

## 02 Mikroausdrücke: Unwahrheiten erkennen!



„Man lügt wohl mit dem Munde; aber mit dem Maule, das man dabei macht, sagt man doch die Wahrheit.“ Friedrich Nietzsche

Haben auch Sie sich schon gefragt, was jemand wirklich fühlt oder denkt oder ob jemand die Unwahrheit sagt? Mit Sicherheit.

Wenn jemand Unwahrheiten preisgibt, dann äußert es sich in folgenden Hinweisen:

Foto: duftneutral / photocase.com

- sie zeigen plötzlich Emotionen, die zu lange dauern oder zu spät kommen
- sie setzen ein Poker-Face auf
- sie spielen ein Gefühl vor, das nicht mit der Aussage stimmig ist
- sie kontrollieren ihr Verhalten
- sie haben wegwerfende oder wegwischende Bewegungen (Verlegenheitsgesten)
- sie haben Mikroausdrücke

Agieren Sie mit einem wachsamen Auge und lenken Sie Ihren Fokus auch auf das Gesicht. Es sind die sogenannten Mikroausdrücke, die uns die Wahrheit verraten. Egal ob bei Politiker, Entscheidungsträger, Verkäufer oder Model, die wahren Gefühle verrät Ihr Gesicht. Ein Pionier auf diesem Gebiet ist der anerkannte Emotionsforscher Paul Ekman, der umfassende empirische Belege lieferte. Mikroausdrücke erscheinen schnell, sehr schnell - zwischen 125 und 150 Millisekunden. Nur ein winziger Prozentsatz an Menschen – die sogenannten „Wizards“ – sind in der Lage, jede Emotion richtig zu beurteilen. Für Laien bedeutet es üben, üben und nochmals üben. Und aus eigenen Erfahrungen kann ich berichten, dass Training wirkt.

### Die wichtigsten Mikroausdrücke:

Um sich einen visuellen Eindruck zu verschaffen klicken Sie auf

<http://www.fancast.com/blogs/2009/lie-to-me/photos-dr-cal-lightmans-seven-universal-micro-expressions/>

### **Ekel**

Diese Emotion ist leicht zu erkennen, da es einen großen Bereich des Gesichtes betrifft. Erscheint die Verachtung auf dem Gesicht eines Menschen, hebt sich die Oberlippe und die Mundwinkel ziehen sich nach unten. Ein charakteristisches Merkmal sind die Falten rund um die Nase. Spricht ein Kollege sehr charmant über eine Person und plötzlich bemerken Sie den Ausdruck von Ekel, dann mag die Person wohl nicht.

### **Verachtung, Zynismus**

Verachtung erscheint meist auf einer Gesichtshälfte und es betrifft meistens den Mundbereich. Eine Seite der Lippe zieht sich nach oben. Wunderbar beobachten können Sie es bei Talkshows. Ein Gast gibt seine Meinung preis und der Counterpart zieht nur verachtend seine Lippe nach oben – „Mein Lieber, du hast ja keine Ahnung wovon du sprichst. Ich sehr wohl.“

### **Angst**

Empfindet eine Person Angst, dann ziehen sich beide Augenbrauen nach oben und zusammen. Die unteren Augenlider sind angespannt und die Lippen ziehen sich in der Horizontale auseinander.

### **Überraschung**

Beide Augenbrauen ziehen sich nach oben, nur sie ziehen sich nicht zusammen. Zusätzlich könnte der Kiefer nach unten fallen. Man muss zwischen positiver und negativer Überraschung unterscheiden. Bei positiver Überraschung werden die Krähenfüße sichtbar. Überraschung wird sehr häufig vorgetäuscht: Schenken Sie Ihrem/Ihrer Liebsten das ersehnte Geschenk zum Geburtstag und die Überraschung dauert länger als eine Sekunde, dann wusste sie bereits von ihrem Glück.

### **Traurigkeit**

Es gibt keine Muskelspannung um das Gesicht. Die Augenbrauen sinken nach unten und die Mundwinkel ziehen sich leicht nach unten. Der Blick geht ins Leere.

### **Sorge**

Sorgt sich ein Mensch, dann ist ein charakteristisches Merkmal das Kräuseln in der Mitte der Stirn. Erzählen Sie Ihrem Gesprächspartner über ein berufliches Unglück und Sie bemerken das Kräuseln zwischen seiner Stirn, dann sorgt er sich wahrlich um Sie. Es ist auch ein Zeichen von Empathie.

### **Wut**

Wut oder Zorn erkennen Sie, wenn sich die Augenbrauen senken, es wird die berühmte „Zornesfalte“ zwischen den Augenbrauen sichtbar und einige rote Bereiche der Lippen verblassen, da die Lippen aufeinandergepresst werden. Die Augen beginnen zu glänzen und sind fokussiert. Sagt jemand: „Ist schon okay.“ und Sie erkennen den zornigen Ausdruck, dann ist es wohl doch nicht okay.