



# Das eine Lächeln, das nur für **dich** ist



von Petra  
**smile2work**



Ganz leise beginnt das Lächeln.

# Eine Einladung

Mitten im Alltag, zwischen allem was wartet und allem was uns ruft, zwischen all unseren Terminen und Aufgaben, vergessen wir manchmal etwas Wichtiges.

## Uns selbst.

Das passiert gar nicht auffällig. Eher so still und leise. Und irgendwann merken wir: Dieses eine Lächeln, das nur für uns ist, das haben wir schon lange nicht mehr gespürt.

Ich lade dich von Herzen ein, deinen persönlichen Lächelraum zu finden. Einen winzigen Moment, in dem du dein Lächeln spürst. Ohne etwas leisten zu müssen.

Du musst nichts mitbringen, nur innehalten und dir selbst zulächeln.



## Schön, dass du da bist.

Ich bin Petra. Wirtschaftstrainerin, Lachyogaleiterin und Community-Gründerin. Und ich glaube fest daran, dass jeder Mensch einen Raum verdient, in dem er einfach so sein darf, wie er ist.

Von Herzen glaube ich daran, dass Freude, Lächeln und echte Menschlichkeit im Miteinander das Schönste sind, was wir einander schenken können. Im Beruf genauso wie im Leben. Das ist das, was bleibt.

Und genau das möchte ich dir jetzt schenken.

*Petra*



# Dein Moment

Lege alles kurz beiseite.

Den Bildschirm, die Liste, den Gedanken, der schon beim nächsten Punkt ist.

Nur für einen Augenblick.

## 01 Spüren

Spüre, wie du im Moment sitzt. Den Kontakt deiner Füße zum Boden. Den Atem, der kommt und geht, ganz von selbst, ohne dass du etwas tun musst.

## 02 Loslassen

Lasse deine Schultern sinken, so weit sie möchten. Und dein Gesicht, dein Kiefer, die dürfen jetzt weicher sein.

## 03 Lächeln

Und dann, ganz ohne Absicht, schaue, ob irgendwo ein feines, stilles Lächeln wartet. Nicht gemacht, nicht gespielt. Einfach da.

*Vielleicht in deinem Augenwinkel oder tief drinnen, kaum zu beschreiben.  
Oder nur als leises Aufleuchten.*

**Bleib einen Moment so. Spüre nach, was gerade da ist.  
Das gehört dir.**

# Ein kleiner Blick zu dir

Du hast dir gerade einen winzigen Moment geschenkt. Vielleicht hat sich etwas verändert, ganz fein, kaum bemerkbar. Vielleicht ist auch noch alles genauso wie vorher.

Beides ist vollkommen in Ordnung.

Und jetzt, ganz für dich und ganz ohne Bewertung. Male an oder kreise ein, was sich gerade für dich stimmig anfühlt. Wie spürst du dich gerade?

still	leicht	müde	offen
ruhig	weich	unruhig	
neugierig	angespannt	lebendig	da

Oder etwas anderes: .....

Wenn du magst, kleine Impulse für dich:

**Was brauche ich gerade, nur für mich?**

Ruhe, Musik, Natur ...

.....

.....

**Wo wären heute 30 Sekunden Lächelraum für mich möglich?**

.....

.....

Mein **Wort** für diesen Moment:

# Was du gerade gespürt hast

Das war dein Lächelraum. Klein. Still. Nur für dich.

Und das Schönste daran: Du kannst ihn überall hin mitnehmen. Zum nächsten Termin, in den Feierabend. Oder auch in den Morgen, bevor der Tag beginnt.



Dieses feine innere Lächeln war schon da, bevor du es gesucht hast. Manchmal braucht es den richtigen Moment und deine Erlaubnis, es zu spüren.

Das ist nichts Neues, das du lernen musst. Es ist etwas, woran du dich erinnerst.

*Und wer das einmal gespürt hat, möchte mehr davon. Vielleicht ist das erst der Anfang.*

# Dein nächster Schritt

Wenn du mehr von diesem Raum möchtest,  
dann lade ich dich herzlich ein.

## Ein bisschen mehr Leichtigkeit

Ein vier-wöchiger Online-Kurs für Menschen, die dieses feine innere Lächeln als echte Ressource in ihren Alltag mitnehmen möchten.

Einmal pro Woche: 35 Minuten, online

Kleine Gruppe: 5- 7 Menschen

Lächel-Tagebuch als Begleitung

Sanfte Impulse im Begleitraum

---

**€ 79,00 (inkl. USt.)**

als besonderer Preis für die erste Runde

Start: 1 Mai 2026. Begrenzte Platzanzahl.

Schreib' mir eine Nachricht, per E-Mail oder direkt auf LinkedIn oder Instagram. Ich freue mich, von dir zu hören.

Mit einem Lächeln von Herzen

Petra 

**E-Mail:** [petra.bernklaue@smile2work.at](mailto:petra.bernklaue@smile2work.at)

**Website:** [smile2work.at](https://smile2work.at)



@petrabernklaus



@petrabernklaus

Veröffentlichung: April 2026

Autorin: Petra Bernklaus smile2work

Hinweis: Diese Einladung ist ein persönlicher Begleiter zur Leichtigkeit. Es ist keine psychologische, therapeutische oder medizinische Fachbegleitung und ersetzt keine individuelle Beratung.