Checkliste: Lügenerkennung im HR-Alltag

☐ Keine einzelne Geste oder Reaktion ist ein eindeutiges Lügensignal – immer den Gesamteindruck beachten.

☐ Achte auf Veränderungen in Stimme, Mimik, Gestik, Körperhaltung oder Reaktionen.

☐ Nervosität oder Röte bedeuten nicht automatisch Lüge – auch Unschuldige zeigen diese Anzeichen.

☐ Geschickte Lügner bleiben ruhig, freundlich und behalten den Blickkontakt.

☐ Beobachte sprachliche Veränderungen wie Ausflüchte, umständliche Antworten oder übertriebene Höflichkeit.

☐ Beachte die sogenannte Baseline – das normale Verhalten einer Person.

☐ Achte auf Inkongruenz: sagt jemand Ja, aber schüttelt gleichzeitig den Kopf?

☐ Ein 'falsches' Lächeln kann ein Signal sein – wirkt es unpassend zur Situation?

☐ Verschränkte Arme sind allein kein Lügensignal – erst in Kombination mit anderen Zeichen.

☐ Mindestens zwei Kanäle sollten ein Signal für Lügen geben (z. B. Körpersprache und Stimme).

☐ Beobachte Mikroexpressionen – sie dauern oft nur Millisekunden.

☐ Ein plötzlicher Rückzug (körperlich oder verbal) kann auf Unsicherheit oder Rückzug hindeuten.

☐ Eine HR-Person sollte aufmerksam, aber nicht vorverurteilend beobachten.

☐ Die Interpretation von Körpersprache braucht Übung – und immer Kontextwissen.

☐ HR-Gespräche wie Bewerbung oder Konfliktklärung bieten viele Gelegenheiten, Körpersignale zu lesen.

☐ Keine voreiligen Schlüsse – lieber gezielt nachfragen, wenn Widersprüche auftauchen.

Anleitung: Nutze diese Liste bei Gesprächen, Interviews oder Konfliktklärungen als stille Beobachtungshilfe. Bewerte nie isoliert – der Zusammenhang zählt.

Tipp: Übe bewusstes Beobachten im Alltag – bei Kollegengesprächen, Kundenterminen oder Präsentationen.

Zitat: „Die Wahrheit liegt nicht im Blick, sondern im Widerspruch." – Diana Roth

---

Buch Dir jetzt schon die Umsetzungssession dazu. Hier zeige ich Dir die Umsetzung in Deinen Alltag und gebe Dir erste Infos zur Fortbildung HR-Mentor.

https://dianarothcoaching.com/termin-buchen/