

# menschen lesen

Aurora Botarel

und Führung übernehmen



[www.aurora-botarel.com](http://www.aurora-botarel.com)



# über

# mich

Mit jedem Tag, Seminar, Kurs und Beitrag erreiche ich täglich mehr Menschen mit meiner Botschaft. In einer Welt, die sich schnell dreht und es zur Gewohnheit macht, Masken zu tragen und sich zu verstellen, werden die Folgen oft erst nach entscheidenden Schlägen berücksichtigt. Schon mit 14 Jahren begann meine Auseinandersetzung mit Psychologie, um zu verstehen, warum Menschen traurig, wütend, aggressiv oder depressiv handeln.

Wo liegt der Ursprung, und wie kann man ein glückliches, selbstbestimmtes Leben führen? Diese Arbeit ist meine Berufung. Ich erkenne Menschen, sehe ihren Kern, ihre Potenziale, Talente, Herausforderungen und Themen. Hier gewähre ich dir einen Einblick in meine Materie.

# Inhalts

## verzeichnis



01

Ich weiß was Du denkst!

02

Lüge oder Wahrheit?



# Kapitel

# 01



## Ich weiß was **DU** denkst

Kann man wirklich wissen, was genau jemand denkt? Nein! Wir können es vielleicht ahnen und auf jeden Fall erkennen, was jemand fühlt, aber nicht, was jemand denkt!

Mentalisten sind begnadete Gedächtniskünstler, die uns immer wieder überraschen, indem sie uns sagen, was wir gerade denken.

Gesichts- und Mimikleser hingegen lesen und erkennen tatsächliche Gefühle. Sie sind äußerst aufmerksam und erkennen jede, auch noch so kleine, Zuckung im Gesicht oder Körper.

Genau darüber sprechen wir in diesem Kapitel.



Mimik ist die wortlose Äußerung von Gedanken, die man mit der Zunge verschweigen wollte.

**Joachim Panten**

Das Mimik Lesen befasst sich mit der Abbildung emotionaler Reaktionen, die sich während eines Gesprächs oder beim Beobachten verschiedener Situationen (Dialoge, Filme, Theater) im Gesicht zeigen.

Insgesamt gibt es weltweit sieben Emotionen, die sich in jedem gesunden Gesicht abbilden. Die mimische Muskulatur ist direkt mit dem limbischen System verdrahtet, wodurch die Ausdrücke wirklicher Gefühle schneller sind als der Verstand. Das limbische System kann als der Teil des Gehirns beschrieben werden, der für Reflexe zuständig ist.

Die Dauer dieser Ausdrücke beträgt zwischen 40 und 500 Millisekunden.

**Die Mimik verrät, was jemand fühlt, nicht, was er denkt!**

Die sieben Grundemotionen drücken Gefühle aus, die wir in unserem Inneren fühlen und entweder verbergen möchten oder die uns nicht bewusst sind. Diese Gefühle suchen sich durch den Gesichtsausdruck und die Körpersprache einen Weg nach außen.

Wenn wir sehen, riechen, schmecken, fühlen oder hören, wird im Unterbewusstsein eine Erinnerung ausgelöst. Dieser Reiz löst im limbischen System die dazugehörige mimische Expression aus, schneller als der Verstand sich einschalten kann.



”

Das Blöde an meiner  
Mimik ist, dass sie ohne  
mein Einverständnis  
anderen meine Meinung  
mitteilt.

“





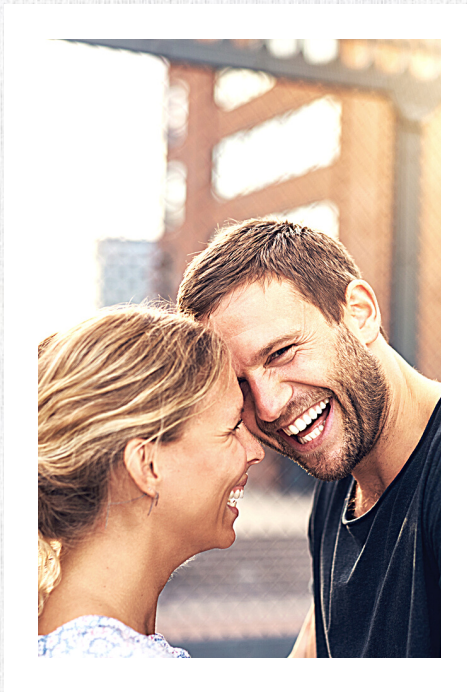
# 1. Freude

Es gibt mehrere Arten von Freude, die wir beim Mimik lesen unterscheiden. Wahre Freude, soziales Lächeln und das maskierte Lächeln.

Die wahre Freude erkennt man an folgenden Aspekten:

- Die Stirn ist entspannt
- Es bilden sich Lachfältchen an den Augen
- Die Oberlider vertiefen sich
- Die Wangen sind angehoben
- Die Nasenflügel sind gebläht
- Die Mundwinkel gehen nach oben

## Die Freude



In der Mikroexpression, erkennen wir Freude daran, dass die Mundwinkel unseres Gegenübers leicht nach oben gehen. Ganz leicht und ganz schnell.

# 2. Überraschung

Wie bei der Freude, haben wir auch hier mehrere Arten von Überraschung – zum einen die freudige – und zum anderen die erschrockene Überraschung.

- Die Augenbrauen bewegen sich stark nach oben
- Die Augenlider sind angehoben
- Die Augen weit offen
- Die Wangen sind angespannt
- Der Mund ist entspannt und offen

## Die Überraschung



In der Mikroexpression, erkennen wir Überraschung daran, dass die Augenbrauen leicht und schnell nach oben gehen und dadurch werden die Augen auch größer.

# 3. Ekel

Ekel wird sichtbar, wenn man angewidert ist. Dies kann auch bei Witzen sein, aber auch wenn etwas nicht unserem Geschmack entspricht.

- Die Oberlippe ist aufgezogen
- Die Wangen ziehen sich nach oben
- Die Unterlippe zieht sich nach vorn
- Die Augenbrauen sinken nach unten
- Sichtbare Falten zwischen Nasenflügel und Mundwinkel
- Die Nase ist hochgezogen

## Der Ekel



In der Mikroexpression, erkennen wir Ekel daran, dass entweder die Zungenspitze leicht aus dem Mund geschoben wird oder es wird mit der Nase gerümpft.

# 4. Verachtung

Ekel ist der Ursprung der Verachtung. Der Grund für Verachtung ist meist ein innerer Konflikt zwischen den eigenen Werten und das Handeln des Gegenübers. Eine Konfrontation mit moralisch verwerflichem Handeln.

- Der Blick ist meist starr
- Die Oberlider hängen herunter
- Die Wangen gehen leicht nach oben
- Ein Mundwinkel wird leicht angehoben

## Die Verachtung



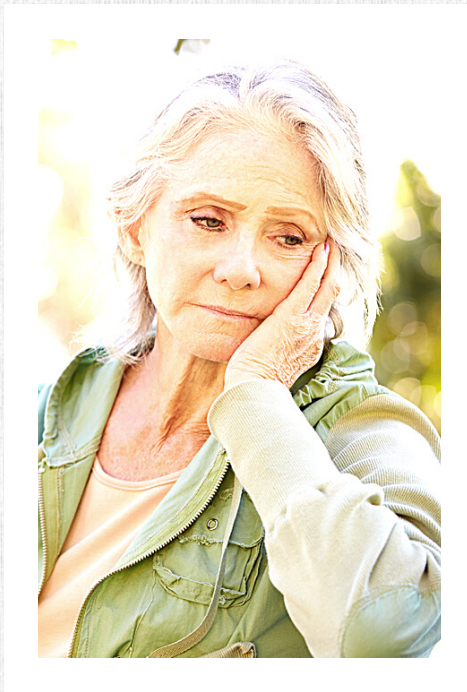
In der Mikroexpression, erkennen wir Verachtung daran, dass wir meistens eine Asymmetrie im Gesicht haben. Vielleicht geht eine Augenbraue nach oben oder ein Mundwinkel.

# 5. Trauer

Das gesamte Gesicht verliert an Farbe und Glanz. Alles ist schlapp. Manchmal wird Traurigkeit und Depression durch ein Lächeln maskiert. Achte bei dieser Emotion ganz besonders auf die Augen.

- Die Oberlider hängen
- Die Mundwinkel hängen
- Der Blick ist starr
- Die Wangen sind schlaff
- Der innere Bereich der Augenbrauen kann aber muss nicht hochgezogen sein

## Die Trauer



In der Mikroexpression, erkennen wir Trauer daran, dass die Mundwinkel kurz und schnell nach unten gezogen werden und wir haben "leere" Augen.

# 6. Angst / Furcht

Die Farbe verblasst bei diesem Gefühl sehr schnell. Die Blut verlässt den oberen Bereich des Körpers und geht Richtung Beine.

- Die Oberlider hängen
- Die Mundwinkel hängen
- Der Blick ist starr
- Die Wangen sind schlaff
- Der innere Bereich der Augenbrauen kann aber muss nicht hochgezogen sein

## Die Angst



In der Mikroexpression, erkennen wir Trauer daran, dass die Mundwinkel kurz und schnell nach unten gezogen werden und wir haben "leere" Augen.

# 7. Wut

Wir kennen es alle... diesen Blick. Als würden Pfeile aus den Augen blitzen. Die geblähten Nasenflügel die nach mehr Luft schreien. Der Kiefer, der auf einmal ein selbständiges Leben hat und sich vorne und zurück bewegt. So viele Zeichen die auf Wut und Ärger hinweisen.

- Die Augenbrauen sind heruntergezogen
- Die Augen werden zusammengekniffen
- Die Nasenflügel stehen ganz weit auseinander
- Die Lippen werden zusammengepresst

## Die Wut



In der Mikroexpression, erkennen wir Wut daran, dass bei manchen Personen sich die Nasenflügel leicht aufblähen, manche pressen die Lippen zusammen und die nächsten kneifen die Augen zusammen. All diese kleinen Merkmale zeigen Wut.

# welche

## Emotionen erkennst Du leichter?

Es gibt viele weitere Emotionen die wir zeigen. Je nachdem in welcher Situation wir uns befinden, gibt der Körper unterschiedliche Signale. Unser Körper wird immer die Wahrheit sagen.







”

Die größte Kraft pro Fläche  
erzeugt der  
Gesichtsausdruck.

**Ronny Boch**

Achte in jedem Gespräch auf das Gesicht  
und den Körper Deines Gegenübers und Du  
wirst so viel mehr erkennen. Die Worte  
können täuschen - die Mimik, das Gesicht  
und der Körper täuschen allerdings nie.

# Kapitel

# 02



# Lüge oder Wahrheit?

Es gibt keinen Generalschlüssel oder Standardverhalten, um Lügen zu 100% zu entschlüsseln. Es ist äußerst wichtig, mit dem Thema vorsichtig umzugehen und das Gegenüber nicht direkt zu beschuldigen. Die Kunst besteht darin, das Gegenüber genau zu beobachten, sein Verhalten zu analysieren und die Art und Weise der Kommunikation zu erkennen.

Wenn Verhalten, Gesichtsausdrücke, Stimme und Körpersprache nicht zusammenpassen oder sich anders als üblich verhalten, könnte dies auf eine Unstimmigkeit oder eine Verheimlichung der Wahrheit hinweisen.



”

Die meisten Menschen haben vor einer Wahrheit mehr Angst als vor einer Lüge.

**Ernst Ferstl**

Lügen bringen eine starke mentale Belastung mit sich, was dazu führen kann, dass der Sprecher lange Sprechpausen macht oder sogar schneller spricht. Schnelles Sprechen dient der Beruhigung, um alles schnell hinter sich zu haben, während lange Sprechpausen der Sammlung und Ordnung der Gedanken dienen. Das Zusammenziehen der Augenbrauen und das Anspannen der Augenlider fördern die Konzentration, ebenso wie das Pressen oder Schürzen der Lippen. Obwohl oft behauptet wird, dass Lügner einem nicht in die Augen schauen können, hat Paul Ekman genau das Gegenteil bewiesen.

Wenn jemand lügt, kann er besonders langen Augenkontakt halten, und die Blinzelrate verringert sich. Auf diese Weise versucht der Lügner sicherzustellen, dass er nicht entlarvt wird.

Wenn deine gesprochenen Worte nicht mit deinen inneren Werten, Emotionen und Gefühlen übereinstimmen, wird die Wirklichkeit, die Wahrheit, immer einen Weg finden, sich sichtbar zu machen.

Deine Mimik oder dein Körper wird innerlich rebellieren und dich durch 'komische' Bewegungen verraten. Wenn du jedoch zu 100% von dem überzeugt bist, was du erzählst, oder wenn in dem gleichen Satz auch Wahrheit steckt, können die Zeichen, die dein Körper gibt, täuschen.



”

|

Menschen lügen nicht. Sie  
erfinden die Wahrheit  
neu.

“



# Hintergründe der Lügen

- Vorteile gewinnen
- Fehler verdecken
- Höflichkeit
- Angst
- Not
- Unsicherheit
- Furcht
- Scham
- Schutz
- Schwindel
- Scherz

## Die Hintergründe



Wir lügen zwischen 30-40 Mal pro Tag, wenn wir auch die Antworten auf Fragen wie "wie geht es Dir?" berücksichtigen.

Diese Art von Lügen, werden aus Höflichkeitsgründen oder Anstand gemacht.

# Qualität der Lügen

- Vorsätzliche Lügen
- Zwecklüge
- Notlüge
- Soziale Lügen
- Pathologische Lüge

## Die Qualität



- 41 Prozent lügen, um sich Ärger zu ersparen („Dein Essen schmeckt super!“).
- 14 Prozent schummeln, um sich das Leben bequemer zu machen („Morgen? Oh, da kann ich nicht!“).
- 8,5 Prozent manipulieren, um geliebt zu werden („Ich denke nur an dich!“).
- 6 Prozent schwindeln aus Faulheit („Klar, hab ich daran gedacht!“).



# Emotionen die beim Lügen ausgelöst werden

- Freude
- Schuld
- Angst

## Die Emotionen



- Die Freude - diese wird entweder gespürt, wenn man nicht ertappt wurde oder auch als Zeichen der Zufriedenheit
- Die Schuld - die Schuldgefühle zeigen sich ähnlich wie die Gefühle der Trauer. Blickkontakt wird vermieden, Mundwinkel werden gesenkt oder die Unterlippe wird stärker nach vorne geschoben
- Die Angst - erwischt zu werden; das Gesicht zu verlieren; nicht mehr dazu zu gehören



”

Lügen ist ein Sprachspiel,  
man muß es lernen wie jedes  
andere.

**Ludwig Wittgenstein**

Lügen verursachen eine starke mentale Belastung, wodurch der Sprecher lange Sprechpausen machen oder sogar schneller reden kann. Das schnelle Sprechen dient der Beruhigung, um alles schnell hinter sich zu haben, während lange Sprechpausen der Sammlung und Ordnung der Gedanken dienen.

Das Zusammenziehen der Augenbrauen und Anspannen der Augenlider fördern die Konzentration, ebenso wie das Pressen oder Schürzen der Lippen. Obwohl oft behauptet wird, dass Lügner einem nicht in die Augen schauen können, hat Paul Ekman genau das Gegenteil bewiesen. Wenn jemand lügt, behält er extra langen Augenkontakt und die Blinzelrate verringert sich. Auf diese Weise versucht der Lügner sicherzustellen, dass er nicht erwischt wird.



[www.aurora-botarel.com](http://www.aurora-botarel.com)

# Zeichen von Stress

## Beruhigungsgesten

- Auf sich selbst bezogen:
  - Hände oder Finger vor dem Mund halten (sich selber den Mund verbieten)
  - Mit der Hand durch die Haare fahren
  - Hals-, Nacken- oder Brustbereich berühren
- Auf andere bezogen:
  - Den anderen kurz an die Hand oder an die Schulter fassen, so als würde man versuchen den anderen zu beruhigen
- Objektbezogen:
  - Das Spielen mit diversen Objekten (Schlüssel, Kugelschreiber, Bleistift)
  - Die eigene Kleidung anfassen

# woran

erkennst Du eine Lüge?

Es gibt viele weitere Emotionen die wir zeigen. Je nachdem in welcher Situation wir uns befinden, gibt der Körper unterschiedliche Signale. Unser Körper wird immer die Wahrheit sagen.

