

0.1 Inhalt

0.1 Inhalt

0.2 Das Mimikresonanz®-Kompetenzmodell: Körpersprache entschlüsseln & verstehen

0.3 Gebrauchsanleitung für die Mimikresonanz®- Profibox

I. Körpersprache wahrnehmen

I.1 Wahrnehmung verstehen: Was ist Wahrnehmung?

I.2 Wahrnehmung trainieren: Die 12-Wochen-Wahrnehmungs-Challenge

I.2.1 Woche 1 – Den Atem beobachten

I.2.2 Woche 2 – Selbstwahrnehmung trainieren

I.2.3 Woche 3 – Die Sinne aktivieren

I.2.4 Woche 4 – Die Spuren der Mimik erkunden

I.2.5 Woche 5 – Nonverbale Ausdrucksstile beobachten

I.2.6 Woche 6 – Das Auge auf Weitwinkel trainieren

I.2.7 Woche 7 – Veränderungen beobachten

I.2.8 Woche 8 – Achtsames Beobachten

I.2.9 Woche 9 – Differenziert wahrnehmen

I.2.10 Woche 10 – Menschen wirklich sehen

I.2.11 Woche 11 – Körpersprachemythen entzaubern

I.2.12 Woche 12 – Körpersprache entschlüsseln & verstehen

I.3 Wahrnehmungsgrundsätze der nonverbalen Analyse

I.3.1 Der BIG-Point

I.3.2 Kontextbezug nonverbaler Signale

I.4 Aktive Wahrnehmung als Lifestyle

I.5 Mimikresonanz-Modell der aktiven Wahrnehmung

II Körpersprache entschlüsseln

II.1 Das Ganze im Blick: Der multimodal-dynamische Ansatz

II.2 Was Körpersprache verrät: Das Mimikresonanz-Kongruenzfaktoren-Modell

II.3 Mimik

II.3.a Die Mimik im Überblick: Mimik-ProFacts

II.3.b Die Mimik im Überblick: Wofür wir Mimik nutzen

II.3.1 *Mimik-Anatomie*

II.3.1.1 Das Alphabet der Mimik/

Die wichtigsten Gesichtsareale

II.3.1.2 Die mimische Muskulatur/

Neuroanatomie emotionaler Gesichtsausdrücke

Expressionsarten/ Signalkategorien

II.3.2 *Signale der Augenbrauen*

II.3.2.1 Augenbrauen-Innenseiten schräg hochziehen [F1.1]

II.3.2.2 Augenbrauen hochziehen [F1.2]

II.3.2.3 Augenbraue einseitig hochziehen [F1.3]

II.3.2.4 Augenbrauen hoch- und zusammenziehen [F1.4]

II.3.2.5 Augenbrauen zusammenziehen [F1.5]

II.3.3 *Signale von Augen und Nase*

II.3.3.1 Augenbewegungen [F2.1]

II.3.3.2 Blickrichtung [F2.2]

II.3.3.3 Der „stechende“ Blick [F2.3]

II.3.3.4 Obere Augenlider hochziehen [F2.4]

II.3.3.5 Augenlider anspannen [F2.5]

0.1 Inhalt

- II.3.3.6 Oberlider hochziehen & Augenlider anspannen [F2.6]
- II.3.3.7 Die Augen „lachen“ [F2.7]
- II.3.3.8 Blinzelrate [F2.8]
- II.3.3.9 Zwinkern [F2.9]
- II.3.3.10 Oberlider senken [F2.10]
- II.3.3.11 Naserümpfen [F2.11]
- II.3.3.12 Nasenflügel aufblähen [F2.12]
- II.3.4 *Signale von Mund und Kinn*
- II.3.4.1 Lächeln [F3.1]
- II.3.4.2 Oberlippe hochziehen [F3.2]
- II.3.4.3 Mundwinkel einpressen [F3.3]
- II.3.4.4 Mundwinkel herunterziehen [F3.4]
- II.3.4.5 Kinnbuckel anheben [F3.5]
- II.3.4.6 Facial Shrug [F3.6]
- II.3.4.7 Unterlippe herunterziehen [F3.7]
- II.3.4.8 Lippen pressen [F3.8]
- II.3.4.9 Lippen anspannen [F3.9]
- II.3.4.10 Lippen schürzen [F3.10]
- II.3.4.11 Lippen seitlich auseinanderziehen [F3.11]
- II.3.4.12 Unterkiefer fallen lassen [F3.12]
- II.3.4.13 Kiefervorstoß [F3.13]
- II.3.4.14 Kiefer anspannen [F3.14]
- II.3.4.15 Zungenspitze rausstrecken [F3.15]
- II.3.4.16 Mit der Zunge im Mund spielen [F3.16]
- II.3.4.17 Lippen lecken [F3.17]
- II.3.4.18 Lippen beißen [F3.18]

II.4 **Kopfhaltung**

- II.4.a Die Kopfhaltung im Überblick: Kopfhaltung-ProFacts
- II.4.b Die Kopfhaltung im Überblick: Bewegungsanatomie und Signalkategorien
- II.4.1 Kopf zur Seite neigen [H1]
- II.4.2 Kopf nach unten oder oben neigen [H2]
- II.4.3 Kopf nach hinten / vorne bewegen [H3]
- II.4.4 Kopf abwenden [H4]

II.5 **Gestik**

- II.5.a Die Gestik im Überblick: Gestik-ProFacts
- II.5.b Die Gestik im Überblick: Wofür wir Gestik nutzen
- II.5.1 *Gestik-Anatomie*
- II.5.1.1 Neuroanatomie gestischer Bewegungen / Bewegungsphasen einer Geste
- II.5.1.2 Signalkategorien / Gestenraum
- II.5.1.3 Die zwei Inhaltsebenen redebegleitender Gesten
- II.5.2 *Redebegleitende Gesten* (Illustratoren) [G1]
- II.5.2.1 Rhythmusgesten [G1.1]
- II.5.2.2 Zeigegesten [G1.2]
- II.5.2.3 Pantomime [G1.3]
- II.5.2.4 Formpräsentation [G1.4]
- II.5.2.5 Präsentation von Raumverhältnissen [G1.5]
- II.5.2.6 Präsentation einer Bewegungsqualität [G1.6]
- II.5.2.7 Sonderform: Zeitrepräsentationsgesten [G1.7]

0.1 Inhalt

II.5.3 *Sprechende Gesten* (Embleme) [G2]

II.5.3.1 Kopfnicken [G2.1]

II.5.3.2 Kopfschütteln [G2.2]

II.5.3.3 Schulterzucken [G2.3]

II.5.3.4 Zahlen anzeigen [G2.4]

II.5.3.5 Daumen-Zeigefinger-Ring [G2.5]

II.5.4 *Beruhigungsgesten* (Adaptoren) [G3]

II.5.4.1 Selbst-Berührungsgesten [G3.1]

II.5.4.2 Objekt-Berührungsgesten [G3.2]

II.5.5 *Emotionsgesten* (Gravitationsgesten) [G4]

II.5.5.1 Anti-Gravitationsgesten [G4.1]

II.5.5.2 Super-Gravitationsgesten [G4.2]

II.5.5.3 Pro-Gravitationsgesten [G4.3]

II.6 Fuß- und Beinverhalten

II.6.a Fuß- und Beinverhalten im Überblick:

Fuß-Bein-ProFacts

II.6.b Fuß- und Beinverhalten im Überblick:

Mythen und Signalkategorien

II.6.1 *Fuß-/Beinhaltung*

II.6.1.1 Öffnungsgrad der Beine [L1.1]

II.6.1.2 Fußzeigegesten [L1.2]

II.6.1.3 Stand [L1.3]

II.6.2 *Fuß-/Beinbewegung*

II.6.2.1 Bewegungshäufigkeit [L2.1]

II.6.2.2 Fuß-/Bein-Beruhigungsgesten [L2.2]

II.6.2.3 Gang [L2.3]

II.7 Körperhaltung

II.7.a Körperhaltung im Überblick:

Körperhaltung-ProFacts

II.7.b Körperhaltung im Überblick: Signalkategorien

II.7.1 Öffnungsgrad der Körpermitte:

Offen, geschlossen, überkreuzt [B1]

II.7.2 Körperstreckung: Gebeugt vs. aufrecht [B2]

II.7.3 Körperneigung: Zurückgelehnt vs. vorgelehnt [B3]

II.7.4 Muskelspannung: Niedrig vs. hoch [B4]

II.7.5 Intentionsbewegung [B5]

II.7.6 Veränderung der Körperhaltung (Body-Shift) [B6]

II.8 Psychophysiologie

II.8.a Psychophysiologie im Überblick:

Psychophysiologie-ProFacts

II.8.b Psychophysiologie im Überblick:

Funktion und Signalkategorien

II.8.1 Exkurs Polygraf: Die Psychophysiologie messen

II.8.2 *Gesamtkörper*

II.8.2.1 Atmung [P1.1]

II.8.2.2 Herzfrequenz [P1.2]

II.8.2.3 Zittern [P1.3]

II.8.3 *Haut*

II.8.3.1 Durchblutung [P2.1]

II.8.3.2 Gänsehaut [P2.2]

II.8.3.3 Schwitzen [P2.3]

0.1 Inhalt

- II.8.4 *Augen*
 - II.8.4.1 Pupillen [P3.1]
 - II.8.4.2 Weinen [P3.2]
- II.8.5 *Mund/Hals*
 - II.8.5.1 Kehlkopf-Sprung [P4.1]
 - II.8.5.2 Gähnen [P4.2]
- II.9 Stimme**
 - II.9.a Stimme im Überblick: Stimm-ProFacts
 - II.9.b Stimme im Überblick: Signalkategorien
 - II.9.1 *Stimm-Anatomie*
 - II.9.1.a Sprachevolution und -produktion
 - II.9.1.b Neuroanatomie emotionaler Stimmausdrücke
 - II.9.2 *Stimmklang*
 - II.9.2.1 Tonhöhe [V1.1]
 - II.9.2.2 Lautstärke [V1.2]
 - II.9.2.3 Tonfall [V1.3]
 - II.9.2.4 Lachen und andere Stimmlaute [V1.4]
 - II.9.3 *Sprechstil*
 - II.9.3.1 Sprechgeschwindigkeit [V2.1]
 - II.9.3.2 Sprechverzögerung [V2.2]
 - II.9.3.3 Sprechfehler [V2.3]
- II.10 Interpersonelles Bewegungsverhalten**
 - II.10.a Überblick: ProFacts
 - II.10.b Überblick: Signalkategorien
 - II.10.1 *Blickverhalten*
 - II.10.1.1 Blickkontakt [I1.1]
 - II.10.1.2 Blickfeld [I1.2]
 - II.10.2 *Raumverhalten*
 - II.10.2.1 Distanzzonen [I2.1]
 - II.10.2.2 Körperorientierung [I2.2]
 - II.10.2.3 Nachahmen [I2.3]
 - II.10.3 *Berührungen*
 - II.10.3.1 Berührungen: Ort der Berührung [I3.1]
 - II.10.3.2 Berührungen: Art der Berührung [I3.2]
- II.11 Digitale Welt**
 - II.11.a Der digital-nonverbale Ausdruck im Überblick: ProFacts
 - II.11.b Der digital-nonverbale Ausdruck im Überblick: Digitalisierung und Empathie
 - II.11.1 Bilder [D1]
 - II.11.2 Emojis [D2]

III. Körpersprache verstehen

III.1 Menschliches Verhalten und Erleben verstehen

- III.1.1 Mimikresonanz-Modell der Verstehenstiefe:
Level der Verstehenstiefe
- III.1.2 Mimikresonanz-Modell der Verstehenstiefe:
Qualität und Quantität der Interaktion/
Drei Arten des Verstehens

III.2 Persönlichkeit einschätzen

- III.2.a Persönlichkeit im Überblick: Persönlichkeit-ProFacts
- III.2.b Persönlichkeit im Überblick:
Faktoren der Persönlichkeit
 - III.2.1 Die doppelte Filterfunktion der Persönlichkeit
 - III.2.2 So bestimmen Sie die Persönlichkeit
Ihres Gegenübers
 - III.2.3 Handlungs- und Wahrnehmungspräferenz
 - III.2.4 *Der Motivkompass®: Neurobiologische Grundmotive*
 - III.2.4.1 Das Grundmotiv Durchsetzung
 - III.2.4.2 Das Grundmotiv Ordnung
 - III.2.4.3 Das Grundmotiv Harmonie
 - III.2.4.4 Das Grundmotiv Inspiration
 - III.2.5 *Big-Five-Modell der Persönlichkeit:
Persönlichkeitseigenschaften*
 - III.2.5.1 Extraversion
 - III.2.5.2 Verträglichkeit
 - III.2.5.3 Offenheit für neue Erfahrungen
 - III.2.5.4 Gewissenhaftigkeit
 - III.2.5.5 Neurotizismus

III.3 Emotionen erkennen

- III.3.a Emotionen im Überblick: Emotionen-ProFacts
- III.3.b Emotionen im Überblick:
Emotionskategorisierungen
 - III.3.1.1 Emotionsausdruck und Kultur: Die sozialen
Darstellungsregeln / Der Kulturkompass
 - III.3.1.2 Emotionsausdruck und Gesundheit: Emotionale
Dissonanz/ Emotionale Ausdrucksflexibilität
 - III.3.1.3.1 Das Oktagon-Modell der emotionalen
Ausdrucksflexibilität (1)
 - III.3.1.3.2 Das Oktagon-Modell der emotionalen
Ausdrucksflexibilität (2)
- III.3.2 Allgemeiner emotionaler Zustand:
Arousal und Valenz
- III.3.3 Primäremotionen: Überblick
 - III.3.3.1 Primäremotionen im Motivkompass
 - III.3.3.2 Primäremotionen als Motivationssysteme
 - III.3.3.3 Der Mimikresonanz-Emotionsdreiklang
 - III.3.3.4 Angst
 - III.3.3.5 Trauer
 - III.3.3.6 Scham
 - III.3.3.7 Verlegenheit vs. Scham
 - III.3.3.8 Schuld
 - III.3.3.9 Freude
 - III.3.3.10 Sonderformen von Freude
 - III.3.3.11 Liebe
 - III.3.3.12 Interesse
 - III.3.3.13 Ärger

o.1 Inhalt

- III.3.3.14 Ekel
- III.3.3.15 Verachtung
- III.3.3.16 Überraschung
- III.3.3.17 Stolz
- III.3.4 Weitere Emotionen: Überblick
 - III.3.4.1.1 *Selbsttranszendente Emotionen* – Ehrfurcht
 - III.3.4.1.2 *Selbsttranszendente Emotionen* – Mitgefühl
 - III.3.4.1.3 *Selbsttranszendente Emotionen* – Dankbarkeit
 - III.3.4.1.4 *Selbsttranszendente Emotionen* – Berührtsein
 - III.3.4.2 Wissenssuchende Emotionen
 - III.3.4.3 Geschick-der-anderen-Emotionen
 - III.3.4.4 Mischemotionen
 - III.3.4.4.1 Mischemotionen – Wehmut
- III.3.5 Exkurs: Schmerz
- III.4 **Kognitive Prozesse erkennen**
 - III.4.a Kognitive Prozesse im Überblick: Cognitive-ProFacts
 - III.4.b Kognitive Prozesse im Überblick: Neuroanatomie
 - III.4.1 Kognitive Distanzierung
 - III.4.2 Kognitive Ladung
 - III.4.3 Wahrnehmungsperspektive
 - III.4.4 Motivationsrichtung
 - III.4.5 Metaphern
 - III.4.6 Zeitwahrnehmung
- III.5 **Interaktionsqualität erkennen**
 - III.5.a Interaktionsqualität im Überblick: Interaktions-ProFacts
 - III.5.b Interaktionsqualität im Überblick: Interaktionsanalyse
 - III.5.1 Offenheit
 - III.5.2 Rangordnung
 - III.5.3 Sympathie
 - III.5.4 Vertrautheit
 - III.5.5 Flirtsignale: Der Mimikresonanz-Flirtquotient
 - III.5.6 Flirtsignale: Signalübersicht / Die vier Schlüssel-Expressionen beim Flirten
 - III.5.7 Beziehungsstabilität
 - III.5.8 Exkurs: Die fünf kulturübergreifenden Phasen des Liebeswerbens
- III.6 **Lüge und Wahrheit erkennen**
 - III.6.a Lüge und Wahrheit im Überblick: Lüge-und-Wahrheit-ProFacts
 - III.6.b Lüge und Wahrheit im Überblick: Lügentypen
 - III.6.1.1 Lügen erkennen: Allgemeine SPOT-Analyse / LIE-SPOT-Analyse
 - III.6.1.2 Lügen erkennen: Leakage-SPOT-Analyse / DART-SPOT-Analyse
 - III.6.2.1 Lüge und Wahrheit unterscheiden: Der VERIFY-Prozess – Teil 1
 - III.6.2.2 Lüge und Wahrheit unterscheiden: Der VERIFY-Prozess – Teil 2

IV. Körpersprache nutzen

IV.1 Von Resonanz- und Wirkungskompetenz: Das Geheimnis des Charismas

IV.2 In Resonanz gehen: Die Bedeutung einer empathischen Gesprächsführung

IV.2.1 Das Mimikresonanz-Modell der Resonanzstufen

IV.2.2 Das Mimikresonanz-Gefühlsrad:
Emotionale Unterscheidungsgenauigkeit

IV.2.3.1 In Resonanz mit der Funktion der Emotion – Teil 1

IV.2.3.2 In Resonanz mit der Funktion der Emotion – Teil 2

IV.3 Ohne Worte wirken

IV.3 Die Wirkungskraft des Nonverbalen

IV.3.1 Wirkung verstehen

IV.3.1.1 Das nonverbale Wirkungsorchester

IV.3.1.2 Mimikresonanz-Modell der stimmigen Wirkung

IV.3.1.3 Wirkungsziele definieren

IV.3.1.4 Das Wirkungsfeld „Durchsetzung & Einfluss“

IV.3.1.5 Das Wirkungsfeld „Ordnung & Stabilität“

IV.3.1.6 Das Wirkungsfeld „Harmonie & Geborgenheit“

IV.3.1.7 Das Wirkungsfeld „Inspiration & Leichtigkeit“

IV.3.2 Wirkung steuern

IV.3.2.1 Impact-Tool 1: Emotionsregulation

IV.3.2.2 Impact-Tool 2: Die Wirkungssachsen

IV.3.2.3 Impact-Tool 3: Der Nonverbal Behavior
Generator (NBG)

IV.3.2.4 Impact-Tool 4: Micromoments-Impact

IV.3.2.5 Impact-Tool 5: Nonverbale Ausdrucksflexibilität

IV.3.2.6 Bonus-Impact-Tool: Das Emotionale Gesprächsskript

A. Anhang

A.1 Die Mimikresonanz®-Grundsätze im Überblick

A.1.1 Mimikresonanz-Wahrnehmungsgrundsätze

A.1.2 Mimikresonanz-Kommunikationsgrundsätze

A.1.3 Mimikresonanz-Wirkungsgrundsätze

A.1.4 Bio-psycho-soziale Mimikresonanz-Grundsätze

A.2 Glossar