

# Lernen Sie Lesen!

Mitte Mai erscheint das neue Buch von Patricia Staniek. In „Profiling - Ein Blick genügt und ich weiss wer du bist“ gibt die erfolgreiche Trainerin Einblick in die Körpersprache des Menschen und zeigt auf, wie man diese besser versteht.

Text: Priska Reich



Viele unserer Bewegungen und Regungen stehen für Gefühle. Die Körpersprache zeigt, was im Moment in uns passiert. Eine Aufgabe des Gefühls ist es, Bewegung im Körper zu produzieren.

Die Körpersprache ist der Teil der Kommunikation (Stimme, Sprache, Körpersprache), der am „ehrlichsten“ spricht. Der Körper kann nur kurzfristig lügen, wenn er gut trainiert ist. Aber irgendwo, sei es in der Stimme oder in der Sprache, kommt die Wahrheit immer wieder zu Tage.

Achten Sie wirklich besonders gut darauf, dass Sie niemals einzelne Gesten alleine deuten und Menschen festschreiben. Wie oft haben Sie schon ein Interview im Fernsehen gesehen, bei dem Aussagen komplett aus dem Zusammenhang gerissen wurden. Genau dasselbe passiert, wenn Sie Mimik, Gestik oder eine Körperbewegung einzeln deuten.

Mimik, Gestik, Haltungen, Bewegungen erzählen immer eine ganze Geschichte, in deren „Leseprozess“ natürlich auch Stimme und Sprache zu stellen ist. Und auch der Kontext, in dem die „Situation“ passiert. Puzzeln Sie eine Analyse immer aus dem Gesamtbild. Deuten Sie alles in der Gemeinsamkeit. Achten Sie auf Stimmigkeit und bekommen Sie einen Blick für Unstimmigkeit

und den Unterschied. Den Unterschied zwischen den Bodybasics und Abweichung von davon.

## Die Körpersprache ist uns angeboren

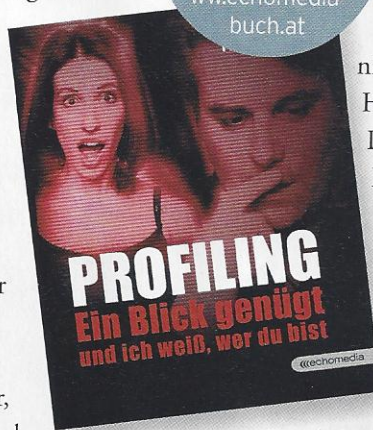
Die Körpersprache ist unsere Muttersprache. Lange bevor die verbale Sprache da war, verständigten sich die Menschen bereits über die Sprache des Körpers. Also über Mimik, Gestik, Haltung, Bewegung usw.

Der Körper, bzw. das Gesicht des Menschen hat eine enorme Ausdruckskraft. Die eigene Mimik ist schwer kontrollierbar. Natürlich gibt es gute Schauspieler, auf der Bühne und im Leben. Aber sobald die Emotion durchschlägt, kommt es im Gesicht oder am Körper zu Regungen. Wobei der untere Teil unseres Gesichtes ist wesentlich ausdrucksstärker und beweglicher ist als der obere. Und somit ist auch die untere Hälfte des Gesichtes weniger kontrollierbar.

In Gesichtern „grob“ zu lesen, ist eine der leichtesten Übung für uns Menschen. Jemand „reißt den Mund auf, spitzt die Lippen, runzelt die Stirn“. Eindeutige mimische Regungen wie Freude, Ekel, Wut usw. sind leicht erkennbar. Allerdings wird es sehr schwierig für das nichtgeschulte Auge, wenn ein Gesichtsausdruck überdeckt wird und jemand versucht, sein Gefühl zu verbergen.

Wie Paul Ekman, der Mimikforscher in seinen Büchern schreibt, sind an der Mimik aber nicht nur Gefühle, sondern auch Handlungsabsichten erkennbar. Die von Ekman so bezeichneten Mikroausdrücke oder Microexpressions, - extrem rasche Gesichtsbewegungen - die weniger als 1/5 Sekunde dauern, verraten versteckte Gefühle. Sie können bewusst schwer unterdrückt werden. Es sind einzelne minimale Teile eines Gesamtausdrucks. Erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Menschen „lesen“ im neuen Buch von Patricia Staniek.

Lese-  
hilfe Erfahren  
Sie, was Mimik  
oder Gestik über Ihr  
Gegenüber verrät.  
[www.echomedia-  
buch.at](http://www.echomedia-<br/>buch.at)



Die 7 Grund-  
emotionen auf  
[www.fuer-mich.at](http://www.fuer-mich.at)