



## Motivation

# Grinsen macht Laune

Die Aussicht auf einen stressigen Arbeitstag, das mulmige Gefühl kurz vor einer wichtigen Präsentation – schon fühlt man sich gewaltig unter Druck. Der Diplom-Psychologe und Psychotherapeut Hans-Dieter Hermann, bekannt vor allem als sportpsychologischer Betreuer der Fußballnationalmannschaft, rät in solchen Situationen zu einer simplen Übung: Setzen Sie für zwei Minuten ein maximal angestregtes Dauergrinsen auf, bis es einzufrieren scheint. Danach schauen Sie in einen Spiegel. Und siehe da, Ihr Gesicht ist keinesfalls zur Grimasse verzerrt, sondern gelöst. Das wirkt wie ein Motivations-schub und hebt gleichzeitig die Stimmung. Die „Kampfgrinsen-therapie“ empfiehlt Hermann meist am Ende seiner Stress-Vorträge über die Parallelen zwischen Hochleistungssportlern und Managern. „Das ist eher als Gag gedacht“, sagt er, „aber ich bekomme immer wieder Rückmeldungen, dass die Übung tatsächlich wirkt.“