

# Erfolgsfaktor: Emotionen erkennen

Emotionen erkennen und verstehen ist die Grundlage für den beruflichen Erfolg. Das möchte auch das Projekt DoppelPASS den Jugendlichen ermöglichen und die Chancen auf einen Ausbildungsplatz erhöhen.

► **COBURG.** Durch eine gemeinsame Initiative des HSC 2000 Coburg, HSC Business Club, der Mediengruppe Oberfranken, der Agentur für Arbeit Bamberg – Coburg und des Jobcenters Coburg Stadt und Land wurde 2016 das Projekt DoppelPASS ins Leben gerufen. Bereits zum dritten Mal soll unter dem Motto „Keiner bleibt ohne Ausbildung“ Jugendlichen die Chance auf einen Ausbildungsplatz ermöglicht werden. Mit verschiedenen Workshops und Veranstaltungen werden die jungen Erwachsenen auf anstehende Bewerbungen und das Berufsleben vorbereitet. Über vier Monate absolvieren die Teilnehmer verschiedene Trainingsmaßnahmen, durch die sie dann am 14. März bei der abschließenden Veranstaltung, dem Speed-Dating mit zahlreichen Unternehmen, zeigen können, was sie gelernt haben.

## Resonanztraining

Zu einem dieser Maßnahmen zählt auch der Workshop zum Thema Körpersprache, Gestik und Mimik bei Bewerbungsgesprächen. Ruben Langwara von der Eilert-Akademie aus Berlin leitete den Mimikresonanz-Workshop im Jobcenter Coburg Stadt, der den Jugendlichen vermittelte, wie man bestimmte

emotionale Signale erkennt, richtig interpretiert und schließlich angemessen damit umgeht. Dementsprechend besteht das Mimikresonanz-Training aus drei Bereichen: Mimikscouting, Mimikcode, und Resonanztraining. Nach der Begrüßung durch Frank Bittel, Geschäftsführer des Jobcenters Coburg Stadt, startet Langwara sofort mit einem Zitat von Fußballtrainer Pep Guardiola in den Workshop: „Ich brauche nur fünf Minuten, um die Taktik unseres Gegners zu entschlüsseln“. Nach der anschließenden Vorstellungsrunde wird schnell deutlich, dass die Jugendlichen noch keine genauen Vorstellungen davon haben, was auf sie zukommt. Es folgen zahlreiche Gesichts-Animationen, Video-Beispiele und praktische Übungen, die den Jugendlichen verschiedene Emotionen darstellen sollen. Zuerst stellt Langwara den Teilnehmern die verschiedenen Basisemotionen vor (Angst, Überraschung, Ärger, Ekel, Verachtung, Trauer und Freude). Mittels einer PowerPoint-Präsentation führt er verschiedene Personen auf, die innerhalb 40 bis 50 Millisekunden sogenannte Mikroexpressionen zeigen. Die Jugendlichen sollen diese kurzen, unwillentlichen und emotional ausgelösten Gesichtsausdrücke erkennen und



In praktischen Übungen wird die Fähigkeit, die verschiedenen Emotionen zu erkennen, geschult. Fotos: Pia Nowak



Ruben Langwara mit der Teilnehmerin Demet, die sich aktiv am Workshop beteiligte.

aufschreiben. Anschließend werden diese zusammen aufgelöst. Manche Emotionen waren in den wenigen Millisekunden schwer zu erkennen. „Ich habe gar keinen Unterschied gesehen“, stellten einige Teilnehmer

fest. Zudem erwies sich, dass bestimmte Emotionen ähnlich wahrgenommen werden und schließlich zu einer Fehlinterpretation führen können. So war es für die Jugendlichen am Anfang schwer Ärger und Angst zu

unterscheiden. Für Workshop-Leiter Langwara ist das keine Überraschung, denn diese zwei Basisemotionen haben nämlich einen gemeinsamen Nenner und unterscheiden sich nur durch einzelne Elemente.

Als Nächstes werden kurze Video-Sequenzen von Politikern, Moderatoren und Promis analysiert. Die Jugendlichen sollen bei diesen Übungen reine Beobachtung und Interpretation der Mimik voneinander trennen, was sich zu Beginn als nicht so einfach herausstellte. Doch die Jugendlichen werden von Übung zu Übung spürbar motivierter. Bei einer weiteren Aufgabe sollen die Teilnehmer die Mimik und Körpersprache von Elyas M'Barek Sekunde für Sekunde genau beobachten und anschließend interpretieren. So wenden die Jugendlichen bereits die zuvor vermittelten Inhalte von Workshop-Leiter Langwara an und können ihr erlerntes Wissen einsetzen. „Ich hätte nie gedacht, dass man so viel in die Gesichtsausdrücke anderer hineininterpretieren kann. Ich werde jetzt bei Bewerbungsgesprächen mehr auf die Mimik achten“, realisiert Teilnehmerin Demet Tokur. „Ich hatte keine Ahnung was mich heute hier erwartet, aber ich bin mehr als positiv überrascht! Ein sehr interessantes Thema.“

Auch Ruben Langwara freut sich über die positive Resonanz der Teilnehmer: „Unsere Gesellschaft interpretiert mittlerweile jeden zweiten Gesichtsausdruck falsch. Deshalb finde ich es gut, dass dieses Thema auch bei Jugendlichen vorangetrieben wird. Emotionen zu erkennen und zu verstehen, wird heutzutage, vor allem durch den erhöhten Umgang mit Smartphones, immer wichtiger.“ Dabei betont Langwara, dass es nicht darum geht Menschen zu durchschauen, sondern sein Gegenüber richtig zu verstehen. Deshalb wurde zur Förderung von Empathie und emotionaler Intelligenz im Jahr 2013 die Deutsche Gesellschaft für Mimikresonanz gegründet.

Die Jugendlichen sollen mit diesem Workshop lernen, nicht nur die eigenen, sondern vor allem die fremden Gefühle wahrzunehmen und richtig zu interpretieren. Diese sogenannte emotionale Intelligenz ist einer der entscheidenden Erfolgsfaktoren im Beruf, denn das ist die Grundlage, um mit den Gefühlen der Mitmenschen umzugehen und eine harmonische Zusammenarbeit und beruflichen Erfolg zu sichern. Darauf möchte das Projekt DoppelPASS die Jugendlichen vorbereiten und ihre Chancen auf einen Ausbildungsplatz erhöhen. Pia Nowak