen und sagen: „**Aber ganz oft haben wir ganz viel Glück**“ und dann lachen - Übung dreimal wiederholen. Gerne auch steigern, wie viel Glück wir haben: unfassbar viel Glück, so viel Glück, dass wir es förmlich spüren können...“

**3 x Probleme klein lachen**: stabil hinstellen, leicht in die Knie gehen, ein großes Problem zeigen, indem die Hände weit auseinander gehalten werden, dann mit „**ha-ha-ha-ha-hahahah**“ klein lachen, dabei die Hände bei jedem „ha“ ein wenig mehr zusammen führen, dann das Problem zwischen den Handflächen zerreiben und zum Schluss klein trampeln. So habe ich ganz einfach am frühen Morgen drei Probleme klein gelacht. Wie genial ist das denn und weil ich das so toll hinbekommen habe, sage ich mir das auch.

**3 x Wieder-alles-richtig-gemacht**: „Ich habe „**wieder**“ (rechten Arm vor) „**alles**“ (linken Arm vor) „**richtig**“ (rechte Hand auf die linke Schulter) „**gemacht**“ (linke Hand auf die rechte Schulter) > sich dann auf die Schultern klopfen und lachen.

Im Anschluss 7x Atem schöpfen

**Dank an die Sonne, die Erde und die Fülle**: „**Ich danke der Sonne, dass sie für mich scheint, ich danke der Erde, dass sie mich trägt und nährt und ich Danke für die Fülle um mich herum und ganz besonders danke ich für...**“

**Grüße in alle vier Himmelsrichtungen an alle Menschen**: nach Norden / Süden / Osten und Westen „**Ich grüße alle Menschen im Osten und sende ihnen 1000 Küsse**“ + „**Ich grüße alle Wesen im Universum und ganz besonders meinen Schutzengel und sende ihnen 1000 Küsse**“, dann 5x Atem schöpfen

**Drei-Herzen-Lachen**: mit den Händen 3mal ein kleines Herz für mich, 3mal ein mittelgroßes Herz für deine Lieben, 3mal ein ganz großes Herz für die ganze Welt malen, dabei lachen, erst leiser, dann immer lauter werden, nach der Übung 3x Atem schöpfen

„**Der Tag wird Sehr gut! Sehr gut! Yeah!**“, (bei „Sehr gut!“ in die Hände klatschen, bei „Yeah“ die Daumen hoch) „**voller Schwung und Energie**“ (dabei die Arme mit Schwung von hinten nach vorne führen) „**starten wir in den Tag und schenken Jedem, den wir sehen unser schönstes Lächeln!**“ (Lächeln und Daumen hoch zeigen)

Herzliche gelachte Grüße sendet Dir

**Kerstin Sauerbrey aus Arnstadt / Thür.**

Ich freue mich schon auf ein Wiederlachen ☺

Mehr auf [www.lachen-mit-kerstin.de](http://www.lachen-mit-kerstin.de)