

## MiKro-Anleitung

Mikroexpressionen, auch Mikromimik genannt, sind weltweit universell. Aber leider schwer zu erkennen. Sie können extrem kurz, aber in ihrem vollen Ausdruck erscheinen, genauso aber nur schwach oder partiell – also nur in einer bestimmten Gesichtsrregion – aufblitzen. Daher gilt:

### 1. GENAU HINSCHAUEN!

Schauen Sie den Gesprächspartner an und achten Sie auf kleinste Bewegungen im Gesicht: Trauer etwa zeigt sich in einem kurzen Anheben der Innenseite der Augenbrauen über der Stirn nach oben, Angst an einem winzigen Auseinanderziehen der Lippen, Geringschätzung erkennt man an einem Einpressen der Mundwinkeln.

Doch Vorsicht: Mikromimische Expressionen lassen sich leicht verwechseln.

### 2. INNEHALTEN!

Daher gilt es jetzt zu überlegen und die Beobachtung von der Interpretation zu trennen. Fragen Sie sich: Bin ich sicher? Könnte es nicht auch etwas anderes gewesen sein? Und vor allem: Sollte ich den Hinweis jetzt ansprechen oder lieber später? Hier muss das Wissen um Mikroexpressionen mit der vorhandenen Menschenkenntnis und der emotionalen Intelligenz kombiniert werden – ohne sie macht es keinen Sinn, Mikroexpressionen zu lesen.

### 3. AUFGREIFEN!

Nun erst wird das erkannte Signal angesprochen. Überlegen Sie gut, wie Sie dies tun: Erklären Sie die Mikroexpression? Oder sagen Sie einfach: „Ich habe den Eindruck ...?“

Unverzichtbar ist dabei in jedem Fall eine wertschätzende Ansprache, die es dem Gegenüber erleichtert, das Gesagte anzunehmen.

Hinblick auf das Selbstwertgefühl von Klienten – eine der wichtigsten psychologischen Ressourcen – festgestellt. Zudem konnten Therapeutinnen und Therapeuten, die in der Lage waren, bei ihren Klienten Angst zu erkennen, signifikant bessere Therapieergebnisse vorweisen.

### Mikroexpressionen im Coaching

Eigene Recherchen haben diese Ergebnisse fürs Coaching bestätigt. Dazu wurden zahlreiche Coachs in qualitativen Interviews dazu befragt, wie sie ihr Wissen über Mikroexpressionen, deren Erkennung und Interpretation in der Arbeit mit ihren Klienten einsetzen. Die erste Erkenntnis dabei: Sobald sie einige Erfahrungen mit dieser Methode gesammelt hatten, war für die Beratungsprofis keine große kognitive Leistung mehr nötig, um die Mikroexpressionen zu erkennen. Sie brauchten oft nicht einmal mehr ihre Klienten oder Klientinnen besonders intensiv anzusehen, sondern die Analyse der Mikroexpressionen ging intuitiv und nahezu unbewusst vonstatten. Je mehr Erfahrungen sie damit sammelten, desto mehr verfeinerte sich die Beobachtungsgabe, so die Aussage der befragten Coachs.

Genutzt wurden die erkannten Mikroexpressionen von allen Befragten sehr situativ. In manchen Situationen hielt es beispielsweise eine Beraterin für angebracht, die erkannten Emotionen erst später im Verlauf des Coachings an passender Stelle einzubringen. Bisweilen hielten es Coachs sogar für besser, nur indirekt mit den

erkannten Emotionen zu arbeiten, da diese möglicherweise für den Klienten oder die Klientin noch nicht zu verkräften seien. Genauso häufig aber sprachen die Coachs die in der Körpersprache entdeckten Emotionen direkt in dem Moment an, in dem sie sie bei ihren Klienten entdeckte

Dann bietet es sich an, die eigene Beobachtung zunächst zu hinterfragen – wie beispielsweise im Fall eines Abteilungsleiters, der von der Firma ins Coaching geschickt wurde, weil er seine Mitarbeiter auf die Veränderungen im Unternehmen und der Abteilung im Rahmen eines größeren Change-Prozesses vorbereiten sollte. So, wie er die bevorstehenden Änderungen der Beraterin schilderte, sah er keine größeren Schwierigkeiten dafür. Im weiteren Coaching ließen sich allerdings wiederholt Mikroexpressionen von Angst erkennen. Darauf angesprochen, dass hier deutliche Anzeichen von Sorge sichtbar wurden, kam zutage, dass der Manager tatsächlich stark verunsichert war und fürchtete, dass er es nicht schaffen würde, diesen Prozess nachhaltig zu begleiten, und dass vielleicht