Kurt Tepperwein

Sympathisch lächeln

und dein Leben neu entdecken

SILBERSCHNUR VERLAG

Alle Rechte vorbehalten.
Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2025 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-121-7

1. Auflage 2026

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © halmio, shutterstock.com und © Freepik.com
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Einklang 7

Die Kunst des sympathischen Lächelns 11

Die Gesetze der Heiterkeit 19

Sympathisch sein 27

Gute Gedanken ... für ein sympathisches Lächeln 33

Lächel-Impulse 109

Ausklang 119

Über den Autor 121

Einklang

Einklang

Ein herzliches, sympathisches Lächeln kann wahrhaftig viel bewegen. Ein Lächeln, das von Herzen kommt, öffnet viele »verschlossene Türen« und lässt uns nicht unberührt. Mit einem sympathischen Lächeln kannst du bei Freunden, bei Beratungs- und Verkaufsgesprächen, bei Verhandlungen, bei Mitarbeitergesprächen oder einfach so im Alltag vieles harmonisieren und fördern.

Vor allem in der aktuellen Zeit ist es wichtig, die Herzen der Mitmenschen mit einem Lächeln zu erwärmen. Ein authentisches, sympathisches Lächeln ist wie ein strahlender Diamant. Es ist grundlegend für eine Herzenskommunikation, die einer Begegnung wahrhaftige Tiefe verleiht.

Sympathisch zu lächeln ist eine Kunst, die du nicht zu erlernen brauchst. Es ist eine Herzensgabe, die auch du in dir trägst. Es ist die Kraft, die darauf wartet, entdeckt und entfaltet zu werden.

Natürlich sind die äußeren Merkmale eines Menschen, wie saubere Kleidung, Auftreten, Kosmetik usw., sinnvolle »Zutaten«. Die einzigartige Schönheit eines Wesens, die sonnige Ausstrahlung, liegt jedoch in einem freien Lächeln, das von Herzen kommt. Die richtigen »Zutaten«, vereint mit einem Herzenslächeln, schenken dir die Aura, die andere liebevoll verzaubert.

Ich wünsche dir auf deinem strahlenden Lebensweg viel Sonnenkraft und Freude und schenke dir, in diesem Augenblick, ein Lächeln von Herzen.

Dein
Kurt Tepperwein

Ein befreiendes Lächeln und ein gesunder Humor aus der Herzensquelle werden Wunder in deinem Leben geschehen lassen.

Die Kunst des sympathischen Lächelns

Ein fröhliches Lächeln und frischer Humor ...

... sind gesund, stärken dein Immunsystem und fördern automatisch und kostenlos dein Wohlbefinden.

Durch Experimente, die mit Kranken und depressiven Menschen durchgeführt worden sind, wurde erkannt, dass mit freudvollen Spielen, humorvollen Szenen und mit befreienden »Lach-Trainings« eine spürbare Verbesserung der physischen und psychischen Kräfte erreicht werden kann.

Die schöpferischen Kräfte werden dadurch leichter aktiviert und schenken dir im Alltag mehr MUT und VERTRAUEN, um deine Lebensaufgaben zu meistern. Das Ganze wirkt wie eine Seelenkur, es befreit und lässt dich kreativ aus dem Vollen schöpfen.

Du nimmst dadurch einen gewissen Abstand von der »Härte und Ernsthaftigkeit« des Lebens. Mit einer täglichen freud- und humorvollen Auszeit findest du zu Ruhe und Gelassenheit. Und du findest dein inneres

Lächeln wieder, das du nun von Herzen nach außen tragen kannst. Denn mit einem ehrlichen, spontanen und von Herzen kommenden Lächeln kannst du bei den Mitmenschen viel Gutes bewirken. Diese Art der Herzenskommunikation lässt auch jegliches Eis einfach schmelzen. Interessant ist auch, dass es unmöglich ist, jemandem ablehnend gegenüberzustehen, wenn man mit ihm wahrhaftig lachen und humorvoll sein kann.

Mit einem herzvollen inneren Lächeln lösen sich viele Blockaden von selbst auf.

Betrachte dein Leben doch einfach als »Lach- und Humor-Training«.

Menschen, die einfach lachen, leben befreiter und leichter.

Menschen, die über sich selbst lachen können, zeigen einen allumfassenden Blick für das »Ganze«.

Die Zeit ist reif:
Komm raus aus deinen Gewohnheiten, rein in die Leichtigkeit des Seins.

Mit der Zeit wirst du immer mehr und mehr wahrnehmen, dass ein wahrhaft liebevolles Lächeln aus der Mitte deines Herzens wirklich etwas bewegen kann. Dieses Lächeln, das aus der Herzensquelle strömt, hat eine ganz besondere Schwingungsfrequenz. Menschen, die in Harmonie und Frieden mit sich und der Umwelt sind, leben im Einklang mit ihrer Herzenskraft und wirken aus dieser Herzensquelle. Bei einem befreienden Lächeln kannst du diese Herzenskraft spüren, die aus deiner Herzensquelle strömt. So kann ein Lächeln von Herzen dich auch wieder zu dir selbst zurückführen, zu deinem Ursprung.

Du kannst mit dem »Herzen sehen«, mit dem »Herzen hören« und mit dem »Herzen lachen«. Ein Leben aus dem Herzen schenkt dir Gesundheit, Harmonie, Frieden und Glück.

Betrachte nun die zwei »Lach-Pendel« und entscheide dich, welchen Ausdruck du im »Hier und Jetzt« für dich realisieren möchtest:

Entweder ...

ausgebrannt

Gewohnheitstier

eingefahrene Verhaltensmuster

Vergangenheit

Sinnlosigkeit

Alltagskram

Lustlosigkeit

Oder ...

Freude

Spaß

Glück

Harmonie

Liebe

Humor

Leichtigkeit

Selbstvertrauen

Ein herzliches Lachen aus der Herzensquelle ist ein wirksamer Balsam für dein Heil- und Ganzsein!

Ein Lächeln aus dem EGO ist meistens griesgrämig, aufgesetzt, künstlich, unecht, launisch, berechnend, freudlos, humorlos, manipulativ ...

Ein aufrichtiges Lächeln aus dem HERZEN wirkt frisch, echt, erheiternd, mitfühlend, aufbauend, frei, liebevoll, optimistisch, ansteckend, einladend und heilend.

In einem aufrichtigen Lächeln aus dem Herzen erkennst du die Schönheit eines Menschen.

Welchen Nutzen bringt dir ein aufrichtiges Lächeln im persönlichen und beruflichen Alltag?

Vorteile:

- Wohlbefinden
- mehr Lebensfreude
- ein Leben im Gleichgewicht
- mehr Toleranz und Klarheit
- mehr Harmonie in den Beziehungen
- neue Bekannt- und Freundschaften
- ein Leben in der Leichtigkeit des Seins
- ein aufbauendes Selbstwertgefühl
- eine leichtere und freiere Kommunikation

- mehr Gelassenheit und Frieden
- ein starkes Charisma
- ein positives Leben und Wirken im Alltag
- eine optimistische Lebenshaltung
- Leichtigkeit, um Lebensaufgaben spielerisch zu meistern
- die Chance, das Leben zu einem Kunstwerk zu gestalten

Nachteile:

- KEINE!

Wo kannst du das Lächeln praktizieren?

Überall. Wo immer du gerade bist. Mit dir oder mit anderen.

Beispiele:

- in Gaststätten/Restaurants
- in der Kantine
- auf der Fahrt zur Arbeit

- am Arbeitsplatz
- beim Einkaufen
- im und außer Haus
- beim Nachbarn oder bei der Nachbarin
- im Urlaub und auf Reisen
- bei Verhandlungen
- bei Diskussionen
- bei Vorträgen und Seminaren
- in den Vereinen und Clubs
- bei geschäftlichen wie privaten Anlässen
- bei Behörden und Ämtern
- bei Kundenberatungen
- bei Bekannten und Freunden
- beim Lesen
- beim Essen
- beim Sex

Und so weiter ...

Gute Gedanken
... für ein
sympathisches
Lächeln

Sympathische Menschen lächeln bewusst, und sie wirken wie ein Magnet auf ihre Mitmenschen.

Im Gesicht eines Menschen
erkennst du, ob er mit seinem
Lächeln authentisch wirkt
oder eine egoistische
Absicht verfolgt.

Ein **befreiendes Lächeln**
lässt deine Zellen und Nerven
vibrieren. Lächle für mehr
Gesundheit und **Vitalität!**

Deine Gedankenwelt
sollte vom Wahren, Schönen
und Guten getragen sein.
Bedanke dich mit einem
Lächeln für ihren Ausdruck
in deinem Leben.

Ein befreiendes Lachen kann
deiner Seele Flügel geben.

Ein liebevolles Lächeln
kann Verletzungen in einer
Partnerschaft heilen
und den Frieden und
die Harmonie fördern.

Ein frisches Lachen

im Hier und Jetzt

bewirkt viel Positives.

Ein Lachen zum
richtigen Zeitpunkt
kann Konfliktsituationen
entschärfen und zu
einer Lösung für alle
Beteiligten beitragen.

Herzliches Mitgefühl und
ein echtes Lachen kann
den Kranken leichter
gesunden lassen.

»Glücksmomente«
sind immer von einem inneren
Lächeln begleitet.