MIKROEXPRESSIONEN ERKENNEN

ICH SEHE WIE DU DICH FÜHLST

NICO KRAUS

Rhetoriv

Mikroexpressionen erkennen

Nico Kraus

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Copyright 2017 – Nicolas Tamino Kraus

Illustration: Alina Aurbach

Auflage 1

Verfasser: Nicolas Tamino Kraus

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Mikroexpressionen	6 - 7
Kapitel 2: Die Mikroexpressionen in der Übersicht	8 -16
Kapitel 3: Unser Gehirn	17-20
Fazit	21

KAPITEL 1

Mikroexpressionen

Die Mikroexpressionen sind sehr kurze emotionale Ausdrücke im Gesicht, die genau zeigen, was eine Person in diesem Moment fühlt.

Ganz kurz gesagt kommen sie zustande, da ein Teil in unserem Gehirn (das limbische System, das für die Gefühle verantwortlich ist) schneller reagiert als der Neocortex (der für das logische Denken verantwortlich ist).

Wenn ein Mensch also etwas fühlt, wird für wenige Millisekunden dieses Gefühl im Gesicht gezeigt. Wenn derjenige aber nicht will, dass man dieses Gefühl bemerkt, wird er direkt danach ein „Pokerface" aufsetzen und einen neutralen Gesichtsausdruck haben.

Wenn wir aber etwas geübt sind, können wir diesen kurzen Reflex in der Mimik erkennen.

Stell dir einmal vor, bei einem wichtigen Wettkampf macht dein größter Konkurrent einen schweren Fehler. Sofort löst dein limbisches System eine spontane Freudereaktion aus, da du jetzt bessere Chancen hast zu gewinnen. Wenige Sekundenbruchteile später setzt vermutlich dein

logischer Verstand (dein Neocortex) ein und eine Stimme flüstert „Schadenfreude ist gemein“ und du setzt eine ernste und betroffene Miene auf.

Oder du spielst Poker um Geld: einer am Tisch spielt sehr unvorsichtig und bietet oft sehr hoch bei einem schlechten Blatt. Du deckst die nächste Runde Karten auf und hast ein Blatt, mit dem man nur gewinnen kann. Sofort, innerhalb von Bruchteilen einer Sekunde löst dein limbisches System wieder eine Freudereaktion aus. Sofort danach greift dein Neocortex ein und du setzt ein Pokerface auf.

Genau diesen Wechsel der Gefühle können andere in deinem Gesicht beobachten. Dabei nennt man die kurze emotionale Reaktion, die von deinem limbischen System ausgelöst wird, Mikroexpression.

Es gibt natürlich nicht viele Leute die geübt genug sind, Mikroexpressionen zu erkennen. Aber tatsächlich ist es mit ein wenig Übung gut möglich es zu lernen.

KAPITEL 2

Die Mikroexpressionen in der Übersicht

Mikroexpressionen sind sehr kurz und drücken zu 100 Prozent ehrlich aus, was jemand gerade fühlt.

Paul Ekman hat diese Mikroexpressionen entdeckt und dabei 7 Grundemotionen unterschieden, die sehr gut im Gesicht ablesbar sind. Im Folgenden werde ich dir diese Emotionen beschreiben und dabei darauf eingehen, welche Muskelpartien im Gesicht daran beteiligt sind.

Da diese Mikroexpressionen nur sehr kurz auftreten, ist es wichtig, die verschiedenen Gesichtsausdrücke sehr genau zu kennen, um sie in der Situation auch schnell genug erkennen zu können.

Manchmal werden bei einem Mikroausdruck auch nicht alle Gesichtsbereiche beteiligt. Z.B. kann man nur mit dem Mund lächeln oder nur mit den Augen.

In Kapitel 3 wirst du einige Übungen lernen, mit denen du das Erkennen von Mikroexpressionen trainieren kannst. Übung macht den Meister ;-)

Emotion 1: Die Angst

Die Angst ist eine ganz natürliche Schutzreaktion um unser Überleben zu sichern. Auf Gefahr reagieren wir in 3 Phasen: Erstarren, Flüchten, Gegenangriff/Verteidigung.

Bei der Angst werden die Augenbrauen hochgezogen und die Augen sind geöffnet. Die Lippen sind angespannt und der Mund steht leicht offen.

Das Öffnen der Augen ist dabei auch total sinnvoll, um möglichst viel zu sehen und die Gefahr besser abschätzen zu können.

Emotion 2: Die Überraschung

Überraschung ist erstmal weder positiv noch negativ. Es meint nur, dass eine neue Situation aufgetreten ist, mit der wir nicht gerechnet haben und die wir vielleicht auch noch nicht einschätzen können.

Auch hier werden die Augenbrauen hochgezogen und die Augen weit geöffnet. Allerdings sind im Gegensatz zur Angst die unteren Augenlieder entspannt. Der Mund ist weit offen und die Lippen sind entspannt.

Emotion 3: Der Ärger

Wir ärgern uns vor allem dann, wenn jemand etwas tut, das nach unserem eigenen Werte- und Gerechtigkeitsempfinden falsch ist.

Auffällig ist hier vor allem ein durchbohrender Blick. Die Augenlider sind angespannt und die Lippen werden aufeinander gepresst.

Wir wollen dem anderen Angst machen und ihn warnen. Die Muskeln werden angespannt, um kampfbereit zu sein.

Emotion 4: Der Ekel

Wir ekeln uns vor etwas, wenn wir denken, es wäre verunreinigt und abstoßend.

Wenn wir uns ekeln, ziehen wir die Oberlippe nach oben und kräuseln die Nase.

Emotion 5: Verachtung

Verachtung drückt eine Abneigung gegen jemanden oder eine Handlung aus.

Die gleiche Mikroexpression kann aber auch Überlegenheit oder im positiven Sinne Stolz ausdrücken.

Bei der Verachtung wird ein Mundwinkel nach oben gezogen. Der andere Mundwinkel bleibt dabei entspannt.

Emotion 6: Die Trauer

Trauer empfinden wir, wenn wir etwas als Verlust interpretieren. Das kann z.B. sein, wenn jemand stirbt, wenn jemand eine Beziehung beendet oder wenn wir einen für uns wichtigen Gegenstand verlieren.

Bei der Trauer werden die Mundwinkel nach unten gezogen. Dabei entsteht manchmal unter dem Mund eine Falte, da auch das Kinn nach oben gezogen wird. Die Augenbrauen werden angespannt und oft gekräuselt.

Emotion 7: Die Freude

Wir freuen uns, wenn wir eine Person treffen, die wir sehr mögen, wenn wir ein Kompliment bekommen oder eine Wertschätzung erhalten. Wir freuen uns auch, wenn wir ein Ziel erreichen oder sich ein Wunsch erfüllt.

Bei der Freude werden die Mundwinkel nach oben gezogen. Allerdings lässt sich das leicht spielen. Ein viel zuverlässigeres Zeichen ist das Anspannen des Augenringmuskels. Dabei wird das Auge etwas schmaler und es bilden sich die typischen Lachfältchen außen am Auge.

Bei diesen 7 Grundemotionen ist es wichtig, sie sehr genau zu kennen. Da die Mikroexpressionen sehr kurz sind, meistens ein Bruchteil einer Sekunde, müssen wir etwas üben, bis wir in der Lage sind sie zu erkennen.

Deshalb schaue dir die 7 Basisemotionen ruhig ein paar Mal an und versuche auch einmal, sie selbst vor dem Spiegel nachzuahmen. Dadurch lernst du, sie gleich viel schneller und besser zu erkennen.

In Kapitel 8: „Empathie trainieren“ zeige ich dir eine Reihe guter Übungen, mit denen du deine Fähigkeit, Mikroexpressionen zu erkennen, sehr gut trainieren kannst.

KAPITEL 3

Übungen

Die App

Um das Wissen aus diesem Buch gut zu üben, gibt es zu dem Buch eine App.

Um an die App zu gelangen, scanne einfach den folgenden QR-Code mit deinem Handy und du wirst zu einer Seite weitergeleitet, wo alles Weitere erklärt wird.

Alternativ kannst du auch direkt meine Seite besuchen und wirst dann direkt zum Play Store weitergeleitet:

www.kraus-rhetorik.de/app-mikroexpressionen

In der App kannst du dann mit folgendem Passwort die Vollversion freischalten: g73ix5a

Übung 1

Stelle dich vor den Spiegel und mache selber einer der 7 Emotionen. Schaue in den Spiegel und probiere so lange, bis die Emotion einigermaßen authentisch aussieht. Das ist am Anfang gar nicht so leicht, klappt aber mit ein wenig Übung sehr gut.

Fühle dann bei jeder Emotion in dich hinein. Was löst dieser Gesichtsausdruck in dir aus? Passt es zu der Emotion, die der Gesichtsausdruck darstellen soll?

Übe so alle 7 Emotionen, bis du sie gut Nachahmen und das entsprechende Gefühl dazu in dir spüren kannst.

Übung 2

Zum Glück gibt es heute YouTube und daher können wir gleich einen Schritt näher in die Praxis gehen. Schaue dir bei YouTube ein beliebiges Video an, bei dem man mindestens eine Person von recht nahe sieht. Sehr gut geeignet sind Videos, die sehr emotional sind, wie z.B. ein „Wahrheit oder Pflicht“ Video auf einem der Standard Unterhaltungskanäle. Gib hierzu einfach „Wahrheit oder Pflicht“ bei YouTube ein. Hier kannst du sehr schön verschiedene Emotionen in der Mimik ablesen.

Wenn du dir unsicher bist, spule zurück und halte das Video ruhig an, bis du die Emotion erkennst. Schaue dir das Video besonders bei sehr

emotionalen Momenten ganz langsam an damit du auch die Mikroexpressionen erkennst und halte bei besonders schwierigen Stellen an. Die Wiedergabegeschwindigkeit kannst du bei YouTube auf dem Zahnrad unten rechts und dann unter Geschwindigkeit verändern.

Natürlich gibt es auch noch mehr als die 7 Grundemotionen, die ich in Kapitel 3 beschrieben habe, und es gibt auch noch Mischungen von verschiedenen Emotionen. Es kann z.B. sein, dass eine Person mit dem Mund lacht (Mikroexpression Freude) und dabei die Nase rümpft (Mikroexpression Ekel). Hier sind wahrscheinlich beide Emotionen bei der anderen Person vorhanden.

Versuche einfach, ein für dich passendes Wort für die Emotion zu finden. Du wirst merken, dass ein Großteil wirklich in die 7 Grundemotionen eingeordnet werden kann.

Übe dies am besten so lange, bis du die Emotionen schnell und genau erkennst. Wenn du das nächste Mal mit einem Freund oder Geschäftspartner im Alltag redest, werden wahrscheinlich sehr viele ablenkende Faktoren auftreten, so dass du nicht die Möglichkeit hast, intensiv auf seine Emotion zu achten. Hast du vorher so gut gelernt, dass das Erkennen der Emotion automatisch abläuft, kannst du diese Informationen, die du nonverbal bekommst, sehr gut nutzen, z.B. um das Gespräch angenehm zu gestalten oder um auf Unstimmigkeiten einzugehen.

Übung 3

Setze dich mit einem guten Freund oder einer guten Freundin gemütlich irgendwo hin und frage sie oder ihn nach einem spannenden Erlebnis. Sehr gut eignet sich hier zum Beispiel der letzte Urlaub.

Beobachte dabei genau, was du im Gesicht des anderen siehst. Im Zweifelsfall kannst du einfach nachfragen: „Das scheint er sehr fröhlicher Moment gewesen zu sein, stimmt‘s?“ Oder „Hat dir das in dem Moment Angst gemacht?“

Sehr gut ist es auch, wenn ihr zwischendurch tauscht. Wahrscheinlich wirst du dabei merken, dass du dich auf einmal sehr angenehm verstanden fühlst, wenn der andere deine Emotionen richtig erkennt und darauf eingeht.

Fazit

Zum Erkennen von Mikroexpressionen gehört etwas Übung, vor allem im Alltag, wenn man mit etwas anderes beschäftigt ist, achtet man nicht immer darauf.

Wenn man es aber schafft zu erkennen wie es dem anderen geht und man darauf eingeht, verschafft es einem in einer geschäftlichen Situation schnell den entscheidenden Vorteil. Andererseits kann es in persönlichen Beziehungen helfen, sich besser zu verstehen, weniger zu streiten und dadurch tiefere und schönere Gespräche zu führen. Auch im Coaching ist es ein sehr starkes Mittel um besser auf den Coachee eingehen zu können.

Ich hoffe ich konnte dir mit diesem EBook und vor allem mit den dazugehörigen Übungen einen guten Einblick in dieses Thema geben.