

# Gefühle sehen

## Wie ein Blick hinter die Fassade gelingt

Ein Zucken des Mundwinkels, eine minimale Bewegung der Augenbrauen oder ein kaum wahrnehmbares Aufblähen der Nasenflügel. Dies alles sind Signale, die für den ungeschulten Blick kaum Wahrnehmbar sind. Es handelt sich dabei um Mikroexpressionen, Signale im Gesicht, ausgelöst durch starke Emotionen. Mikroexpressionen zeigen sich nur für sehr kurze Zeit, oft nur für Bruchteile von Sekunden, in den Gesichtern von Menschen, die starke Emotionen empfinden und diese unterdrücken wollen.

Seit einigen Jahren sind diese minimalen Ausdrücke des Gesichts gut erforscht und bieten dem trainierten Blick wahrhaftige Einblicke in die Gefühle des Gegenübers, denn Mikroexpressionen lassen sich nicht verstellen und sind kulturübergreifend gleich. Es handelt sich dabei um wissenschaftlich bestätigte Annahmen, so dass ein präzises und fundiertes Arbeiten möglich ist. Mikroexpressionen bieten Coaches, Trainern\*innen, Psychotherapeuten\*innen, Lehrern\*innen, Verkäufern\*innen und Polizisten\*innen, sowie jeder weiteren Berufsgruppe die mit Menschen zu tun hat, die Möglichkeit gezielter auf die Gefühle und einführender auf Mitmenschen einzugehen.

Der Vortrag behandelt alle sieben Grundemotionen nach Paul Ekman und vermittelt die dazugehörigen Signale des Gesichts. Alle Teilnehmer\*innen bekommen einen Einblick, was Mikromimik ist, wie gut Sie ohne Training Mikroexpressionen erkennen können und erarbeiten dann die Kernsignale von Freude, Trauer, Ärger, Verachtung etc..

Sie werden lernen zuverlässige Signale zu erkennen und sind somit in der Lage die dahinter stehende unterdrückte Emotion anzusprechen und Menschen besser zu verstehen.