

# Ertappt – trotz Pokerface

Das Thema Mimikresonanz ist im Kommen. Der Trend aus Amerika schwappt langsam auch nach Europa. Wie und ob man das Lesen von Emotionen lernen kann, lesen Sie hier.



**Andrea Khom und Michaela Kellner** sind Geschäftsführerinnen und Trainerinnen von ANKH.AT und ausgebildete Mimikresonanz-Trainerinnen.

**EINIGE KENNEN ES** aus der TV-Serie »Lie to me«, das Lesen der Mimik. Dabei geht es nicht darum, ein Lächeln, das 3 Sekunden im Gesicht steht, als Freude zu deuten. Vielmehr geht es darum, unbewusste Mikroexpressionen, die nur wenige Bruchteile einer Sekunde im Gesicht zu sehen sind, zu erkennen und zu interpretieren. Diese Mikroexpressionen sind vom Menschen nicht steuerbar und die Emotionen kulturunabhängig. Die Teilnehmer an diesem Seminar Anfang Oktober in Wien sind sowohl HR-Verantwortliche, die das Wissen unter anderem im Recruiting einsetzen möchten, Trainer & Coachs, die die Gesichter ihrer Teilnehmer besser deuten möchten sowie Führungskräfte. Im Basis-Training »Mimikresonanz«, angeboten von ANKH.AT, lernen wir die 7 Basisemotionen zu erkennen und zu deuten. Zu diesen Emotionen zählen: Angst, Ärger, Trauer, Freude, Ekel, Überraschung und Verachtung. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde folgt ein kurzweiliger Theorieteil. So unterteilt sich die Kunst der Mimikresonanz in 3 Stufen:

- Mimikscouting (also das »Spurenlesen«)
- Mimikcode (interpretieren)
- Resonanztraining (der richtige Umgang mit dem neuen Wissen).

Das Seminar wird über beide Tage von zwei Trainerinnen geleitet, Michaela Kellner und Andrea Khom. Dadurch sind wir auch bei den zahlreichen Übungen nie alleine. Andrea Khom: »Bei dem Seminar geht es stark darum, zwischen Wahrnehmung und Interpretation zu unterscheiden. Es wird daher auch trainiert, den »Beobachtungsmuskel« zu schärfen.« Dazu machen wir gleich eine kurze Übung: Ein Wort wird 100 Millisekunden (1/10 Sekunde) an die Wand pro-

jiziert. Jeder von uns erkennt die Zeichen und kann sie richtig deuten. Bei einem Gesicht fällt uns das viel schwerer, da wir es nicht – wie das Alphabet – seit jüngsten Kindheitstagen trainieren. Das Ziel des Seminars ist es nicht, Lügen zu erkennen, sondern emotionalen Stress beim anderen zu erkennen. Aus welchen Gründen auch immer. Denn einer der Grundsätze der Mimikresonanz lautet: »Die Mimik verrät nie, warum ein Gefühl auftritt.« In Gruppenübungen erarbeiten wir im Seminar für die jeweilige Emotion die Merkmale und schauen einander dabei ganz genau an, aber auch uns selbst im Spiegel. Zum Festigen stellen wir am zweiten Seminartag alle Basisemotionen auch »künstlerisch« dar und malen die jeweiligen Merkmale der Emotionen auf Flipcharts. Ein Beispiel gefällig? Die Emotion Ärger erkennen Sie an nach unten gezogenen Augenbrauen, die eher nach innen gehen. Die oberen Augenlider sind angehoben, während die unteren angespannt sind. Die Lippen sind zusammengepresst und manchmal kommt der Kiefer leicht nach vorne. Und um das Ganze zu erkennen, haben Sie nur 40 bis 500 Millisekunden Zeit. Dass es dafür sehr viel Zeit zum Üben braucht, ist klar. Auch wenn das Üben im Seminar einen hohen Stellenwert einnimmt, reichen zwei Tage einfach nicht. Daher bekommt jeder Teilnehmer einen kostenlosen Zugang zu einer Online-Plattform mit zahlreichen Beispielen, um dort weiterzulernen. Auch das Alphabet haben Sie vermutlich nicht in zwei Tagen gelernt. Was Sie aber auf jeden Fall lernen, ist eine Schärfung Ihrer Sinne und eine Grundlage, um Emotionen zu erkennen, um so die Bedürfnisse Ihres Gesprächspartners frühzeitig zu erkennen. Interessant ist, dass viele Menschen vor dem Seminar ein bis zwei Emotionen einfach nicht erkennen können. Zwei Teilnehmer hatten Schwierigkeiten, »Angst« zu erkennen und hatten sie stets als »Überraschung« interpretiert. Das kann im echten Leben einen großen Unterschied machen. Das Seminar ist ein sehr gutes Grundlagen-Seminar, das durchaus Lust auf mehr macht. Also, wir sehen uns im Aufbaukurs. **T**

## Info

Seminar **Mimikresonanz® Basic**

Nächster Termin: 4. bis 5. Dezember 2013

Ort: Design Hotel roomz, 1110 Wien

Kosten: € 599,- (inkl. MwSt.)

[www.ankh.at](http://www.ankh.at)