

etabliert werden, die zuerst durch mimische Äußerungen zum Gegenüber kommuniziert werden – wie gut das funktioniert, wird beispielsweise im nonverbalen Austausch mit Babys deutlich, die primär über ihre mimischen Ausdrücke kommunizieren.

Zum Ausdruck kommen in der Mikromimik vor allem die sieben Basisemotionen Glück, Angst, Ekel, Ärger/Wut, Überraschung sowie Trauer und Verachtung. Sie alle haben einen einzigartigen Auslöser (Trigger), ein spezifisches subjektives Erleben, sie lösen einzigartige physiologische und kognitive Reaktionen aus und verfügen über einen unverwechselbaren nonverbalen Ausdruck, der weltweit universell ist.

Die mimischen Minis können damit als sehr zuverlässige Signale gelten, die auf den momentanen emotionalen Zustand eines Menschen schließen lassen. Dies bedeutet zwar nicht, dass sich mit ihrer Hilfe die Absichten oder Handlungen eines Menschen durchschauen lassen. Denn sie verraten nicht, warum ein Mensch gerade diese oder jene Emotion zeigt. So kann eine Ärgerexpression zum Beispiel sowohl bedeuten, dass sich die Person über eine andere Person – vielleicht ihr Gegenüber – oder aber über sich selber ärgert.

Ein Push für den EQ

Damit wird das Erkennen von Mikroexpressionen zu einem nützlichen

Tool, mit dem sich die Empathie schulen und die emotionale Intelligenz stärken lässt. Denn anders als der IQ lässt sich der EQ steigern, in diesem Fall über das Training der Emotionserkennungsfähigkeit: Sie hilft Menschen dabei, empathisch zu agieren. Denn sie hilft ihnen, eigene und fremde Gefühle richtig wahrzunehmen und Situationen sowie Menschen und deren Bedürfnisse überdurchschnittlich gut einzuschätzen.

Da beides wiederum dabei hilft, leichter belastbare Beziehungen zu knüpfen, lohnt es sich also, diese Fähigkeit zu trainieren. Erst recht, da sich die Mikroexpressionen für geübte Augen sogar im rein virtuellen Austausch wahrnehmen lassen, der in zahllosen Bereichen zunehmend zur Normalität wird. Die Herausforderung, die die Beziehungsgestaltung ohne direkte Begegnung für die meisten Menschen darstellt, lässt sich damit also leichter bewältigen. Im virtuellen Coaching beispielsweise wird der Klient so leichter emotional erfassbar.

Gut für die Coachingbeziehung

Coachs, die ihre Empathie und emotionale Intelligenz durch Mikroexpressionen ergänzen, wird es also einfacher gelingen, – im analogen wie virtuellen Raum – eine gelungene Arbeitsbeziehung zu ihrem Coachee zu gestalten. Sobald ein Coach aus der Körpersprache

WEITERBILDUNG

» Emotionserkennung in der Mikromimik.

Termine: 18. bis 19. Februar, 20. bis 21. März und 1. bis 2. April 2019 (3 x 2 Tage)

Ort: Hamburg

Kosten: 998 € zzgl. MwSt. (inkl. Online-Training und Verpflegung)

Infos & Anmeldung:

www.petra-peinemann.de/training-aktuell

den emotionalen Zustand des Klienten erkennt, kann er damit arbeiten – entweder indem er diesen direkt anspricht oder im weiteren Verlauf thematisiert. In jedem Fall fühlen sich Klienten verstanden, gesehen und angenommen, was auch dazu führt, dass ihr Stressniveau sinkt und sie im Coaching besser arbeitsfähig sind.

Im Bereich der Psychotherapie gibt es sogar Forschungsergebnisse, die dies untermauern. Eine psychologische Studie von 2014 etwa hat festgestellt, dass es einen positiven Einfluss auf das Therapieergebnis als auch die Zufriedenheit der Patienten insgesamt hat, wenn Therapeuten in der Lage sind, die Emotionen ihres Gegenübers gut zu erkennen. Ein signifikant positiver Zusammenhang wurde insbesondere zwischen der allgemeinen Fähigkeit der Emotionserkenntnis im Gesicht und dem Therapieergebnis im