

**DEN LIEBES-CODE KNACKEN.** Mimik und Gesten sagen mehr als tausend Worte. Wer die nonverbale Sprache versteht, ist anderen weit voraus – zum Beispiel beim Flirten. Wie man erkennt, ob der Traumprinz angesprungen ist oder nicht, verraten wir hier.

**O**h mein Gott! Da sitzt er an der Bar, der Mann Ihrer Träume. Vertieft in die Zeitung und sein Glas. Jetzt müsste man wissen, wie ... Weiß man auch, wenn man sich ein bisschen in Mimik und Körpersprache auskennt. Also: Machen Sie sich durch Bewegung bemerkbar, strahlen Sie Attraktivität und das Signal „Hier bin ich“ aus. Versuchen Sie dann, mit leicht nach links geneigtem Kopf Blickkontakt aufzunehmen, und lächeln Sie. „Das Lächeln ist der kraftvollste und positivste Gesichtsausdruck, zu dem ein Mensch fähig ist“, weiß Dirk W. Eilert, Experte für Mimikresonanz und Autor des Buches „Der Liebes-Code“. Wenn der coole Typ an der Bar Sie bemerkt hat, und das wird er, was sagt sein Gesicht? Zieht er die Augenbrauen leicht hoch? Öffnet er den Mund ein wenig, schürzt er die Lippen? Dreht er den Kopf etwas zur Seite? Dann, so sagt das Lexikon der nonverbalen Sprache, haben Sie gewonnen: Er ist interessiert. Lacht er Sie gar voll echter Freude an, gibt's gar keinen Zweifel mehr. Zieht er jedoch die Oberlippe schnell über den Zähnen hoch, rümpft er die Nase und lächelt nur höflich, wird's wohl nichts mit

Ihnen beiden. Lange haben Sie natürlich nicht Zeit, die mimischen Signale zu checken. Sie laufen unbewusst und in Bruchteilen von Sekunden ab. „Unser Gehirn, das Gesichter liebt, ist aber hochspezialisiert darauf, sie blitzschnell zu entschlüsseln“, macht Eilert Mut. Die Fähigkeit ist nur bei vielen in unserer schnelllebigen Zeit ins Hintertreffen geraten. Mit ein bisschen Übung kann man sich aber in Sachen „Gefühle sehen und Menschen verstehen“ echte Wettbewerbsvorteile verschaffen. „Besorgen Sie sich die erste Staffel der Fernsehserie „Lie To Me“, gibt der Leiter einer eigenen Akademie für emotionale Intelligenz in Berlin den Rat, „da kann man viel lernen!“ Was einem besonders auch bei der Suche nach dem Traumpartner zugute kommt. Wie, das lesen Sie im Interview.

**„SIGNALISIEREN SIE DEM MANN NICHT INTERESSE, WIRD ER SICH KAUM BEWEGEN.“**

**WOMAN:** Sie sagen, das menschliche Gehirn ist hochspezialisiert darauf, in Gesichtern zu lesen. Ist diese Fähigkeit in Zeiten, wo viele nur mehr mit Handy & Computer kommunizieren, überhaupt noch in vollem Umfang vorhanden?

**EILERT:** Eben nicht, der zunehmende Medienkonsum wirkt sich negativ auf

unsere Fähigkeit aus, zu erkennen, wie sich andere Menschen fühlen. Wichtig ist: Dieser übermäßige Konsum wirkt sich gerade auf das junge Gehirn von Kindern und Jugendlichen nachteilig auf die Entwicklung zwischenmenschlicher Fähigkeiten aus. Hier sollten Eltern Situationen fördern, in denen ihre Sprösslinge von Angesicht zu Angesicht kommunizieren müssen, wie bei gemeinsamen Spielen in der freien Natur oder einem einfachen Gespräch über die Erlebnisse des Tages.

**WOMAN:** Warum ist es denn ein so großer Vorteil, wenn man mimische Signale deuten kann?

**EILERT:** In keinem Bereich der Körpersprache zeigen sich unsere Gefühle so konkret und zuverlässig wie in unserer Mimik. Dies liegt unter anderem daran, dass die mimische Muskulatur direkt mit unserem Emotionszentrum, dem limbischen System, verdrahtet ist. Das heißt, die Mimik reagiert sofort und unwillentlich, wenn wir eine Emotion wie Angst oder Freude erleben. Und da wir Menschen in unseren Entscheidungen und Beziehungen sehr stark durch Emotionen gesteuert werden, ist es beispielsweise für das Liebesglück eine absolute Schlüsselfähigkeit, zu erkennen, wie sich der Partner oder die Partnerin fühlt.

**WOMAN:** Ja, überhaupt beim Flirten würde man nur allzu gern verstehen, was Gesichtsausdruck und Körpersprache dieses Traumprinzen an der Bar zu bedeuten haben. Was sagt mir, dass er mich gut findet oder auch nicht?

**EILERT:** Schauen wir uns die Top 3 der positiven Flirtsignale an: Wenn Sie zum ersten Mal Blickkontakt mit dem

## INTERESSE & BERUHINGUNG

### HÖCHST INTERESSIERT.

Da werden die Augen größer, Augenbrauen und Augenlider sind leicht hochgezogen (1). Der Mund öffnet sich leicht: Ihm gefällt, was er sieht (2). Vergrößerte Pupillen, leicht geschürzte Lippen – das ist die Kombi bei großem Interesse (3). Doch wer angesprungen ist, wird auch nervös und baut den Stress mit Beruhigungsgesten ab. Bart- und Kinnstreichen ist eine davon (4).





SCHLÜSSEL ZUM LIEBESGLÜCK ...

EINANDER WAHRNEHMEN ...

SPIEGEL DER SEELE ...

FLIRTSIGNALE ERKENNEN...

ACHTSAMKEIT ZÄHLT ...

LÜGEN ENTLARVEN ...

LÄCHELN IST DAS WICHTIGSTE ...

EMOTIONEN STEuern UNS ...

EMPATHIE PUNKTET IMMER ... DAS GEHIRN LIEBT GESICHTER ...

FRAUEN SIND WÄHLERISCHER ...

ZAUBERMITTEL BLICKKONTAKT ...

CHAMÄLEON-EFFEKT

**FLIRTBEREIT.**  
Der Kopf ist abgewendet, aber es besteht Blickkontakt, die Mimik zeigt echte Freude. Autor Dirk W. Eilert demonstriert die typisch männliche Flirtmimik.

SO  
LESEN  
SIE IN SEINEM  
GESICHT

FOTOS: BETTINA VOLKE



potenziellen Traumprinzen haben und seine Augenbrauen schnellen nach oben, signalisiert das Interesse. Weitere gute Zeichen sind: Die Augen werden größer oder er schürzt leicht die Lippen. Checken Sie seine Augenpartie. Lachen die Augen mit, wenn er Sie anlächelt? Dann haben Sie gute Karten. Studien haben gezeigt, dass in unserem Gehirn das Belohnungszentrum anspringt, wenn wir jemanden sehen, den wir attraktiv finden. Das heißt:

Wir freuen uns. Und bei echter Freude lachen die Augen mit: Der äußere Augenringmuskel, der kreisförmig um das Auge liegt, zieht sich zusammen, die Augendeckfalte senkt sich ab. Das Auge erscheint kleiner, und oftmals entstehen Krähenfüßchen. Alles andere ist nur ein höfliches Lächeln.

**WOMAN:** *Und das dritte Flirtzeichen?*

**EILERT:** ... sind Stress-Signale. Wenn wir jemanden gut finden, macht uns das meist auch nervös. Ein Zeichen, das Ihnen sehr zuverlässig verrät, dass Ihr Gegenüber aufgeregt ist, ist die Blinzlerate. Steigt der Stress, blinzeln wir schneller.

### ... UND ÜBRIGENS

#### WAS BEIM FLIRTEN NOCH HELFEN KANN

1. Wenn Sie auf Partnersuche sind: Bewegen Sie sich öfter in den gleichen Kreisen und Lokalen! Gewohnte Gesichter werden als attraktiver eingestuft als fremde.
2. Untersuchungen zeigten: Frauen erkennen nur 18 Prozent der Flirtversuche, Männer 36 Prozent. Wir müssen üben!
3. Sie suchen im Internet? Erstaunlich, aber wahr: Ein Porträtfoto während des Eisprungs aufgenommen, wirkt subtil attraktiver auf die Männerwelt.
4. Je häufiger Sie zu Beginn einer Unterhaltung Ein- oder Zweiwort-Außerungen wie „Ah ja, wirklich“ oder „Wahnsinn, echt“ hören, desto größer sind Ihre Erfolgchancen.

**WOMAN:** *Okay. Aber sagen wir, er hat mich noch gar nicht gesehen. Der Typ ist öfter im Lokal, wirkt aber immer sehr verschlossen. Was mach ich jetzt?*

**EILERT:** Bewegen Sie sich möglichst viel. Gestikulieren Sie, wenn Sie sich mit einer Freundin unterhalten, stehen Sie auf und holen Sie etwas. Bewegte Dinge nehmen wir eher wahr als unbewegte. Das kennen Sie aus dem Alltag. Eine kleine Bewegung im Augenwinkel, und wir reagieren sofort, wenden meist auch den Kopf in die Richtung.

**WOMAN:** *Er starrt noch immer nur vor sich hin ...*

**EILERT:** Dann zu Plan B. Suchen Sie sich einen Zielort, zum Beispiel die Bar oder das WC, und gehen Sie auf dem Weg dorthin direkt an Ihrer Zielperson vorbei. So haben Sie die Chance, Blickkontakt aufzunehmen und zu prüfen,

wie er reagiert. Oder versuchen Sie, sich in räumlicher Nähe oder zumindest in Blickrichtung der Person zu positionieren, lassen Sie Ihren Blick dann immer wieder schweifen, und berühren Sie den anderen dabei unauffällig und kurz mit Ihren Blicken. Wenn er zurückschaut, lautet mein Tipp: Lächeln Sie und neigen Sie dabei Ihren Kopf leicht nach links zur Seite. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass dieser Gesichtsausdruck die Attraktivität und Anziehungskraft steigert. Außerdem lässt Sie das ungefährlich erscheinen.

**WOMAN:** *Wieso ungefährlich?*

**EILERT:** Wenn wir fremden Personen begegnen, gibt es für unser limbisches System nur eine entscheidende Frage: Ist der andere mir wohlgesinnt oder besteht eine Gefahr? Die Antwort auf diese Frage war für unsere archaischen Vorfahren überlebenswichtig, deshalb überprüft unser limbisches System auch heute noch automatisch und von uns unbemerkt jede Begegnung auf eine mögliche Gefahr. Auf Flirtsituationen übertragen, lautet die Strategie: Zeigen Sie Ihrem Zielobjekt, dass Sie sich eine Annäherung wünschen, dass er nicht befürchten muss, dass Sie unfreundlich oder gar abweisend reagieren. Blickkontakt und Lächeln sind schon mal zwei Signale, die ermutigend auf den anderen wirken. Achten Sie darüber hinaus auf eine offene



**LEITFADEN.** Wie man nonverbale Signale entschlüsselt, zeigt Dirk W. Eilert in: „Der Liebes-Code“, Ullstein, € 15,50, [eilert-akademie.de](http://eilert-akademie.de)

**VERRÄTERISCH.** Dieses Lächeln kommt aus reiner Höflichkeit zustande. Die Augen lachen nicht mit (1). Hier ist hingegen echte Freude mit ihm Spiel. Die verkleinerten Augen und die Fältchen zeigen das an (2). Hier denkt einer gerade an Sex: Lippen lecken und Lippen schürzen sind typische Hinweise darauf (3 und 4).

Körperhaltung – also eine Haltung, in der nichts Ihre Körpermitte verdeckt – sowie darauf, in welchem Neigungswinkel Sie Ihren Kopf halten. Legen Sie ihn nicht in den Nacken, das wirkt schnell arrogant.

**WOMAN:** *Alles gut und schön, aber eigentlich könnte ja auch der Mann den Anfang beim Flirten machen!*

**EILERT:** In der Tat ist es heute in den meisten Fällen noch so, dass der Mann die Frau anspricht. Dennoch gilt: Beim Flirten führt die Frau. Sie setzt den entscheidenden nonverbalen Anfangsimpuls. Wenn Sie als Frau dem Mann nicht körpersprachlich signalisieren, dass Sie Interesse haben, werden sich die meisten Männer nicht bewegen.

**WOMAN:** *Und wenn ich mich nicht traue?*

**EILERT:** ... wird Ihnen der Traumprinz möglicherweise durch die Lappen gehen. Unsicherheit und Schüchternheit haben schon so manchen Flirt verhindert. Ein generell guter Rat: Lächeln Sie mehrmals täglich einfach so, egal, welche Laune Sie haben. Das macht gute Stimmung und baut Sie auf.

**WOMAN:** *Sagen wir, ich hab's geschafft: Er hat sich an meinen Tisch gesetzt. Aber er streicht sich dauernd über den Bart ...*

**EILERT:** Das nennen wir in der Fachsprache Beruhigungsgesten. Sie verraten Ihnen – genau wie schnelles Blinzeln –, dass Ihr Gegenüber nervös wird. Das ist grundsätzlich ein gutes Zeichen, vorausgesetzt, Sie löchern Ihren Flirtpartner nicht gerade mit kritischen Fragen. Das Streicheln im Bartwachstumsbereich, also an Kinn und Kiefer, ist eine klassische

**NEGATIV.** Wenn er die Nase rümpft, ist das kein gutes Zeichen. Er ist auf Ablehnung programmiert (1). Auch das mimische Signal des Zähnezeigens verheißt nichts Gutes: Er fühlt sich abgestoßen (2). Die zusammengepressten Lippen verraten kontrollierten Stress. Der kann auch entstehen, wenn einer gelogen hat (3).

männliche Beruhigungsgeste, die vermehrt auftritt, wenn er eine Frau attraktiv findet. Wenn er sein Ohr läppchen knetet oder das Jackett glattstreicht, dürfen Sie das auch als positives Signal werten.

**WOMAN:** *Soll ich ihm möglichst lange in die Augen schauen? Blickkontakt, so sagen Sie, ist das Wundermittel überhaupt!*

**EILERT:** Richtig. Steigt die Anziehungskraft und Zuneigung zwischen zwei Menschen, nehmen auch die Momente des Blickkontakts zu. Blickkontakt beeinflusst umgekehrt aber anscheinend auch direkt die Gefühle der Anziehung, wie eine amerikanische Studie gezeigt hat: Wenn sich zwei, die einander zuvor noch nie begegnet sind, zwei Minuten lang in die Augen schauen, nehmen die Gefühle der Anziehung auf beiden Seiten deutlich zu. Zwei Minuten Blickkontakt reichen aus, so unglaublich das klingen mag.

**WOMAN:** *Sie sprechen in Ihrem Buch auch über den Chamäleon-Effekt. Was versteht man darunter?*

**EILERT:** Darunter versteht man in der Psychologie das mittlerweile sehr gut erforschte Phänomen, dass Menschen, die auf einer Wellenlänge sind, sich in ihrer Körpersprache und Mimik unbewusst annähern. Spiegelt er beispielsweise Ihre Mimik, wie ein Lächeln oder das Hochziehen der Augenbrauen, oder greifen Sie wie zufällig beide gleichzeitig zum Glas? Sie mögen einander! Sie können den Chamäleon-Effekt aber auch gezielt einsetzen. Denn auch ein bewusstes nonverbales Nachahmen hat positive Auswirkungen auf die Beziehung zu unserem Gegenüber. Übrigens: Dass Gegensätze sich anziehen ist ein Mythos, wenn es um nachhaltiges Liebesglück geht. Halten Sie sich da lieber an „gleich und gleich gesellt sich gern“. Je mehr sich zwei in

ihrer Attraktivität, ihren Wertvorstellungen und ihrer Persönlichkeit ähneln, desto größer die Chancen.

**WOMAN:** *Was verrät ihn, wenn er vor allem an Sex denkt?*

**EILERT:** Lippen lecken, Lippen schürzen, die Lippen mit den Händen berühren. Gleichzeitig hat man in Augenbewegungsanalysen herausgefunden, dass unser Blick vermehrt den Körper abtastet, wenn wir jemanden sexuell attraktiv finden. Sexuelles Verlangen und romantische Liebe schließen sich aber nicht aus. Beide Signale habe ich in meinen Feldstudien schon oft gleichzeitig beobachtet. Der amerikanische Psychologe Dacher Keltner hat in seinen Untersuchungen entdeckt, dass die Mimik, die Liebe signalisiert, kulturübergreifend ist: der Ausdruck echter Freude, kombiniert mit seitlich leicht geneigtem Kopf.

**WOMAN:** *Beim Abschied verspricht er, mich anzurufen. Aber sagt er die Wahrheit?*

**EILERT:** Beim Lügen gibt es nicht das eine Signal, sondern nur ein Gesamtbild. Achten Sie zum Beispiel darauf, ob seine Bewegungen steifer werden, die Stimme monotoner wird oder die Mimik starrer. Presst Ihr Gegenüber gar die Lippen aufeinander? Wenn wir lügen, stresst das die meisten von uns. Manchen Menschen ist das bewusst und sie versuchen deshalb, verräterische Signale zu unterdrücken. Wenn Sie also bemerken, wie Ihr Gesprächspartner seine Mimik, Körpersprache, Stimme oder auch Worte kontrolliert, sollten Sie vorsichtig sein. Möglicherweise bleibt der erhoffte Anruf aus. Der kontrollierte Stress kann aber auch durch Schüchternheit verursacht werden. Checken Sie: War das Treffen im Rückblick voll positiver Flirtsignale? Dann wird er sich melden!

MIRIAM BERGER ■

