



**„SIE WERDEN STAUNEN,
WAS MÖGLICH WIRD,
WENN SIE SICH UND ANDERE
BEWUSST WAHRNEHMEN.“**

Nach 10 Jahren Unternehmertum und Führung von über 80 Mitarbeitenden im monte mare in Andernach entschied sich Kristina Isabel Doll für einen Neuanfang. Heute ist sie Mimik-Expertin und es finden zahlreiche Unternehmen in der Führungskräfte- und Teamentwicklung bei ihr Unterstützung.

Sie sieht sich nicht nur als Trainerin und Coach, sondern zeigt mit ihrem eigenen Weg, dass es möglich ist, sich zu verändern. Im Innen und Außen. Kristina Isabel Doll sagt: „Klarheit auf der Beziehungsebene schafft Erfolg auf der Sachebene.“ Wir wollten es genauer wissen und trafen die Dolmetscherin des Ungesagten zum Gespräch.

SICHERN SIE SICH IHRE TITELSTORY 2023!



Frau Doll, was macht eine Mimik-Expertin?

Unsere Mimik ist schneller als der Verstand, deshalb lässt sich vieles darin lesen. Ich erkenne Potenziale und löse Blockaden bei Unternehmen, Führungskräften und Mitarbeitenden - für mehr Klarheit statt Hindernissen. Ausgehend von der Firma bis hin zu jedem einzelnen, denn jeder oder jede einzelne ist das Unternehmen. Mit allen individuellen Emotionen und Blockaden, aber auch mit allen Talenten. Ich spreche dabei von Superkräften und rufe dazu auf: Hindernisse beseitigen, Superkräfte leben! Das führt zum Erfolg - im kleinen und großen System, im Privat- und Berufsleben.

Kann man sich zur Mimik-Expertin ausbilden lassen?

Letztenendes ist es wie in jedem Bereich. Es gibt wichtige Studiengänge und Kurse, die die entscheidenden Grundlagen vermitteln. So habe ich einen Master in Mimikresonanz® und darf mittlerweile selbst Trainer für Mimikresonanz® ausbilden. Zusätzlich halte ich auch einen Master in Emotionscoaching für äußerst entscheidend. Das ist eine wichtige Komponente, denn nur, weil ich etwas im Gesicht erkenne, heißt es nicht, dass ich es wirklich verstehe und mit den gesehenen Emotionen umgehen kann.

Also gilt auch hier: Übung macht den Meister?

Auf jeden Fall! Gesichtsausdrücke zeigen sich in 500 Millisekunden, in denen das limbische System Informationen beziehungsweise Emotionen an unsere Gesichtsmuskeln sendet. Das zu beobachten, erfordert sehr viel Übung, Fokus und Aufmerksamkeit. Was mich letztlich zu meiner Expertise gebracht hat, ist die Kombination aus



jahrelangem Unternehmertum, den theoretischen und wissenschaftlichen Grundlagen und besonders meiner jahrelangen praktischen Arbeit in Coachings, Workshops und Seminaren. Ich liebe es, jeden Tag aufs Neue dazu zu lernen und mich weiterzuentwickeln. Meine Überzeugung ist: Wir können nur dann etwas bewirken, wenn wir Zusammenhänge verstehen und vielschichtig auf uns und unsere Umwelt blicken.

Wie reagieren Menschen wenn sie erfahren, dass Sie Mimik-Expertin sind?

Da bin ich oft erstaunt. Viele sagen sofort „Oh je, jetzt muss ich aufpassen wie ich schaue...“ Das ist mit einem Lächeln verbunden, zeigt aber gleichzeitig, dass sich viele Menschen gar nicht

mit ihren wahren Emotionen zeigen wollen. Ich betrachte mein Wirken als Chance und Aufgabe, Menschen aber genau darin zu ermutigen und somit mit sich selbst und anderen in echten Kontakt zu kommen. Denn ein „Gefühl“ haben wir ohnehin immer für unser Gegenüber. Bereichernd und aufschlussreich ist, wenn wir lernen, damit in Interaktion zu gehen.

Wie nehmen Sie den Menschen die Angst davor, gesehen zu werden?

Auch damit gehe ich bewusst in Kontakt und erkläre meine innere Haltung dazu. Hochmut ist fehl am Platz. Demut ist ganz wichtig. Wenn wir als Experten etwas erkennen, dürfen wir uns nicht über die Person stellen und denken, dass

wir alles wissen. Es geht darum, einen Menschen in der Tiefe zu verstehen. Ohne Wertung. Ich setze meine Fähigkeiten wohlwollend ein und bin mir meiner Verantwortung bewusst.

Eine positive Einstellung Menschen gegenüber ist demnach Voraussetzung?

Absolut. Es ist die Haltung: Hinter allem, was ein Mensch tut, steckt eine tiefe positive Absicht.

Kann Mimik nicht auch falsch interpretiert werden?

Oh ja! Studien zeigen, dass fast jede zweite Emotion in der Mimik übersehen oder falsch interpretiert wird. Und jetzt wird es spannend: Wie oft kommt es zu Missverständnissen, weil man zu wissen glaubt, was sich gerade im Kopf des Gegenübers abspielt oder warum er wie reagiert. Das passiert, weil der Großteil der Kommunikation nonverbal abläuft und sowohl dem Sender als auch dem Empfänger nicht bewusst ist. Die schlimmste Reaktion ist dann auf seinem eigenen konstruierten Gefühl zu beharren und nicht mit dem Gegenüber in den Austausch zu gehen. Ganz oft unterstellen wir etwas, was sich bei Nachfrage anders darstellt. Auch deshalb möchte ich aufklären und dazu ermutigen, zu kommunizieren. Die Herausforderung ist, Interpretationen zu vermeiden. Mimik ist übrigens die nonverbale Körpersprache, die laut Studienbanken wissenschaftlich am intensivsten untersucht wurde.

Das klingt interessant. Inwiefern arbeiten Sie mit wissenschaftlichen Fakten?

Ich verknüpfe wissenschaftliche Erkenntnisse mit der Kraft der emotionalen Intelligenz, meiner analytischen Kompetenz, sowie meiner umfangreichen Erfahrung.

Wie kann man sich das vorstellen?

Das ganze Gesicht ist mit einem standardisierten System durchkodierte, namens FACS - The Facial Action Coding System. Mein Lieblingsbeispiel ist der Ausdruck „echt erlebter Freude“. Beobachten Sie das mal bei Werbefotos, auf denen jemand



So wie wir auch nie nicht kommunizieren können.

Ganz genau. Das hat alles mit Kommunikation zu tun. Einer meiner Workshops heißt daher: Kommunikation - Neu sehen und verstehen.

Wie kann man Kommunikation neu sehen und verstehen?

Kommunikation wird adressatengerecht, weil wir unseren Gesprächspartner sehen, wie er wirklich ist. Somit wird Kommunikation echt, wohlwollend und konstruktiv. Nehmen wir an, Sie sind detailorientiert. Wären wir im Arbeitsumfeld und ich würde Sie erkennen, könnte ich sagen: "Alexandra, ich finde es toll, wie sehr du auf Struktur und Ordnung achtest. Ich bin eher ein kreativer Mensch mit 1000 Ideen. Daher bin ich mega froh, dass wir jetzt zusammenarbeiten können, weil wir uns gegenseitig beflügeln werden. Ich kann hier sprudeln und weiß, dass du uns immer wieder zurückholst, deshalb unterbrich mich gerne." Man kann also durch die Wiedergabe des Wahrgenommenen, sowie das Statement zu sich selbst einen Rahmen geben, der Sicherheit und Klarheit schafft. Und auf einer solchen Basis kann Entwicklung stattfinden.

Wer sucht bei Ihnen Unterstützung?

Unternehmer, Führungskräfte und Mitarbeitende, die sowohl ihr persönliches als auch das Potenzial des Unternehmens entfalten möchten. Das passiert auf verschiedenen Ebenen, um durch das Bewusstwerden der individuellen Persönlichkeiten zur besten Version ihres Unternehmens zu werden. Zusätzlich unterstütze ich professionelle Recruiter bei der Auswahl der passenden Kandidaten durch Mimik-Recruiting.

Inwiefern profitieren Führungskräfte von diesen Kenntnissen?

Führungskräfte mit den drei Schlüsselkompetenzen Empathie, Menschenkenntnis und Wirkungskompetenz sind erfolgreicher als andere. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist: Je mehr Führungskräfte über sich selbst wissen, desto besser führen sie. Das ist bewiesen. Ich helfe dabei, diese Fähigkeiten zu erlangen und so zum Beispiel zu erkennen, wenn eine Aufgabe doch nicht zum Mitarbeiter passt. Im Gespräch sieht man: die Person geht mit dem Körper zurück und das Gesicht zeigt z.B. Schmerz oder Angst. Dann kann man damit in Resonanz gehen und sagen: "Oh, kann es sein, dass du dich mit

vermeintlich lächelt. Oft lachen die Augen nicht wirklich und dadurch wirkt es unnatürlich. So müssen zum Ausdruck echt erlebter Freude gewisse Voraussetzungen gegeben sein. Dazu gehört, dass die äußere Augenringmuskulatur nicht nur ein wenig, sondern wirklich kontrahiert. So wie bei Ihnen jetzt. Das ist echt.

Bleiben wir beim Lächeln. Was gibt es da zu beachten?

Es gibt neurobiologisch-sozial betrachtet vier verschiedene Gründe zu lächeln: Belohnungslächeln, Dominanzlächeln, Kooperationslächeln und Zensurlächeln. Das allein zeigt, wie komplex Mimik betrachtet werden muss. Ergänzend dazu ist auch zu berücksichtigen, dass wir nicht nur die Mimik wahrnehmen, sondern uns in weniger als einem Wimpernschlag ein Bild von einer anderen Person machen. So kommt es schnell zum gefährlichen Schubladendenken.

Das heißt, Sie vermitteln auch Menschenkenntnis?

Unbedingt, dies ist einer der drei Schlüsselfaktoren für emotionale Intelligenz. Wichtig ist mir an dieser Stelle zu sagen, dass Menschen natürlich weitaus komplexer und vielfältiger sind, als in irgendeinem Modell dargestellt werden kann. Durch das Wissen kann ich Ihnen eine Orientierung geben und somit das Einschätzen von sich und Ihren Gesprächspartnern erleichtern. Wichtig ist, dass wir die Wahrnehmung immer offen halten und vor Schubladendenken schützen.

Wie lässt sich das erreichen?

Als Mimikresonanz®-Trainer konzentrieren wir uns auf die nonverbale Analyse dreier zentraler Faktoren der Persönlichkeit. Letztendlich ergeben sich daraus auch vier Grund- und Motivationstypen. Kurz gesagt, ermöglicht uns das einen tieferen Blick in die Vielschichtigkeit einer Person. Menschenkenntnis und Wirkung sind so spannend und komplex... Da gibt es alleine schon die übergeordneten Themen der Fremdwahrnehmung, Selbstwahrnehmung sowie die bewusste Steuerung der eigenen Wirkung. Und man darf nicht vergessen: Wir können nie nicht wirken.



dieser Aufgabe gar nicht wohlgeföhlt?“ Das ist der Knackpunkt. Dadurch föhlen sich Menschen gesehen und man kommuniziert auf einer ganz anderen Ebene.

Die Nachfolgeregelung ist für viele Familienunternehmen ein besonders wichtiges Thema. Wie können Sie helfen?

Häufig kommt man auf mich zu, wenn man erkannt hat, dass die Nachfolgeneration ganz anders tickt. Manchmal möchte die betreffende Person die Firma gar nicht übernehmen oder hat andere Vorstellungen von Unternehmensföhierung. Wenn man sich die Motive menschlichen Verhaltens anschaut, kann man sagen, dass es zum Beispiel die Menschen gibt, die machen möchten, was ihnen Spaß bereitet. Dann gibt es die Gewinner-Typen, die sich durchsetzen und erfolgreich sein wollen. Andere sind sehr sachorientiert und möchten alles möglichst korrekt machen. Und schließlich gibt es Menschen, die Dinge machen, weil sie in einer Gemeinschaft sein wollen und Teamwork lieben. Senior und Junior können diesbezüglich komplett unterschiedliche Typen sein, was zu Reibungen föhrt.

Demnach hat Ihre Arbeit auch mit Mediation zu tun?

Meistens gibt es Missverständnisse, Machtkämpfe, alte Enttäuschungen, die im Hier und Jetzt der Sache nicht dienlich sind und Prozesse behindern. Oder wenn es heißt: „Unser Team

ist irgendwie verpestet.“ Ich schaue genauer hin. Denn es geht darum, zu verstehen, welche Beweggründe und Motive wirklich in den Menschen vorgehen. Was haben wir hier gerade für ein Hindernis, welches Potenzial können wir aber auch nutzen? Wo sind die Schnittmengen und wie schaffen wir wieder Verständnis und Verbindung? Dadurch, dass ich blitzschnell erkennen kann,



welcher Motivationstyp ein Mensch ist und was er braucht, kann ich ihm den Raum dafür schaffen, auch von den anderen gesehen und verstanden zu werden. Das Ungesagte wertschätzend anzusprechen, nimmt den limitierenden Gedanken oft die Macht. Mir geht es immer um Klarheit, Erleichterung, Verständnis, Verbindung und Ergebnisse.

Man kann aber nicht so einfach die komplette Unternehmenskultur verändern.

Doch. Das geht. Es ist aber nicht immer einfach. Doch wenn sich der Unternehmer ganz klar für einen Weg entscheidet und ihn mit allen Konsequenzen verteidigt, dann gelingt es. Ich kenne und arbeite mit solchen Unternehmern zusammen und bewundere sie sehr für ihre Klarheit. „Where focus goes, energy flows“, sagt auch Tony Robbins.

Dabei muss man Geschäftsföhierung und Mitarbeitende mitnehmen. Wie gehen Sie in dem Fall vor?

Nehmen wir ein konkretes Beispiel. Mich haben Familienunternehmer beauftragt, weil sie selbst keine Lust mehr hatten, in ihre Firma zu gehen. Sie wünschten sich eine andere Unternehmenskultur, um wieder gerne in ihrem Unternehmen zu sein. Damit das möglich ist, muss man Menschen um sich haben, die ebenfalls für die Sache brennen und mit der gleichen inneren Haltung (WARUM) unterwegs sind. Die Zusammenstellung des passenden Teams (WER) und das Miteinander (WIE) sind entscheidend. Wie erkenne ich aber, wer, wie und warum ins Team passt? Die Voraussetzung ist, dass sich jeder traut sich so zu zeigen, wie er oder sie wirklich ist. Ich gehe sogar noch einen Schritt weiter und ich helfe Menschen dabei sich selbst in ihren Stärken zu erkennen, um sich dann zu zeigen. Das fängt schon im Recruiting an.

Personalgewinnung ist ein großes Thema und immer mehr Unternehmen setzen auf moderne Ausstattung. Wie wichtig ist das?

Das ist keine Lösung der Probleme. Firmen geben mitunter viel Geld für modernste Kaffeemaschinen, coole Möbel und Telefonzellen aus, was sehr schön ist, aber nicht glücklicher macht. Wenn wir das Gefühl haben, als Mensch nicht gesehen zu werden, dann nützt auch alles im Außen nichts. Das ist wie in einer Beziehung. Du hast eigentlich alles, bist aber nicht glücklich. Jeder denkt, du hast ein geiles Leben, aber in Wahrheit föhlst du dich innerlich leer. Dann möchtest du nicht bleiben. Auch in Firmen geht es vielmehr um das, was zwischen den Zeilen steht. Wenn der Chef nicht mehr zum Feierabendbier vorbeikommt, denken die Mit-



arbeitenden mitunter, dass sie ihm nicht mehr so wichtig sind. Es geht meistens nicht um die leere Hülle, sondern um Fülle in den Beziehungen.

Früher trugen Sie selbst viel Personalverantwortung, heute begleiten Sie Unternehmen mit Ihrer Methode, dem Mimik-Recruiting, in Bewerbungsgesprächen. Erleben Sie das nun anders?

Eindeutig ja! Heute beauftragt man mich unter anderem, damit ich die Recruiting-Gespräche föhre oder beobachte und anschließend meine Einschätzung mitteile. Vielleicht kennen einige Unternehmer, was ich jetzt beschreibe. Mir ging es früher als Geschäftsföhlerin so, dass ich manchmal in Mitarbeiter- oder Bewerbungsgesprächen saß und ein seltsames Bauchgefühl hatte, aber nicht benennen konnte, woran es lag. Durch meine Ausbildungen im Bereich Mimik und emotionaler Intelligenz sehe ich die Fakten. Ein negatives Gefühl kann zum Beispiel daran liegen, dass mein Gegenüber zwar mit A auf meine Frage antwortet, aber seine Stimme, Körperhaltung und Mimik ganz klar B zeigen. In dem Moment konkurrieren zwei Wahrnehmungen miteinander - das, was die Person mich glauben lassen möchte und das, was ich erlebe. Früher hätte ich nur das



Gefühl gehabt, dass etwas nicht stimmt, heute weiß ich, wie ich damit in Kontakt gehen kann und forsche zielgerichtet nach. Denn eine falsch besetzte Stelle kostet das Unternehmen teuer.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Mimik-Expertin zu werden?

Das war kein bewusster Plan, sondern ein Prozess. Der Weg begann, weil ich unglücklich war und in verschiedenen Situationen meines Lebens gespürt habe, dass mich die Auseinandersetzung mit diesen Themen glücklich macht. Ohne zu wissen, wofür ich es brauchen könnte, bildete ich mich weiter. Zunächst nur, um mich selbst besser zu verstehen. Denn ich hatte begriffen: Das Leben wird leichter, wenn man sich selbst und das Umfeld versteht. Man zieht dann Menschen an, die zu einem passen, kann besser Entscheidungen treffen, den passenden Job ergreifen und ein erfülltes Leben führen.

So haben auch Sie einen Neuanfang gewagt. Was ist der Unterschied zwischen früher und heute?

Früher war ich in meinem Perfektionismus und meiner selbst auferlegten Welt gefangen. Ich habe mich eine Zeit lang nicht mehr getraut so zu sein, wie ich mich WIRKLICH fühlte. Moment, es war noch schlimmer: Ich habe nicht mehr viel gefühlt. Und eine Zeit lang habe ich das gar nicht mitbekommen. Irgendwann wurde mir klar: Es geht nicht um Schein, sondern um Sein. Und auch: Niemand trägt die Verantwortung dafür, wie ich lebe - außer ich selbst. Und ja: Wir können jeden Tag neu entscheiden. Das sagt auch meine jüngste Tochter. *(lächelt)*

Ob beruflich oder privat – Neuanfänge bedeuten, dass man scheitern kann. Hatten Sie keine Angst?

Und wie! Ich habe an mir gezweifelt, habe mich teilweise für verrückt erklärt und wusste nicht warum ich mir und meinem Umfeld das alles antue. Unser menschliches System ist darauf ausgerichtet, dass sobald wir mit dem Gedanken spielen, unsere Komfortzone zu verlassen, sofort der innere Kritiker angeht - und der Zweifler. Hast du dir überlegt, was alles passieren kann? Das Hier und Jetzt kennst du, aber wer weiß, was das Neue bringt? Es ist super spannend, wenn Menschen vor Entscheidungen stehen. Wir alle haben unterschiedliche Anteile in uns. Und auf welchen sollen wir hören? Zum Glück hatte ich, neben den Menschen, die an mir zweifelten, noch mehr Menschen, die mich inspirierten und

liebevoll unterstützten. Ich fragte mich: Wie will ich mich fühlen? Wie will ich leben? Wie will ich sein? Mich faszinierten schon immer Menschen, die innere Zufriedenheit ausstrahlen.

Gibt es einen Menschen oder einen Spruch, der sie geprägt und motiviert hat?

Oh, das sind viele Menschen – allen voran sind es meine sehr vielseitige Familie, meine Freunde und Wegbegleiter. Exemplarisch nenne ich meine Großmutter mütterlicherseits. Sie hat sich viel mit dem Sinn des Lebens beschäftigt. Philosophie, Poesie und Pädagogik prägten sie. Mich hat sie durch ihre bewusste Art immer sehr inspiriert. Mit 60 begann sie, Philosophie zu studieren und hat viele Gespräche mit mir geführt. Ich wünsche allen Menschen, dass sie sich die

Zeit nehmen die Weisheit ihres Umfeldes hören zu wollen. Auch hier gilt: Die Qualität der Fragen bestimmt die Qualität der Antworten.

Ein Motivationspruch, der mich zu meiner inneren Veränderung anspornte, stammt von Einstein: "Wahnsinn ist, wenn du immer wieder dasselbe machst und ein anderes Resultat erwartest." Deshalb hängt der liebe Herr Einstein heute als "non finito" von dem Andernacher Künstler, Herrn Elzer, über meinem Schreibtisch.

Wie tanken Sie Kraft?

Liebe, Laufen, Lachen, Natur, Sonne, Berufung. Ich knipse mich bewusst an und lebe mit der Haltung, dass der Moment, den ich jetzt gerade bewusst lebe, der schönste Moment für mich ist. In der Natur verbinde ich mich mit der transformativen Emotion "Ehrfurcht". Das gibt mir ebenso Kraft. Ich gehe jeden Morgen mindestens eine Viertelstunde laufen, da führt kein Weg dran vorbei. Selbst wenn ich irgendwie schlecht aus dem Bett komme oder wenig Zeit habe. Was mir aber wirklich viel Kraft gibt, ist die Liebe zu meinen Mitmenschen - vor allem zu meiner Familie und meinen Freunden. Die Qualität zwischenmenschlicher Verbindungen korreliert mit Glück und Erfolg. Und ich bin so dankbar für die wundervollen Menschen, mit denen ich in tiefen Verbindungen sein darf.

Liebe Frau Doll, wir danken Ihnen für das Gespräch.



ALEXANDRA
KLÖCKNER



Schreib uns
Deine Meinung:
feedback@label56.de