

- Mimik verstehen und lesen können -

NLP-Practitioner Abschlussarbeit

2017

Sascha Patrice Siemes

Inhaltsangabe

Was ist Körpersprache?

Was ist Mimik?

Was sind sichere Zeichen?

Gefühle ohne Kontext

Ärger / konzentrieren

Freude

Trauer

Ekel 1

Ekel 2

Verachtung

Angst

Überraschung

## Was ist Körpersprache?

Die Kommunikation zwischen Menschen gehört mit zu den evolutionären Errungenschaften der letzten Jahrtausende. Doch schon bevor wir gelernt haben uns durch Worte zu verständigen, mussten wir uns gegenseitig auf eventuelle Gefahren hinweisen können. Dazu war es unerlässlich den Ausdruck des Körpers des Anderen lesen zu können. Wenn hinter mir ein Säbelzahntiger steht und mein Gegenüber diesen sieht, ist es Überlebenswichtig den Angst-Ausdruck in seinem Gesicht sehen und verstehen zu können. Wenn ich mich dann erst darüber wundere warum dieser so eine Schnute zieht und mich gemütlich umdrehe kann es schon zu spät sein.

Die Fähigkeit mit unserem Körper etwas mitzuteilen, also mit ihm zu sprechen war früher für uns überlebenswichtig und ist fest in unserem Gehirn verankert. Genauer gesagt in der zweiten Schicht unseres Gehirns dem Kleinhirn. Dieser Teil ist älter und tiefsitzender als das Großhirn. In diesem Teil können unter anderem Emotionen verortet werden. Dass der Teil unserer Sprache im Teil des Großhirns verankert ist lässt auch Rückschlüsse zu, weshalb es Menschen manchmal schwer fallen kann ihre Gefühle deutlich zu verbalisieren.

Nach Albert Mehrabian wirken wir zu 55% mit der Sprache unseres Körpers, zu 38% mit der Stimmlage mit der wir sprechen und nur zu 7% mit dem Inhalt unserer Worte (The Journal of Counselling Psychology 31, S. 248-252, 1967). Das lässt Rückschlüsse zu, welche Bedeutung die Bewusstmachung und die Schulung der Kommunikation mit dem eigenen Körper ist und auch gleichzeitig dies bei anderen Menschen zu verstehen.

## Was ist Mimik?

Nun gibt es einen speziellen Bereich unserer Körpersprache, der sehr aktiv und aufschlussreich ist. Die Körpersprache unseres Gesichts, welche als Mimik bezeichnet wird, macht alle Gefühle die wir fühlen umgehend durch verschiedene Muskelkontraktionen im Gesicht sichtbar.

Genaugenommen sind wir alle Meister darin die Mimik und die Körpersprache anderer Menschen zu erkennen. Wir bemerken es, wenn es einem Freund oder einer Freundin die wir treffen, nicht gut geht auch wenn sie das Gegenteil bekundet. Häufig können wir dies nicht genau verbalisieren, warum wir das Gefühl haben, das mit ihm oder ihr etwas ist, es ist halt so ein Gefühl. Das liegt auch wieder daran, dass die Emotionen im Kleinhirn und die Sprache im Großhirn verankert sind.

Der Anreiz sich mit Körpersprache und genauer mit Mimik zu befassen liegt darin, diese Emotionen bewusst zu erkennen und damit arbeiten zu können. Verkaufsgespräche verlaufen nachweislich erfolgreicher, wenn der Verkäufer Begeisterung für ein Produkt oder

Ablehnung für das Gleiche erkennen und somit auf die Bedürfnisse des Kunden eingehen kann, noch bevor dieser es ausgedrückt hat.

Im vorangegangenen Vortrag habe ich mich auf sieben Grundemotionen beschränkt, welche meist Kulturübergreifend gültig sind. Im Folgenden sind es:

- Freude
- Ärger
- Ekel 1 / Ekel 2
- Angst
- Überraschung
- Verachtung
- Trauer

### Sichere Zeichen

Um die Mimik bei anderen Menschen erkennen und verstehen zu können, beschränken wir uns auf die sogenannten sicheren Zeichen. Diese sind sogenannte Mikro-Expressionen, welche im Bruchteil einer Sekunde zum Vorschein kommen und NICHT bewusst zurückgehalten werden können. Als Beispiel dient der Gesichtsausdruck Trauer. Bei diesem Gesichtsausdruck KÖNNEN die Mundwinkel runtergezogen werden, das Kinn kann „flattern“ aber, was bei echter Trauer dabei sein muss ist das nach oben ziehen der inneren Augenbrauen. Bei vielen Schauspielern, welche eine traurige Szene spielen fehlt diesen Zeichen, dafür werden die Augenbrauen einfach zusammengezogen oder die Stirn in Falten gelegt. Außerdem lässt sich das Gehirn gerne hereinlegen, wenn es weitere Anzeichen wie heruntergezogenen Mundwinkel sieht kombiniert es diesen Ausdruck mit Trauer. Ein Grund warum dies als sicheres Zeichen gilt, ist die meist nicht bewusste Ansteuerungsfähigkeit der inneren Augenbrauen nach innen oben. Im Folgenden werden bei den einzelnen Ausdrücken die sicheren Zeichen gesondert genannt.

### Baseline

Die Baseline ist der Gesichtsausdruck den wir in einem entspannten wohlfühlenden Zustand haben. Wenn keiner der nachfolgenden Gefühle vorherrscht, dann ist dies zu sehen. Dies zu wissen ist wichtig, da es Menschen gibt die einen normalen Gesichtsausdruck an den Tag legen, in den wir für unser Empfinden ein Gefühl hineininterpretieren könnten. Frau Angela Merkel sieht durch die leichten Einkerbungen links und rechts neben ihrem Mund häufig unzufrieden aus.



## Freude

Beim Gesichtsausdruck Freude kann häufig ein nach oben ziehen der Mundwinkel beobachtet werden. Dies kann auch dazu führen, dass die Zähne sichtbar werden. Das sichere Zeichen in diesem Gesichtsausdruck ist die Kontraktion der äußeren Augenringmuskeln. Dies erzeugt häufig kleinere Fältchen am äußeren Augenrand, welche gemeinhin als Lachfalten bezeichnet werden. Wichtig hier ist die Beobachtung des Augenringmuskels und nicht die Erscheinung der Falten daneben, denn diese Falten werden auch bei gefühlten Schmerzen erzeugt. Lachfalten können auch Schmerzfalten sein! Gleichzeitig ist der Ausdruck der Freude, der am häufigsten vorgetäuschte Ausdruck, da es gesellschaftliche Erwartungen an bestimmte Situationen gibt in denen Freude erwartet wird.



## Ärger

Bei der Emotion Ärger können die Mundwinkel leicht zusammengepresst werden. Das Gesicht wird ein Stück runter gezogen, sodass das Kinn sich leicht dem Kehlkopf nähert. Das sichere Zeichen an dieser Stelle ist das zusammen ziehen der Augenbrauen nach innen und unten. Dabei ist zu beachten, das Ärger zwar nicht ohne dieses Zeichen echt ist, jedoch muss ein zusammenziehen der Augen nicht sofort auf Ärger schließen lassen. Wenn wir uns auf die Aussage des Gegenübers genauer konzentrieren, können die Augenbrauen ebenfalls zusammengezogen werden. Die Emotion ist also, genauso wie alle anderen, Kontextabhängig.



## Ekel1

Dieser Gesichtsausdruck kommt zum Vorschein, wenn wir etwas nicht mögen oder etwas nicht „riechen“ können. Dadurch wird eine starke Abneigung zum Ausdruck gebracht. Dabei wird die Oberlippe leicht nach oben gezogen, die Nase gerümpft und die Augenbrauen zusammengezogen. Dieses Gesicht kannst du gut selbst im Spiegel üben indem du an das Essen denkst was für dich die größte Abneigung hat.



## Ekel 2

Wird auch moralischer Ekel genannt. Dabei wird lediglich die Oberlippe hochgezogen. Etwas verstößt gegen die eigene Moralvorstellung. Eine Aussage wird entschieden abgewiesen oder wenn über eine Person gesprochen wird gegen die eine starke Antipathie gehegt wird.





## Überraschung

Dies ist eine sehr alte und tief verankerte Emotion. Dabei werden die Augen weit aufgerissen, um bei Gefahr besser sehen zu können und der Mund wird locker geöffnet um besser atmen zu können. Dies wird auch als Übergangsemotion bezeichnet, denn wenn wir mit etwas nicht rechnen, zeigen wir ein überraschtes Gesicht und daraufhin folgt eine reaktive Emotion auf diese Überraschung. Das heißt nach der Emotion Überraschung zeigt sich beispielsweise die Emotion Freude, wenn ich einen Freund wiedersehe mit dem ich nicht gerechnet habe.



## Angst

Bei dieser Emotion bilden sich auf der Stirn waagerechte Falten, die Augen öffnen sich und die Mundwinkel werden seitlich runtergezogen und angespannt.



## Trauer

Bei der Trauer, welche ich hier nicht exakt nachstellen konnte, können die Mundwinkel leicht runtergezogen sein und das Kinn kann flattern. Das sichere Zeichen sind hier die Augenbrauen, welche sich nach innen oben ziehen. Diese Emotion kann schlecht gefälscht werden, denn der Bereich der Augenbrauen kann häufig nicht bewusst angesteuert werden.



## Verachtung

Die Emotion Verachtung ist der Rapport-Killer überhaupt. Menschen die diesen Ausdruck zeigen, wollen gar nichts mehr mit dem Gesprächspartner zu tun haben. Auch wenn viele Menschen diesen Ausdruck nicht bewusst zuordnen können, spüren sie, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Bei diesem Ausdruck wird eine Mundwinkelseite eingepresst, alles andere bleibt entspannt.



Vielen Dank fürs Zuhören.

Sascha