

sogar sein Arbeitsplatz dabei in Gefahr wäre. Nachdem die tatsächliche Emotion ausgesprochen war, konnten Beraterin und Klient direkt am darunterliegenden Thema arbeiten. Der Abteilungsleiter konnte sich im Verlauf des Coachings stabilisieren und Zuversicht für die vor ihm liegende Aufgabe gewinnen.

Mikroexpressionen können maßgeblich mitgestalten

Mikroexpressionen können dem Coach als Indikatoren dafür dienen, sich mit dem Klienten in eine bestimmte Richtung weiterzubewegen – oder in eine ganz andere zu gehen, wenn die Mikroexpression Hinweise auf Themen gibt, die beispielsweise für einen Klienten selbst noch gar nicht offensichtlich sind. Etwa in diesem Fall von extremer Prüfungsangst, die einen Studenten quälte, obwohl er immer gute Noten hatte. „Ich bin nicht gut genug“, so seine – wie er dachte – wütende und ärgerliche Äußerung über sich selbst. Während des Coachingprozesses waren allerdings mehrfach Mikroexpressionen

von Trauer in seinem Gesicht zu erkennen: Wenn er sich an frühe Erlebnisse erinnerte, zog er immer wieder sehr kurz die Innenseite der Augenbrauen über der Stirn nach oben. Diese Mikroexpression gab den entscheidenden Hinweis darauf, dass aus diesen Erlebnissen eine Blockade resultierte, die dem Lernerfolg im Wege stand – und die dann schnell und präzise bearbeitet werden konnte.

Insbesondere wenn es darum geht, das entscheidende Coachingthema zu finden, können Mikroexpressionen also helfen, Umwege zu vermeiden. Die Mikroexpression von Verachtung etwa – zu erkennen an einem winzigen Einpressen des Mundwinkels –, die ich als Supervisorin eines Coachings bei der Klientin wahrnahm, brachte mich als Beobachterin direkt auf die Idee, dass es hier nicht um

Ärger über den Aufgabebereich ging, sondern um Unzufriedenheit mit dem eigenen Verhalten: Die Klientin ärgerte sich darüber, wie sie im Verhältnis zu ihrer Führungsperson agierte, was ihr aber nicht bewusst war. Dies kristallisierte sich im weiteren Gespräch zwar auch für den in diesem Fall zuständigen Coach heraus – allerdings erst sehr viel später in der Sitzung nach zahlreichen weiteren Fragen und Erklärungen. Durch die Arbeit mit Mikroexpressionen lässt sich also sogar mehr Effizienz in den Coachingprozess bringen.

Petra Peinemann ■



Die Autorin: Petra Peinemann ist Psychologin. Sie unterstützt Firmen dabei, kommunikative und soziale Kompetenzen von Führungskräften und Vertriebsmitarbeitern in Changeprozessen zu steigern. Im Sommer hat sie eine empirische Forschungsarbeit zum Thema Mikroexpressionen im Coaching vorgelegt. Kontakt: www.petra-peinemann.de

„Wer Erfahrungen mit Mikroexpressionen hat, kann sie intuitiv erkennen und analysieren – fast ohne das Gegenüber intensiv anzusehen.“