

# MIMIK-RESONANZ

... kann Leben retten!?



Abschlussarbeit von

**THOMAS HOFMANN**

Systemischer Coach  
in Ausbildung  
bei InKonstellation



# INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung .....	3
▪ 1.1 Grundlegung meiner Abschlussarbeit .....	3
▪ 1.2 „Cliffhanger“ meiner Abschlussarbeit .....	3
2. Hauptteil .....	4
▪ 2.1 Von der Emotion zur Mimik-Resonanz .....	4
▪ 2.2 Mimik wahrnehmen und analysieren .....	5
▪ 2.3 Mimik interpretieren .....	8
▪ 2.4 Mimik-Resonanz und Coaching .....	9
3. Fazit .....	11
4. Literatur-, Abbildungs- und Quellenverzeichnis .....	13
5. Anhang .....	14



# 1. EINLEITUNG

## 1.1 Grundlegung meiner Abschlussarbeit

Ja, ich mag Thriller. Und ja, im besonderen Maß mag ich Psychothriller von Sebastian Fitzek. Zudem ereilte mich in meinem beruflichen Kontext eine ordentliche Portion Begeisterung für die Themen Mimik und Mimik-Resonanz. Ganz ausgezeichnet, dass Sebastian Fitzek jüngst einen Thriller dazu verfasste und somit vermeintlich „unbewusst“ mein Bewusstsein für diese Abschlussarbeit weckte und schärfte. In beiden Bereichen spielt die Eilert-Akademie eine tragende Rolle:

1. Fitzek schrieb seinen Psychothriller

### **MIMIK**

unter Mitwirkung von Dirk Eilert: Eilert, Deutschlands führender Mimik- und Körpersprache-Experte, stand Fitzek, Deutschlands führendem Thrillerbuchautor, sach-, emotions- und resonanzdienlich zur Seite.

2. Als Kommunikationsdienstleister berate ich Unternehmen unter anderem in Identitäts- und Designfragen. Hier wurde ich erstmals im Rahmen eines Unternehmertrainings auf die Eilert-Akademie aufmerksam – jedoch nicht etwa als Teilnehmer, sondern als „stiller Mitwisser“, der neugierig wurde. Was mich neugierig gemacht hat?

Mimik ist die **BÜHNE UNSERER EMOTIONEN.**

Mimik funktioniert **KULTURÜBERGREIFEND.**

Mimik ist **SCHNELLER ALS UNSER VERSTAND.**

## 1.2 „Cliffhanger“ meiner Abschlussarbeit

Mimik kann offensichtlich viel, aber kann Mimik-Resonanz auch Leben retten? Wir werden sehen und starten in eine emotionale Reise mit Dirk Eilert, Sebastian Fitzek, Hannah Herbst und weiteren Protagonisten aus Fitzeks Mimik-Thriller – gepaart mit einigen ausgewählten Einblicken in die spannende Welt der Mimik-Resonanz.



## 2. HAUPTTEIL

### 2.1 Von der Emotion zur Mimik-Resonanz

Mimik, das aktuelle Buch von Sebastian Fitzek, handelt von Hannah Herbst, Deutschlands erfahrenster Mimik-Resonanz-Expertin. Neben dieser ausgeprägten Fähigkeit hat sie allerdings eine weitere Besonderheit im Gepäck: Sie leidet an einer äußerst seltenen Betäubungsmittelunverträglichkeit – wird sie narkotisiert, verliert sie für eine gewisse Zeit ihr Kurz- und Langzeitgedächtnis. Und genau das bräuchte sie jetzt am dringendsten, sieht sie sich doch mit dem schrecklichsten Fall ihrer Karriere konfrontiert: Eine völlig unbescholtene Frau hat gestanden, ihre Familie bestialisch ermordet zu haben. Es gibt ein Geständnisvideo, das Hannah Herbst schnellsten analysieren muss, um weiteres Blutvergießen zu verhindern. Doch es gibt ein Problem:

## DIE GESTÄNDIGE MÖRDERIN IM VIDEO... IST SIE SELBST.<sup>1</sup>

Ein Geständnisvideo voller Emotionen, die nach Empathie schreien und mimische Signale senden, die gelesen und entschlüsselt werden wollen und müssen!

**Emotionen** sind allgegenwärtig. Jeden Tag. Überall. Sie sind nicht selten gegensätzlich und der Ausdruck unserer Gefühle – unseres Lebens. Lachen, weinen. Lieben, hassen. Zweifeln, hoffen. Trauer spüren, Freude empfinden. **Empathie** ist unsere Fähigkeit, in die Gefühlswelt anderer einzutauchen – sich in andere Menschen hineinfühlen zu können und ihre Emotionen zu empfinden. Empathie ist auch unser Gradmesser als Coaches: ein Gespür dafür zu entwickeln, was unsere Klienten brauchen und wollen. Hier kommen Mimik und Gestik ins Spiel. **Mimik** ist der elementarste Teil unserer Körpersprache (Gestik) und liefert uns sichere und zuverlässige Informationen, wie sich unser Gegenüber fühlt. Gleichmaßen gibt sie auch unsere Empfindungen preis. Mimische Signale gilt es aber auch zu erkennen, zu deuten und achtsam zu nutzen. **Mimik-Resonanz** beschreibt exakt diese Fähigkeit für einen guten Kontakt, um Gefühle und Wünsche noch besser wahrzunehmen – eine Fähigkeit, die man trainieren kann:

1. Mimikscouting: die „Spuren der Mimik“ lesen
2. Mimikcode: die Mimik entschlüsseln
3. Resonanztraining: ressourcenvoll agieren



Mimik-Resonanz gibt uns in unserer Coachingarbeit die Rückmeldung, welche Emotionen unsere Klienten umtreiben und wo wir für einen erfolgreichen Veränderungsprozess und Erkenntnisgewinn ansetzen können. Anhand der nonverbalen Signale und Reaktionen können wir den Weg und Erfolg unseres gemeinsamen Tuns noch präziser ablesen – mit Haltung und Respekt. „Die afrikanische Grußformel *Sawubana* reflektiert dieses Prinzip auf wundervolle Weise. *Sawubana* heißt übersetzt so viel wie ‚Ich sehe dich‘ – ich sehe dich als Menschen mit all deinen Gefühlen, Wünschen und Hoffnungen.“<sup>2</sup>

## 2.2 Mimik wahrnehmen und analysieren

„Mimiroseantanz? Wozu braucht man den Quatsch?“ Paulchen, der kleine Sohn von Hannah Herbst, begann, sich bereits im Alter von vier Jahren für den Beruf seiner Mutter zu interessieren. Und das war gut so. Sah er sich doch als Fünfjähriger mit seiner Kindergartengruppe einer Geiselnahme ausgesetzt. Der Geiselnahmer, der neue Praktikant „Wolle“, zeigte alle Anzeichen, die ihn mehr als gefährlich machten: Die hochzuckenden Augenbrauen-Innenseiten – HILFLOSIGKEIT. Der stechende Blick – WUT. Absolute Entschlossenheit und Explosionsgefahr – EINDEUTIG. Das Erkennen der Lage und das gelernte Handeln „nach Mutters Lehrbuch“ lassen Paulchen als mutigen Retter aus dieser Situation hervorgehen. Sieben Jahre später geht die Geschichte weiter. Neugierig?

### Exkurs: Augenbrauen lügen nicht – das Attentätergesicht „Hinckley-Face“

Benannt nach John Hinckley, der am 30. März 1981 ein Attentat auf Präsident Ronald Reagan verübte. Aktuelle Studien unterstreichen, dieser Gesichtsausdruck kann tatsächlich einen bevorstehenden Angriff ankündigen und ist deshalb ein überlebenswichtiges Warnsignal für Polizei, Security & Co.<sup>3</sup> Hierbei kidnappt das limbische System – unser Emotionszentrum – den Verstand und löst direkt und unverblümt diese Mikroexpression aus. „Die Amygdala ‚feuert‘ ins obere Gesicht und sorgt dafür, dass das Hinckley-Face entsteht“, unterstreicht Dirk Eilert.<sup>4</sup>

### Begriffsklärung: Vom Kleinen ins Große oder vom Kurzen ins Lange

**Mikroexpressionen**<sup>5</sup> sind sehr kurze, unwillentliche und emotional ausgelöste Gesichtsausdrücke, die sich nur Sekundenbruchteile zeigen (40 bis 500 Millisekunden). Dennoch sind sie „Voll-Expressionen“. Das heißt, die Emotion zeigt sich in ihrem vollen prototypischen Erscheinungsbild im Gesicht. Zudem sind sie kulturübergreifend identisch – ein entscheidender Unterschied zur Körpersprache, die größtenteils erlernt und kulturell geprägt ist. **Makroexpressionen** hingegen beschreiben unsere „normalen“



Gesichtsausdrücke, die wir auch sehr bewusst (an-)steuern können – für jedermann sichtbar. Sie dauern etwa 0,5 bis 4 Sekunden und treten auf, wenn jemand ein Gefühl weder verbergen, noch unterdrücken möchte.<sup>6</sup>

Neben verschiedenen Mischemotionen – wie auch dem Extrem des Hinckley-Faces – unterscheiden wir sieben Basisemotionen<sup>7,8</sup>:

1. Angst
2. Überraschung
3. Ärger
4. Ekel
5. Verachtung
6. Trauer
- 7. Freude**

Da wir in Fitzeks Thriller selten mit der Basisemotion Freude zu tun haben, möchte ich diese hier gerne etwas herausstellen. Es gibt sie in zwei besonders spannenden Ausprägungen. Alle weitere Basisemotionen und ihre Merkmale sind als kleine „Fleißarbeit“ im Anhang zusammengefasst. Aber nun zur...

## FREUDE

Freude ist ein besonders schönes Gefühl und in ihren verschiedenen Ausprägungen begegnet sie uns hoffentlich jeden Tag: erfreut, begeistert, enthusiastisch, euphorisch, fröhlich, glücklich, heiter, vergnügt, zufrieden, befriedigt, entzückt usw.

**So sieht Freude aus** (prototypische Mimik):

Wir unterscheiden zwischen sozialer Freude oder einem sozialen Lächeln (→ sozial-bewusstes Lächeln) als mimisches Signal und echter, authentischer Freude, die nicht nur mit den Mundwinkeln, sondern auch und vor allem mit Augen lächelt (→ limbisch-emotionales Lächeln).

Sozial-bewusstes Lächeln	Limbisch-emotionales Lächeln
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mundwinkel schräg nach oben gezogen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mundwinkel schräg nach oben gezogen</li><li>▪ Absenken der Augendeckfalte</li></ul>



**Anmerkung:** Erkennen wir immer den Unterschied? Die Emotionserkennungstests der Eilert-Akademie stellen uns gerne auf die Probe und machen obendrein noch Spaß!

**So hört sich Freude an:**

- Stimme wird höher
- Stimme wird lauter
- Betreffender spricht schneller
- Freudiger Tonfall
- Spricht mehr

**Davon wird Freude ausgelöst:**

- Erreichung eines Ziels
- Erfüllung einer Erwartung oder eines Wunsches
- Bedürfnisbefriedigung

**Das macht der Körper:**

- Annähernde Bewegungen
- Lebhaftige Bewegungen

**Das kann Freude:**

- Für die Zukunft motivieren
- Kooperationen stiften

**Weil Lächeln eben nicht gleich Lächeln ist<sup>9</sup>**

Die Corona Pandemie war eine Herausforderung für uns alle. In Eilerts Buch „Was dein Gesicht verrät“ geht es an einer Stelle sehr anschaulich um die Sorgen des Chefs und gleichzeitigen Coaching-Klienten eines Fünf-Sterne-Hotels: „Herr Eilert, seit meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine Maske tragen müssen, schießt die Anzahl der Beschwerden an der Rezeption förmlich durch die Decke!“ Für den Mimik-Resonanz-Experten liegt die Ursache auf der Hand, oder: unter der Maske. Hier liegt das sozial-bewusste Lächeln verborgen, was an sich ja kein „schlechtes Lächeln“ darstellt, sondern ebenso Freundlichkeit oder Gastfreundschaft ausstrahlt, aber eben nur im unteren Teil des Gesichts stattfinden und so nicht zum Vorschein kommen kann. „Aber ich kann mich doch nicht über jeden neuen Gast ehrlich freuen, oder?“, stellt eine Rezeptionistin zu Recht fest. Im Mimik-Resonanz-Workshop wird dann genau das trainiert: der Mimik-Resonanz-Effekt echter, authentischer Freude. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter trainierten, neue Gäste mit dem Satz „Herzlich willkommen, schön, dass Sie bei uns sind“ zu begrüßen, dabei innerlich Freude zu spüren, sodass die Augen bei der Aussage mitlachten und „zack“ wurde echte Freude losgelöst von der Situation innerlich aktiviert und die Kundenzufriedenheitswerte zeigten wieder nach oben. Übrigens: Die Methode, Schlüsselwörter und innerliche Konditionierung kann und darf jeder für sich selbst entwickeln.



### 2.3 Mimik interpretieren

Weg von der Basisemotion Freude. Hin zu Sebastian Fitzek. Hin zu Hannah Herbst und ihrer herausforderndsten Aufgabe – die Interpretation der eigenen Mimik im Geständnisvideo:

„Meine versteckte Mikroexpression beweist, dass ich in diesem Video nicht die Wahrheit sage, als ich über mein angebliches Mordmotiv rede.“

Hannah Herbst kennt offensichtlich ihre persönliche „Baseline“ sehr genau – wobei ihr das als ausgeprägt empathischer Mensch mit einer begründet mangelnden Fähigkeit zu Empathie sehr schwerfällt – und stellt für sich ganz klar eine Abweichung zu ihrer regulären Mimik und Körperhaltung in diesem Kontext fest: Sie erkennt die Lüge, die sie spricht.

## „ICH HÖRE WAS DU SAGST, ABER ICH SEHE AUCH, WAS DU FÜHLST.“<sup>10</sup>

### Ohne „Baseline“ sind wir blind<sup>11</sup>

Um nonverbale Signale richtig zu interpretieren, müssen wir unser Gegenüber kennen – sprich sein mimisches Normalverhalten. Sonst kommt es zu Fehlinterpretationen, die nicht selten von Mythen inspiriert sind. „Er hat bei seiner Aussage die Augen geschlossen und sich an die Nase gefasst, also lügt er“ oder „Sie hat bei ihrer Aussage nach rechts oben geschaut, deshalb lügt sie“. Daraus und aus unzähligen weiteren Beispielen wird klar: **das eineindeutige Anzeichen einer Lüge gibt es nicht**. Wir können uns allerdings im Gespräch ein Gespür für eine „Wahrheitsbaseline“ entwickeln und über Fragen und Aussagen Unregelmäßigkeiten feststellen – zum Beispiel „asymmetrische“ Emotionsausdrücke, die Abwesenheit zuverlässiger Muskelbewegungen, unstimmigtes Timing, erkennbare Emotionen wie Angst, Schuld oder Freude, sichtbaren Stress durch übermäßigen Einsatz von Beruhigungsgesten wie Kratzen am Kopf, Lippen lecken oder mit den Händen spielen, Unstimmigkeiten im Blinzelnverhalten oder Unnatürlichkeiten in der Körperhaltung. Das Erkennen einer Lüge ist somit alles andere als trivial – Aufmerksamkeit und Routinen helfen uns auf dem Weg.

In hitziger Diskussion mit Lutz Blankenthal, seines Zeichens Schwerverbrecher, Soziopath, Sadist, Hannahs Entführer und ein neuer „Player“ in meiner Abschlussarbeit, kommt Hannah



Herbst bei der Analyse ihres Geständnisvideos immer mehr in Rage: „Eine Lüge kostet viel mehr Kraft als die Wahrheit. Ich lüge in dem Moment, als ich behaupte, ich hätte meine Familie getötet. Würde ich die Wahrheit sagen, wären Gestik und Mimik so wie in der ersten Passage, wo ich bei nachprüfbaren Fakten bleibe und von meinem Beruf erzähle. Das ist meine Baseline. Mein Normalverhalten. So ist meine Körpersprache, wenn ich beim Sprechen überhaupt nicht nachdenken muss, weil ich die Wahrheit sage.“ In der reinen Körpersprache kommt noch eine weitere Ungereimtheit hinzu. Wenn Hannah Herbst im hier und jetzt von sich spricht, deutet sie häufig auf sich selbst – mit dem Zeigefinger auf den Oberkörper; eine europäische Standardgeste. Im Geständnisvideo hingegen legt sie ihre Hand auf die Brust, was eher ungewöhnlich ist. Sie benutzt eine ihr fremde Geste. Ob sie ihren Entführer damit von ihrer Unschuld überzeugen kann, ob sie das überhaupt möchte und ob ihr Paulchen noch lebt? Wir werden sehen – nein: wir müssen lesen.

Wer Fitzek und seine Thriller kennt, der weiß um die Wendungen, die von Seite zu Seite passieren. Und so viel sei an dieser Stelle gesagt: Mit Hannah Herbsts vermeintlichem Erkenntnisgewinn starten wir gerade erst einmal in die zweite Hälfte des Buches. Von einer echten Ahnung, wer an ihrer Statt ihre eigene Familie tatsächlich getötet hat, bleiben wir an dieser Stelle Meilenweit entfernt – oder besser: auf einem von vielen Holzwegen.

Interesse daran, den „Fischermann“ kennenzulernen – auf dessen Jagd sich Hannah Herbst mit ihrem guten Freund Kommissar Fadil Matar eigentlich befindet und was ihre beste Freundin Telda Sahms damit zu tun hat? **ISBN 978-3-426-28157-4.**

## 2.4 Mimik-Resonanz und Coaching

Mimik ist schneller als der Verstand. Wenn wir als Coaches „mithalten“ wollen, dann müssen wir besonders aufmerksam sein und unsere Emotionserkennungsfähigkeiten ausbauen. Hierbei sind Mimik und unsere Mimik-Resonanz entscheidend. Mit Mimik-Resonanz stärken wir unsere Empathie, Menschenkenntnis und Wirkung – und darüber unsere Verbindung zu unseren Klienten. Laut Studien macht dies bis zu 70 Prozent des Coachingerfolgs aus.





Unsere emotionale Intelligenz beziehungsweise unsere emotionale Unterscheidungs-  
genauigkeit – siehe „Baseline“ – helfen uns zu verstehen, wie unsere Klienten ticken und  
punktgenau zu erfassen, was sie wirklich fühlen. Und um diese Wirklichkeit zu erkennen,  
haben wir im besten Fall 40 bis 500 Millisekunden Zeit. Was in dieser Mikroexpression  
passiert ist unwillentlich, ungefiltert, unbewusst und zeigt die pure Emotion. Danach  
arbeitet unser Verstand entweder mit oder dagegen – unser Bewusstsein kommt ins Spiel  
und unser kontrollierter Gesichtsausdruck macht sich breit.<sup>12</sup>

Die Mimik unserer Klienten verrät uns also unbewusste oder unausgesprochene Emotionen  
und diese Erkenntnis können wir direkt in unseren Coaching-Prozess einfließen lassen. Gerne  
zitiere ich an dieser Stelle nochmals Dirk Eilert alias Sir Arthur Conon Doyle alias Sherlock  
Holmes<sup>13</sup>:

**„ICH HABE GELERNT, DAS, WAS ICH SEHE, AUCH WAHRZUNEHMEN!“**

Die prototypischen Merkmale der kulturübergreifenden Basisemotionen helfen uns bei der  
richtigen Einordnung der Emotionsfamilie und unsere wertschätzende Ich-Wahrnehmung  
beim Adressieren: „Wenn ich es richtig wahrnehme, dann sind Sie gerade überrascht“ oder  
„Ich habe das Gefühl, das macht Sie traurig“ oder „Sehe ich das richtig, dass Ihnen etwas  
Sorgen macht?“ Die wertschätzende Intention dahinter? *Sawubana*. „Ich sehe dich und ich  
möchte dich verstehen.“



### 3. FAZIT

#### **Und? Kann Mimik-Resonanz denn nun Leben retten?**

Dirk Eilert erzählt zu Beginn in seinem Buch „Was dein Gesicht verrät“ von einem eindrucksvollen Fall mit einer Traumapatientin und damit von einem seiner ersten Mimik-Resonanz-Momente: Michelle hatte bei einem tragischen Autounfall ihre zwölfjährige Tochter verloren. In einigen intensiven therapeutischen Sitzungen hatten sie gemeinsam die furchtbaren inneren Bilder durchlebt und bearbeitet. Als Michelle zum Start einer weiteren Sitzung suggeriert „Großartig, es geht mir schon viel besser!“ hätte es für sie nach der Sitzung zu spät sein können. Eilert bemerkt in einer kurzen Millisekunde das Zucken ihrer Augenbrauen-Innenseiten. Für ihn ein Grund, nachzufragen – mit seiner Technik der Resonanzaussage. Für sie eine Möglichkeit, ihrer Wahrheit Raum zu geben. Sie hat versucht, mit Worten ihre tiefe Traurigkeit zu kaschieren, was ihr in der Mikroexpression ihrer Mimik nicht gelingen konnte. In Wirklichkeit dachte sie daran, sich das Leben zu nehmen. Und über Eilerts Mimik-Resonanz entstand ein Schlüsselmoment in Michelles Therapie, der sie zurück ins Leben holte.<sup>14</sup>

Ganz sicher ein Fall, den ich mir für meine praktische Tätigkeit nicht wünsche und dennoch zeigt er, wie mächtig Mimik-Resonanz für unsere Coaching-Arbeit sein kann.

Somit kann ich meine Eingangsfrage mit einem entschiedenen ja beantworten.

### **JA, MIMIK-RESONANZ KANN LEBEN RETTEN!**

Und ich bin mir sicher, dass Sebastian Fitzek diese Frage ebenso mit ja beantworten würde. Was dies allerdings für Hannah Herbst, ihre Familie, ihr Paulchen und ihre weiteren „Mimik-Wegbegleiter“ bedeutet, das lässt sich nun wirklich nicht mit einem Wort oder in einem Satz beantworten. Viel Spaß beim Lesen! Again: ISBN 978-3-426-28157-4.

### **MIMIK – EIN THRILLER VOLLER WISSENSCHAFT!**

### **MIMIK-RESONANZ – EIN COACHING-GAMECHANGER!**



Mein persönliches Resümee für mich als angehenden, systemischen Coach:

### **Der Funke ist übergesprungen!**

1. Meine Wahrnehmung schärfen
2. Gezielt auf die Mimik meiner Klienten achten
3. Meine Wahrnehmung überprüfen – mit einer wertschätzenden Resonanzaussage
4. Emotional und empathisch reagieren
5. Die Reaktion meiner Klienten in den weiteren Coaching-Prozess einfließen lassen – Kommunikation, Tonalität und Methodenwahl

### **Das Ziel ist klar!**

Der Fokus auf das Gesicht und die Mimik unserer Klienten eröffnet uns eine emotionale Welt. Unsere Aufmerksamkeit fördert Signale zu Tage, die bislang verborgen waren und bringt uns im Kontakt immer näher – für verbesserte Coaching-Ergebnisse und für eine gesteigerte Zufriedenheit unserer Klienten! Die emotionale Reise hat begonnen und geht weiter...

**ICH FREUE MICH DRAUF!**



## 4. LITERATUR-, ABBILDUNGS- UND QUELLENVERZEICHNIS

### 4.1 Allgemein

- Buch: Mimik, Sebastian Fitzek
- Buch: Mimikresonanz, Dirk Eilert
- Buch: Was dein Gesicht verrät, Dirk Eilert
- Präsentation: Mimikresonanz-Einführungsseminar, Eilert-Akademie

### 4.2 Konkret

---

<sup>1</sup> Mimik, Sebastian Fitzek, Vorwort

<sup>2</sup> Was dein Gesicht verrät, Dirk Eilert, S.22

<sup>3</sup> Was dein Gesicht verrät, Dirk Eilert, S. 57-58

<sup>4</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=63rYUupYPko>

<sup>5</sup> Mimikresonanz, Dirk Eilert, Kapitel 3.1.2

<sup>6</sup> Mimikresonanz, Dirk Eilert, Kapitel 3.1.1

<sup>7</sup> Mimikresonanz, Dirk Eilert, Kapitel 3.3.1 bis 3.3.7

<sup>8</sup> Mimikresonanz-Einführungsseminar, Eilert-Akademie, Charts „Emotionserkennungstests“

<sup>9</sup> Was dein Gesicht verrät, Dirk Eilert, S.51-52

<sup>10</sup> Spontaneingabe des Autors: Achtung „Profilneurose“!

<sup>11</sup> Mimikresonanz, Dirk Eiler, Kapitel 6

<sup>12</sup> <https://eilert-akademie.com/mimikresonanz-coach-werden/>

<sup>13</sup> <https://mimikresonanz.com/wp-content/uploads/2016/10/PK-02-2016-Eilert.pdf>

<sup>14</sup> Was dein Gesicht verrät, Dirk Eilert, S.23-24



## 5. ANHANG

### Basisemotionen – Zusammenfassung

## ANGST

#### So sieht sie aus (prototypische Mimik):

- Augenbrauen nach oben und zusammengezogen
- Obere Augenlider hochgezogen
- Untere Augenlider angespannt
- Lippen nach außen gespannt

#### So hört sie sich an:

- Stimme wird höher
- Stimme wird lauter oder leiser
- Betreffender spricht schneller

#### Das macht der Körper:

- Meistens Zurückweichen mit Kopf und/oder Körper
- Manchmal Erstarren und erhöhte Muskelspannung
- Schnelles Einatmen
- Erblassen
- Adaptoren (Beruhigungsgesten) nehmen zu

#### Davon wird sie ausgelöst:

- Bedrohung des körperlichen oder psychischen Wohlbefindens

#### Das kann sie:

- Bedrohung vermeiden oder Schaden reduzieren



## ÜBERRASCHUNG

**So sieht sie aus** (prototypische Mimik):

- Augenbrauen nach oben gezogen
- Obere Augenlider hochgezogen
- Mund ist entspannt geöffnet

**So hört sie sich an:**

- Stimme wird höher
- Lautstärke bleibt gleich
- Betreffender spricht schneller
- „Ooooh“-Geräusche

**Das macht der Körper:**

- Aufrichten
- Einatmen

**Davon wird sie ausgelöst:**

- Etwas unerwartetes NEUES – Ereignisse, Informationen

**Das kann sie:**

- Orientierung geben
- Informationen gewinnen



## ÄRGER

**So sieht sie aus** (prototypische Mimik):

- Augenbrauen zusammengezogen
- Obere Augenlider hochgezogen
- Untere Augenlider angespannt
- Lippen gepresst

**So hört sie sich an:**

- Stimme wird höher
- Stimme wird lauter
- Betreffender spricht schneller
- Scharfer Tonfall

**Das macht der Körper:**

- Kopf geht nach vorn
- Häufig wird der Kiefer nach vorn geschoben
- Erhöhte Muskelanspannung – wie z.B. das Ballen der Fäuste
- Erkennbarer Kraftschub
- Erröten oder Erblassen
- Adaptoren (Beruhigungsgesten) nehmen zu

**Davon wird sie ausgelöst:**

- Zielhindernis
- Unrecht
- Werteverletzung

**Das kann sie:**

- Hindernisse beseitigen



## EKEL

So sieht sie aus (prototypische Mimik):

Gesichtsausdruck 1	Gesichtsausdruck 2
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Augenbrauen nach unten gezogen</li><li>▪ Nase gekräuselt</li><li>▪ Oberlippe hochgezogen</li><li>▪ Unterlippe kann angehoben sein</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Oberlippe hochgezogen</li><li>▪ Unterlippe kann angehoben sein</li></ul>

So hört sie sich an:

- Stimme wird tiefer
- Stimme wird leiser
- Betreffender spricht langsamer
- „liiihhh“-Geräusche

Das macht der Körper:

- Kopf wegdrehen
- Abwenden
- Adaptoren (Beruhigungsgesten) nehmen zu

Davon wird sie ausgelöst:

- Subjektive Wahrnehmung eines „verunreinigten“ oder „abstoßenden“ oder „verrotteten Objekts“

Das kann sie:

- Abstoßen oder vernichten des „Objekts“, dass es in der Zukunft nicht mehr auftaucht, sondern „bereinigt“ ist



## VERACHTUNG

**So sieht sie aus** (prototypische Mimik):

- Augen bleiben neutral
- Mundwinkel auf einer Seite nach innen gepresst

**So hört sie sich an - tendenziell:**

- Stimme wird tiefer
- Stimme wird leiser
- Sprechgeschwindigkeit bleibt gleich
- Selbstgefällige Tsss-Geräusche

**Das macht der Körper:**

- Kopf wird angehoben
- Blick „von oben herab“
- Kopf ist dabei meist seitlich geneigt

**Davon wird sie ausgelöst:**

- Unmoralische Handlungen
- Mangelhafte Leistung (abwertendes Vergleichen)

**Das kann sie:**

- Eigene Überlegenheit wahren
- Kommentieren der wahrgenommenen Handlung



## TRAUER

**So sieht sie aus** (prototypische Mimik):

- Innenseite der Augenbrauen nach oben gezogen
- Mundwinkel nach unten gezogen
- Kinnbuckel angehoben

**So hört sie sich an:**

- Stimme wird tiefer
- Stimme wird leiser
- Betreffender spricht langsamer
- Seufzen
- Weniger gesprächig

**Das macht der Körper:**

- Kopf und Blick senken sich
- Eingefallene Körperhaltung
- Verringerte Muskelspannung
- Langsamere Bewegungen
- Adaptoren (Beruhigungsgesten) nehmen zu

**Davon wird sie ausgelöst:**

- Verlust einer geliebten Person oder eines geliebten „Objekts“

**Das kann sie:**

- Wiedererlangen von Ressourcen
- Hilferuf



# FREUDE

So sieht sie aus (prototypische Mimik):

Soziales Lächeln	Echt erlebte Freude
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mundwinkel schräg nach oben gezogen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mundwinkel schräg nach oben gezogen</li><li>▪ Absenken der Augendeckfalte</li></ul>

So hört sie sich an:

- Stimme wird höher
- Stimme wird lauter
- Betreffender spricht schneller
- Freudiger Tonfall
- Spricht mehr

Das macht der Körper:

- Annähernde Bewegungen
- Lebhaftige Bewegungen

Davon wird sie ausgelöst:

- Erreichung eines Ziels
- Erfüllung einer Erwartung
- Bedürfnisbefriedigung

Das kann sie:

- Zukunftsmotivation
- Kooperation