



Vorbereitungsauftrag 1: Körpersprache entlarven

Seite 1 – Impuls: Wenn der Körper nicht lügen kann

Worte können täuschen – der Körper selten. In Bewerbungsgesprächen, Feedbackrunden oder Daily Standups sprechen Arme, Schultern, Sitzhaltung und Augen oft eine ganz eigene Sprache. Wer genau hinsieht, erkennt Diskrepanzen: ein betont entspanntes Lächeln mit geballter Faust unterm Tisch; ein „alles gut“ mit hängenden Schultern.

Wir Menschen senden Signale – bewusst oder unbewusst. Aber wie gut liest Du sie?

Seite 2 – Reflexion: Körpersprache in Deinem Alltag

Nimm Dir 10 Minuten und denke an **eine Situation in den letzten Wochen**, in der Dir Körpersprache aufgefallen ist – vielleicht subtil, vielleicht irritierend.

Beantworte dazu:

1. **Was wurde inhaltlich gesagt?**
2. **Was hast Du nonverbal beobachtet? (z. B. Körperhaltung, Mimik, Bewegungen)**
3. **Wie hast Du es in dem Moment interpretiert – und wie heute?**
4. **Was sagt Dir diese Erinnerung über Deine Wahrnehmung?**
5. **Wann übersiehst Du selbst gern nonverbale Signale – und warum?**

 Notiere Dir Deine Antworten stichpunktartig. Sei ehrlich – denn genau darum geht's bei der Lügensafari.

Vorbereitungsauftrag 2: Mikroexpressionen erkennen

Seite 1 – Impuls: Die Mimik zwischen den Millisekunden

Ein Zucken der Mundwinkel, ein kurzes Heben der Augenbraue – Mikroexpressionen sind kleine emotionale „Lecks“, die sich nicht kontrollieren lassen. Sie zeigen sich im Bruchteil einer Sekunde und verraten, was Worte verschweigen: Skepsis, Ablehnung, Überraschung, Zorn. Gerade in HR-Situationen sind diese Mini-Signale oft der Schlüssel zur wahren Botschaft.

Wichtig ist nicht nur, sie zu sehen – sondern ihnen zu vertrauen.

Seite 2 – Reflexion: Dein Blick für das Verborgene

Denk an ein Gespräch, bei dem Du das Gefühl hattest: „Da stimmt was nicht.“

Vielleicht war es ein Bewerbungsgespräch, ein Exit-Call oder ein Meeting mit deinem Team.

Reflektiere:

- 1. Was war die Situation?**
- 2. Gab es einen Moment, in dem Dir eine Mimik merkwürdig vorkam? (z. B. Augen, Mund, Stirn)**
- 3. Was hast Du damals gefühlt – Unsicherheit, Skepsis, Misstrauen?**
- 4. Wie sicher warst Du Dir in Deiner Einschätzung – und was ist daraus geworden?**
- 5. Wie gehst Du damit um, wenn Gefühl und Aussage nicht übereinstimmen?**

 Halte Deine Gedanken schriftlich fest – sie sind Dein Kompass für die Webinare.

Vorbereitungsauftrag 3: Sprachmuster durchschauen

Seite 1 – Impuls: Wenn Worte sagen, was keiner meint

„Ich denke, das kriegen wir irgendwie hin...” – klingt kooperativ, ist aber oft ein Warnsignal.

In HR-Gesprächen sind Sprachmuster wie Filter – sie verschleiern Konflikte, vermeiden Klarheit oder kaschieren Unsicherheit. Manche nutzen Phrasen unbewusst, andere gezielt. Wer gut hinhört, erkennt: *Wie* etwas gesagt wird, ist oft wichtiger als *was*.

Bist Du jemand, der sich aufs Gesagte verlässt – oder auch aufs Ungesagte achtet?

Seite 2 – Reflexion: Sprachcodes in Deinem Umfeld

Denk an eine Situation, in der jemand „ja“ gesagt hat – aber Du gespürt hast, dass es ein „nein“ war.

Überlege:

1. **Was genau wurde gesagt? (z. B. „Ich übernehme das gern...”)**
2. **Gab es Formulierungen, die doppeldeutig, ausweichend oder vage waren?**
3. **Was war für Dich das Signal, dass es nicht ehrlich gemeint war?**
4. **Wie hast Du reagiert – konntest Du es ansprechen oder hast Du es hingenommen?**
5. **Wie möchtest Du künftig mit solchen Sprachmustern umgehen?**

 **Nutze Deine Erkenntnisse, um im Webinar bewusst zuzuhören – auch zwischen den Zeilen.**