



Wütend, traurig oder fröhlich? In der Mimik spiegeln sich Emotionen wider. FOTO MARGARETE STÖCKER

## In Gesichtern lesen

Mimikresonanz: Gefühle sehen – Menschen verstehen

Zu erkennen, wie sich der Gesprächspartner fühlt und damit angemessen umzugehen, ist eine der wichtigsten Fähigkeiten für den Aufbau eines jeden Gesprächs.

Die Mimik eignet sich wie kein anderer Bereich dazu, denn sie kann das volle Spektrum unserer Emotionen abbilden – sie ist die Bühne unserer Gefühle. Gleichzeitig ist sie der am meisten erforschte Bereich der Körpersprache. Studien haben gezeigt, dass eine Emotion – auch wenn sie unterdrückt wird oder noch nicht bewusst ist – fast immer in der Mimik zeigt, zum Bei-

spiel in Form von Mimikresonanz.

Mimikresonanz bedeutet, mimische Signale zu erkennen, richtig zu interpretieren und angemessen damit umzugehen. Das Konzept vervollständigt damit den Bereich der reinen Mimikdeutung durch ein zusätzliches praktisches Training, um die in einem Gespräch durch präzise Beobachtung gewonnenen Informationen auch ziel führend zu nutzen.

Das Mimikresonanz-Training wurde 2011 durch Dirk W. Eilert entwickelt und wird ständig in Inhalten und Didaktik an den aktuellen Stand

der Forschung angepasst.

Mimikresonanz für Menschen mit Demenz ist ein von Margarete Stöcker entwickeltes Konzept für alle Akteure, die in der Begegnung mit Menschen mit Demenz tätig sind. Dazu gehören professionelle Pflegenden und Betreuenden ebenso wie Angehörige oder Therapeuten. Ziel des Konzeptes ist es, Denken, Fühlen und Verhalten des betroffenen Menschen erkennen, es beschreiben und vor allem verstehen zu wollen.

Mehr Informationen über Mimikresonanz finden Interessierte unter:

[www.mimikresonanz-institut.de](http://www.mimikresonanz-institut.de)

## Stress macht Schmerzen

Ursachen von Rückenleiden auf den Grund gehen

Wer Rückenschmerzen hat, sollte genau beobachten, wann die Schmerzen auftreten. Außerdem kann es hilfreich sein, wenn Betroffene darauf achten, mit welchen Belastungen sie einhergehen, rät Orthopäde Martin Marianowicz, der ein Buch über die ganzheitliche Rückenschmerzbehandlung und -Vorbeugung geschrieben hat. Denn zum Beispiel auch Stress im Job oder Überforderung durch die Familie können Rückenschmerzen auslösen. Das sollten Betroffene in Betracht ziehen und zu neuen Anforderungen gegebenenfalls auch mal Nein sagen.



**Rückenschmerzen können auch psychische Ursachen haben. Das sollten Betroffene im Hinterkopf haben.** FOTO ARNO BURGI/DPA

Wer über einen längeren Zeitraum Rückenschmerzen hat und vielleicht auch Schmerzmittel nimmt, sollte zum Arzt gehen, rät er. Am besten sucht man nach einem

Schmerztherapeuten. Denn Eingriffe, zum Beispiel bei einem Bandscheibenvorfall, seien nur in den seltensten Fällen sinnvoll, betont Marianowicz. dpa

**DAS PFLEGE-TEAM**  
**HOME CARE**  
Häusliche Kranken- & Altenpflege  
für IHR Wohlbefinden ...denn SERVICE wird bei uns noch GROSS geschrieben!

**Zoobesuch mit Patienten**

**Grundpflege • Behandlungspflege**  
**• Betreuungsleistungen • Hausnotruf und weitere kostenlose Serviceleistungen für unsere Kunden**

**• Hilfe bei behördlichen Telefonaten / Schriftverkehr // Ausfüllen von Anträgen • Veranstaltungen // Unternehmungen // Ausflüge**

**BERATUNGSBÜRO:**  
**in 58239 SCHWERTE • Wilhelmstr. 15**  
**Tel.: 0 23 04 / 4 71 89 00 • [www.homecare-pflegeteam.de](http://www.homecare-pflegeteam.de)**

**Gefühle sehen. Menschen verstehen.**

**MIMIK RESONANZ**  
Margarete Stöcker M.A.  
Senningsweg 9, 58239 Schwerte  
02304-9106863 oder 0172-6828543  
[www.mimikresonanz-institut.de](http://www.mimikresonanz-institut.de)

**Wir brennen für Ihren Erfolg.**  
Moderne Zahntechnik ist für uns ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Teilbereichen.

verschiedenen Teilbereichen:  
• Qualität • Ästhetik  
• Individualität  
• Kommunikation • Service

Siet 11 Jahren  
**Krischek**  
ZAHNTECHNIK

geprüftes Fachlabor für  
zahntechnische Implantatprothetik

Brückstraße 3 • 58239 Schwerte • Telefon 0 23 04 / 96 60 33  
Fax 96 60 34 • [info@zahntechnik-krischek.de](mailto:info@zahntechnik-krischek.de)  
Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter: [www.zahntechnik-krischek.de](http://www.zahntechnik-krischek.de)  
Haben Sie Interesse, rufen Sie an. Wir beraten Sie gerne!

[www.physioteam-wiese.de](http://www.physioteam-wiese.de)

**Unser neues Kursangebot:**  
**Tai-Chi / Qigong**  
Start: **Mittwoch, 6. Mai 2015**  
ab **16.45 Uhr**

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Praxis Wiese**  
Tel. 0 23 04 - 4 54 14

**Aesculap Apotheke**  
... Ihr Team in Sachen Gesundheit

**P** **tuv**  
**Kostenfrei TÜV Zertifiziert**

**Aesculap Kosmetik**  
**Unser Kosmetikstudio**

**Mo - Do 8<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>**  
**Fr 8<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>**  
**Sa 8<sup>30</sup> - 13<sup>00</sup>**

Am Ostentor 5 58239 Schwerte  
**Tel. (02304) 17142**