



## WÜLFERSHAUSEN

25. April 2018 15:45 Uhr

### Gesichtsausdruck spiegelt die Empfindungen wider

Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land? Wer kennt diese Frage der Königin aus dem Märchen Schneewittchen nicht. Beim Seminar im CoachingHaus in Wülfershausen mag den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Erziehungsberatungsstelle des Kreiscaritasverbandes Rhön-Grabfeld dies sicher auch in den Sinn gekommen sein, als sie von ihrer Trainerin Alexandra Bilko Pflugner einen Spiegel in die Hand bekamen mit der Aufforderung ihre Mimik einmal zu beobachten. „Der Mund wird schmal, die Lippen sind aufeinander

gepresst, die Augenbrauen nach unten – ein deutliches Zeichen für Verärgerung,“ erklärt Alexandra Bilko-Pflugner. „Aufgerissene Augen, stechender Blick – das sagt uns, dass das Gegenüber Angst hat.“

Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land? Wer kennt diese Frage der Königin aus dem Märchen Schneewittchen nicht. Beim Seminar im CoachingHaus in Wülfershausen mag den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Erziehungsberatungsstelle des Kreiscaritasverbandes Rhön-Grabfeld dies sicher auch in den Sinn gekommen sein, als sie von ihrer Trainerin Alexandra Bilko Pflugner einen Spiegel in die Hand bekamen mit der Aufforderung ihre Mimik einmal zu beobachten. „Der Mund wird schmal, die Lippen sind aufeinander gepresst, die Augenbrauen nach unten – ein deutliches Zeichen für Verärgerung,“ erklärt Alexandra Bilko-Pflugner. „Aufgerissene Augen, stechender Blick – das sagt uns, dass das Gegenüber Angst hat.“

Wer den Gesichtsausdruck deuten kann, bekommt schnell einen sicher etwas anderen Blick für den Mitmenschen. Etwas, das gerade auch bei den Gesprächen der Erziehungsberatungsstelle des Kreiscaritasverbandes hilfreich sein kann, meint Markus Till, Leiter der Erziehungsberatungsstelle.

Beeindruckend fand es Katja Kaufmann, wie die sieben Grundemotionen in Mikroexpressionen erkennbar sind. „Ich fühle mich sensibilisiert die Gefühle meines Gegenübers besser wahrzunehmen und dann angemessen damit umzugehen oder auch darauf reagieren zu können.“ Für Eva Bergmann war die Fortbildung sehr spannend und aufschlussreich. Sie betont, dass sie gute Impulse für die Beratungsarbeit mitnehmen konnte. Wichtig waren dabei die praktischen Übungen. „Ein sehr interessantes Thema, das viele neue Blickwinkel eröffnet und Sensibilität schafft. Ich werde versuchen, in zukünftigen Gesprächen mehr in den Gesichtern meiner Gesprächspartner zu lesen, um möglicherweise einen besseren Zugang zu finden,“ fügt Franziska Abert an.

Aussagen, die Alexandra Bilko-Pflugner natürlich freuen, zeigt dies doch, dass ihre Anregungen, Hinweise und persönlichen Eindrücke angekommen sind. Auch für sie ist es nach wie vor spannend, was Gesichtsausdrücke dem Gegenüber verraten können. Diplom Pädagoge Markus Till, Leiter der Erziehungsberatungsstelle sieht den Nachmittag als eine Bereicherung für künftige Beratungsgespräche. Gerade da sei das Verständnis des Gegenübers von zentraler Bedeutung. „Toll, dass wir ausgiebig üben konnten, Emotionen aus Gesichtern zu lesen.“ Das eintägige Seminar hatte die Erziehungsberatungsstelle des Kreiscaritasverbandes vom Coachinghaus Alexandra Bilko-Pflugner als Geburtstagsgeschenk erhalten und nun eingelöst. „Eine wunderbare Sache, besser als ein großer Blumenstrauß,“ schmunzelten die Gäste aus Bad Neustadt.

Es gehe darum Gefühle zu sehen und damit Menschen zu verstehen,„ sagte Alexandra Bilko Pflugner den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Gerade in der heutigen Zeit komme es immer öfter vor, dass man anstatt in das Gesicht des Gegenüber zu schauen, auf das Smartphone blickt. Alexandra Bilko-Pflugner nennt dies eine drastische Folge, dafür dass die Fähigkeit, die Emotionen anderer Menschen richtig einzuschätzen, immer mehr verloren geht. „Wir interpretieren fast jeden zweiten Gesichtsausdruck falsch oder übersehen ihn sogar,„ Das sei der Grund gewesen, warum Dirk Eilert vor sieben Jahren die Mimikresonanz-Methode entwickelte. Diese gibt ein wissenschaftlich fundiertes und didaktisch ausgefeiltes Trainingskonzept an die Hand. Damit können die emotionalen Signale des Gesprächspartners bewusst wahr genommen, richtig zu interpretiert werden und man kann angemessen damit umgehen. „Dafür nutzen wir vorrangig die Signale der Mimik, aber auch die Körpersprache, Stimme und den Sprechstil,„

Es gehe stets darum, den Menschen als Ganzes zu betrachten, erklärt die Trainerin den Mitarbeitern der Erziehungsberatungsstelle. Mit Mimikresonanz könne nachweislich und messbar die Emotionserkennungsfähigkeit gesteigert werden. Das wiederum wirkt sich positiv auf den privaten und beruflichen Erfolg aus. Je besser ein Mensch die Gefühle seiner Gesprächspartner erkennt, desto besser sind die Ergebnisse und die Beziehungsqualität.

Alexandra Bilko-Pflugner: „In der Therapie bedeutet das konkret schnellere und nachhaltigere Ergebnisse, im

Gesundheitswesen zufriedenerer Patienten, im Verkauf mehr Umsatz und in der Führung motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.“ Mimikresonanz fördere die Fähigkeit in guten Kontakt mit Gesprächspartnern zu kommen und noch besser deren Gefühle und Wünsche wahrzunehmen. Genau das wird künftig bei Beratungsgesprächen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Erziehungsberatung des Kreiscaritasverbandes Rhön-Grabfeld einfließen.

---

Artikel: <https://www.mainpost.de/regional/rhoengrabfeld/Erziehungsberatungsstellen-Schneewittchen-Emotionen-und-Gemuetszustaende;art767,9945339>

© Main-Post 2017. Alle Rechte vorbehalten. Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung