

EMOTION UND KÖRPERSPRACHE

Mimik erkennen

Myplace



KÖRPERSPRACHE UND EMOTION

Die Fähigkeit mimische Signale zu erkennen fördert die emotionale Intelligenz.

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit eigene und fremde Gefühle wahrzunehmen, richtig zu interpretieren und zu beeinflussen. Empathie – die Fähigkeit sich in andere Menschen einzufühlen – ist Bestandteil der emotionalen Intelligenz und sie ist eine der entscheidenden Erfolgsfaktoren im Beruf und in der Qualität unserer Beziehungen beruflich wie privat.

Je stärker Ihre Empathiefähigkeit ausgeprägt ist – also je besser Sie erkennen, wie sich andere Menschen fühlen, desto schneller und treffgenauer können Sie herausfinden, was andere Menschen brauchen und wollen.

An keinem anderen Körperbereich werden Emotionen so deutlich wie im Gesicht. Andere Körperteile können bestimmte Emotionen unterstützen. Aber nur das Gesicht alleine kann das volle Spektrum der Emotionen ausdrücken.

Der Ausdruck der Basisemotionen ist kulturübergreifend gleich.

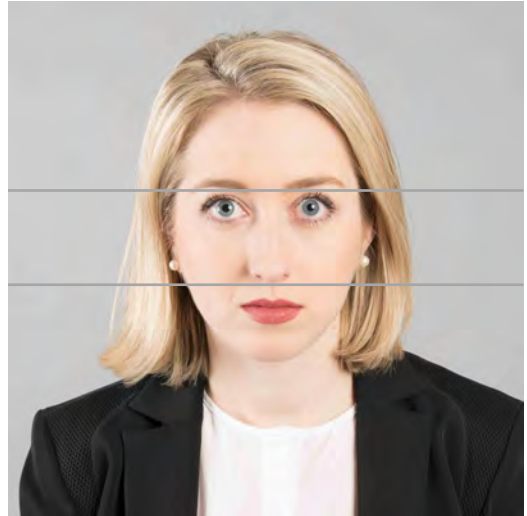
7 BASEMOTIONEN

1. Überraschung
2. Angst
3. Ärger
4. Ekel
5. Verachtung
6. Trauer
7. Freude

Für die Beschreibung der mimischen Bewegungen unterteilen wir das Gesicht in drei Bereiche:

CHECKLISTE:

- **Stirn - Augenbrauen**
- **Augen - Nase**
- **Mund - Kinn**

**Was passiert im Gesicht im Bereich von Stirn und Augenbrauen?**

- Wie sehen die Augenbrauen aus?
- Welche Form haben Sie?
- Sind sie angehoben? Zusammengezogen? Runtergezogen?
- Oder bleiben sie neutral?

Was passiert im Gesicht im Bereich von Augen und Nase?

- Werden die Augen kleiner oder größer oder bleiben sie neutral?
- Oberlid: wird es angehoben, senkt es sich oder bleibt es neutral?
- Unterlid: wird es angespannt oder bleibt es neutral?
- Gibt es irgendwelche anderen Änderungen im Bereich der Augen? Wenn ja, welche?
- Gibt es Veränderungen an der Nase? Wenn ja, welche?

Was passiert im Bereich von Mund und Kinn?

- Welche Veränderungen gibt es am Mund? Oberlippe, Unterlippe, Mundwinkel?
- Welche Form hat der Mund?
- Gibt es Veränderungen am Kinn? Wenn ja, welche?

AUF EINEN BLICK – SO ERKENNEN SIE DIE 7 BASISEMOTIONEN

ÜBERRASCHUNG

- **Das sind die Merkmale:**
Augenbrauen werden nach oben gezogen, Augenlider sind hoch, Mund öffnet sich
- **Diese Gefühle stecken dahinter:**
Überraschung, Verblüffung, Verwunderung, Sprachlosigkeit



ANGST

- **Das sind die Merkmale:**
Augenbrauen werden nach oben gezogen, Augenlider sind hoch, Mund öffnet sich, Lippen sind gespannt, Blick ist starr auf die Gefahr gerichtet, Augenweiß ist stark sichtbar
- **Diese Gefühle stecken dahinter:**
Beunruhigung, Angespanntheit, Erschrockenheit, Panik



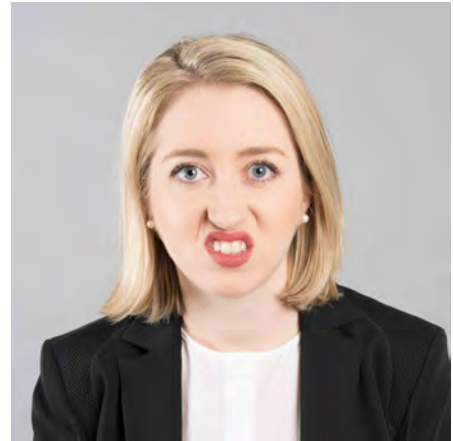
ÄRGER

- **Das sind die Merkmale:**
Augenbrauen werden heruntergezogen, Falte erscheint zwischen den Augenbrauen, Lippen sind gespannt, Blick ist starr
- **Diese Gefühle stecken dahinter:**
Frustration, Verärgerung, Empörung, Wut



EKEL

- **Das sind die Merkmale:**
Nase wird gerümpft, Wangen sind angehoben, Oberlippe ist hochgezogen
- **Diese Gefühle stecken dahinter:**
Anwidern, Ablehnung, Abneigung, Widerwilligkeit



VERACHTUNG

- **Das sind die Merkmale:**
Mundwinkel sind einseitig hochgezogen oder nach innen gepresst, es besteht eine asymmetrische Reaktion im Gesicht
- **Diese Gefühle stecken dahinter:**
Missachtung, Spott, Herablassung, Geringschätzung



TRAUER

- **Das sind die Merkmale:**
Innere Augenbrauen werden hochgezogen, Oberlider und Mundwinkel hängen herunter, Wangen sind erschlafft
- **Diese Gefühle stecken dahinter:**
Unglück, Betroffenheit, Verzweiflung, Enttäuschung, Mutlosigkeit, Bestürzung



FREUDE

- **Das sind die Merkmale:**
Mundwinkel werden nach oben gezogen, Wangen heben sich, Lachfältchen erscheinen
- **Diese Gefühle stecken dahinter:**
Heiterkeit, Zufriedenheit, Glück, Begeisterung
- **Unterschieden wird:** echte Freude und soziale Freude
– zu erkennen an den Augen



Viel Spaß beim Ausprobieren und Erkennen der mimischen Signale!

Bei Fragen oder Anregungen freue ich mich über Nachricht: blaagusz@sozusagen.at



Eure Barbara Blagusz