

→ Verstehen wir die 7 Basis-Emotionen? So können wir Lügner leichter entlarven! ←

Was geht in Ihrem Gesprächs- oder Verhandlungspartner vor? Wenn Sie wissen, wie Ihr Gesprächspartner auf einen Vorschlag reagiert, können Sie sich besser vorbereiten. Damit können Sie die weitere Zusammenarbeit, die Atmosphäre und die Kommunikation verbessern oder «Lügner» entlarven.

## **7 Basis-Emotionen (Paul Ekman):**

### **Freude**

#### **Das sind die Merkmale:**

Mundwinkel werden nach oben gezogen, Wangen heben sich, Lachfältchen erscheinen

#### **Diese Gefühle stecken dahinter:**

Stolz, Interesse, lebenslustig, gesellig, Glück, unbekümmert, locker, hoffnungsvoll, vergnügt, lächelnd, hingerissen, hocheifrig, Begeisterung, inspiriert, unbeschwert, Heiterkeit, warmherzig, euphorisch, Zufriedenheit, unternehmungslustig, aktiv

### **Überraschung**

#### **Das sind die Merkmale:**

Augenbrauen werden nach oben gezogen, Augenlider sind hoch, Mund öffnet sich

#### **Diese Gefühle stecken dahinter:**

shockiert, erschrocken, panisch, Begeisterung, dankbar, erfreut, neugierig, überwältigt, Ohnmacht, Überforderung, Verwunderung, beeindruckt, befriedigt, Sprachlosigkeit, verzaubert, Verwirrung, fasziniert, Verblüffung

### **Angst**

#### **Das sind die Merkmale:**

Augenbrauen werden nach oben gezogen, Augenlider sind hoch, Mund öffnet sich, Lippen sind gespannt, Blick ist starr auf die Gefahr gerichtet, Augenweiss ist stark sichtbar

#### **Diese Gefühle stecken dahinter:**

Vorsichtig, angespannt, verklemmt, zitternd, eingeschüchtert, Erschrockenheit, besorgt, misstrauisch, nervös, mutlos, feige, Angspanntheit, zerbrechlich, verletzlich, Panik

### **Wut**

#### **Das sind die Merkmale:**

Augenbrauen werden heruntergezogen, Falte erscheint zwischen den Augenbrauen, Lippen sind gespannt, Blick ist starr

#### **Diese Gefühle stecken dahinter:**

Neid, Hass, sauer, rachsüchtig, Empörung, böse, wütend, Verärgerung, eifersüchtig, kritisch, aggressiv, genervt, Frustration

### **Ekel**

#### **Das sind die Merkmale:**

Nase wird gerümpft, Wangen sind angehoben, Oberlippe ist hochgezogen

#### **Diese Gefühle stecken dahinter:**

Abscheu, angeekelt, scheusslich, Skepsis, sadistisch, Abneigung, unmoralisch, taktlos, widerwertig, schüttelnd, Widerwilligkeit, irritiert, alarmiert, Unbehaglichkeit, befremdlich, Ablehnung, angespannt, verstört, anwidern

### **Trauer**

#### **Das sind die Merkmale:**

Innere Augenbrauen werden hochgezogen, Oberlider und Mundwinkel hängen herunter, Wangen sind erschlafft

#### **Diese Gefühle stecken dahinter:**

traurig, Enttäuschung, verletzt, Depression, jammern, weinerlich, Betroffenheit, einsam, betrübt, Kummer, Frustration, hoffnungslos, Mutlosigkeit, resigniert, Verzweiflung, aufgegeben, unglücklich

## Verachtung

### Das sind die Merkmale:

Mundwinkel sind einseitig hochgezogen oder nach innen gepresst, es besteht eine asymmetrische Reaktion im Gesicht

### Diese Gefühle stecken dahinter:

Hass, Spott, abwertend, missmutig, arrogant, Herablassung, selbstverliebt, Abneigung, Ekel, Fremdscham, feindsinnig, abgewandt, Geringschätzung, argwöhnisch, aufgebracht, mürrisch, gemein, gleichgültig,

☞ Ein typisches Beispiel: ☞

Sie erzählen einen Sachverhalt oder ein Problem. Eine Person, die nicht gelogen hat, würde sehr locker reagieren. Die Person, die gelogen hatte, reagiert automatisch mit Angst. Ein starker Augenaufschlag, ein unpassendes Lachen, Schadenfreude, wenn Ihr Gegenüber glaubt, dass Sie die Lüge geschluckt haben.

Die Polizei macht sich diese Eigenschaften bei Kontrollen zu Nutze. Derjenige, der etwas zu verbergen hat, schaut dem Polizisten beim Vorbeifahren nicht in die Augen, die Person wirkt unsicher, sagt die falschen Sachen etc.

Das geschulte Auge des Polizisten erkennt das sofort und kontrolliert erst recht!

Haben Sie auch schon ähnliche Beobachtungen gemacht?

Wenden Sie die Technik der Polizei auch an?



aggressiv	angespannt	blockiert
depressiv	beunruhigt	deprimiert
ängstlich	beleidigt	eifersüchtig
durcheinander	empört	frustriert
enttäuscht	ausgelaugt	erschöpft
gereizt	nervös	gelangweilt
misstrauisch	streitlustig	traurig
ärgerlich	leer	ungeduldig
betroffen	beschämt	ernüchtert
feindselig	lustlos	mürrisch

neugierig	optimistisch	friedvoll
gelassen	stolz	leicht
fröhlich	ausgeglichen	engagiert
motiviert	dankbar	mitfühlend
zuversichtlich	unbeschwert	fasziniert
geduldig	tatkräftig	selbstsicher
lebendig	inspiriert	zufrieden
geborgen	sicher	energiegeladen
abenteuerlustig	mutig	entschlossen
erfüllt	verliebt	geliebt