

Lächeln schafft Sympathie und weckt Vertrauen

Die Körpersprache ist ein wichtiges Element in zwischenmenschlichen Beziehungen. Alle Attribute, wie Haltung, Handbewegungen, Mimik und Stimmlage, verraten uns einiges über unser Gegenüber.

Die direkteste Wirkung hat das Lächeln. Forschungsergebnisse vom Max-Planck-Institut für Evolutionsbiologie in Plön, die im November 2014 veröffentlicht wurden, zeigen, dass ein als authentisch und ehrlich empfundenenes Lächeln die Bereitschaft zur Zusammenarbeit fördert und sich daran verlässlich ablesen lässt, ob die entsprechende Person kooperativ ist.

Woran erkennt man ein „authentisches“ Lächeln? Ein echtes Lächeln beansprucht alle Gesichtsmuskeln und zeichnet sich im ganzen Gesicht ab. Die Wangen werden mit den Mundwinkeln hochgezogen und die Augen lächeln mit: Ein offener Blick mit (Lach-) Fältchen und kleinen Hautverdickungen, sowie leicht gesenkte Augenbrauen begleiten den Gesamtausdruck. Das Lächeln hält eine Weile an und der Gesichtsausdruck entspannt sich langsam.

Ob Jour Fixe, LA-Meeting oder Kundenpräsentation – Projektmanagement hat einen hohen zwischenmenschlichen Anteil. Ein freundliches Lächeln auf den Lippen des Projektleiters erzeugt gleich eine positivere Stimmung in einer Besprechungsrunde. Jemand, der nicht lächelt, wird dagegen eher weniger wahrgenommen, denn die Aufmerksamkeit wandert automatisch zu den „Sympathieträgern“. Im Gespräch nimmt man das Lächeln unbewusst als positive Ausstrahlung wahr und verbindet damit eine gewisse Vertrauenswürdigkeit. Und noch etwas: Forschungsergebnisse zeigen, dass ein Lächeln sogar dazu führen kann, dass bei gleicher Gewichtung von Argumentationen der Entscheider spontan die lächelnde Person bevorzugt.

Aber Vorsicht: Der Versuch, freundlich rüberzukommen, kann nach hinten losgehen. Es darf keine Masche oder Strategie sein. Den anderen etwas vorspielen zu wollen, funktioniert häufig nicht. Außerdem passt Freundlichkeit auch nicht immer zum Thema. Wenn das Projekt in Schiefelage ist und dies allen Beteiligten klar ist, dann ist man schließlich zu recht sauer und dann sollte niemand seine schauspielerischen Fähigkeiten überstrapazieren und auf gute Laune machen.