PROFACOS · GRATIS-LEITFADEN

DIE PSYCHOLOGIE DES AUGENROLLENS

Ein kostenloser Leitfaden für mehr Klarheit der Profacos GmbH.



Profacos®

Wissen, das schützt

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de

Ausgabe 20



WIR MACHEN VERHALTEN LESBAR.

Profacos steht für Seminare, Keynotes und Trainings zu Körpersprache, Mimik, Emotionserkennung, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Unser Fokus liegt auf praktischer Anwendung: Menschen besser wahrnehmen, Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen.



FÜR UNTERNEHMEN, TEAMS UND MENSCHEN MIT VERANTWORTUNG.

Unsere Leistungen richten sich an Führungskräfte, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Organisationen mit anspruchsvollem Gesprächskontakt. Ob Vortrag, Inhouse-Seminar oder Profiler-Ausbildung: Ziel ist mehr Sicherheit im Umgang mit Verhalten, Wirkung und schwierigen Situationen.

Die Psychologie des Augenrollens

Was steckt wirklich hinter dieser kleinen, alltäglichen Geste – und warum sagt sie so viel über uns aus?



Von der Geste zur Erkenntnis

Unser heutiger Weg durch die Psychologie des Augenrollens

01

Definition & Ursprung

Was Augenrollen ist und woher es kommt

02

Neurologie & Psychologie

Was im Gehirn und im Kopf dabei passiert

03

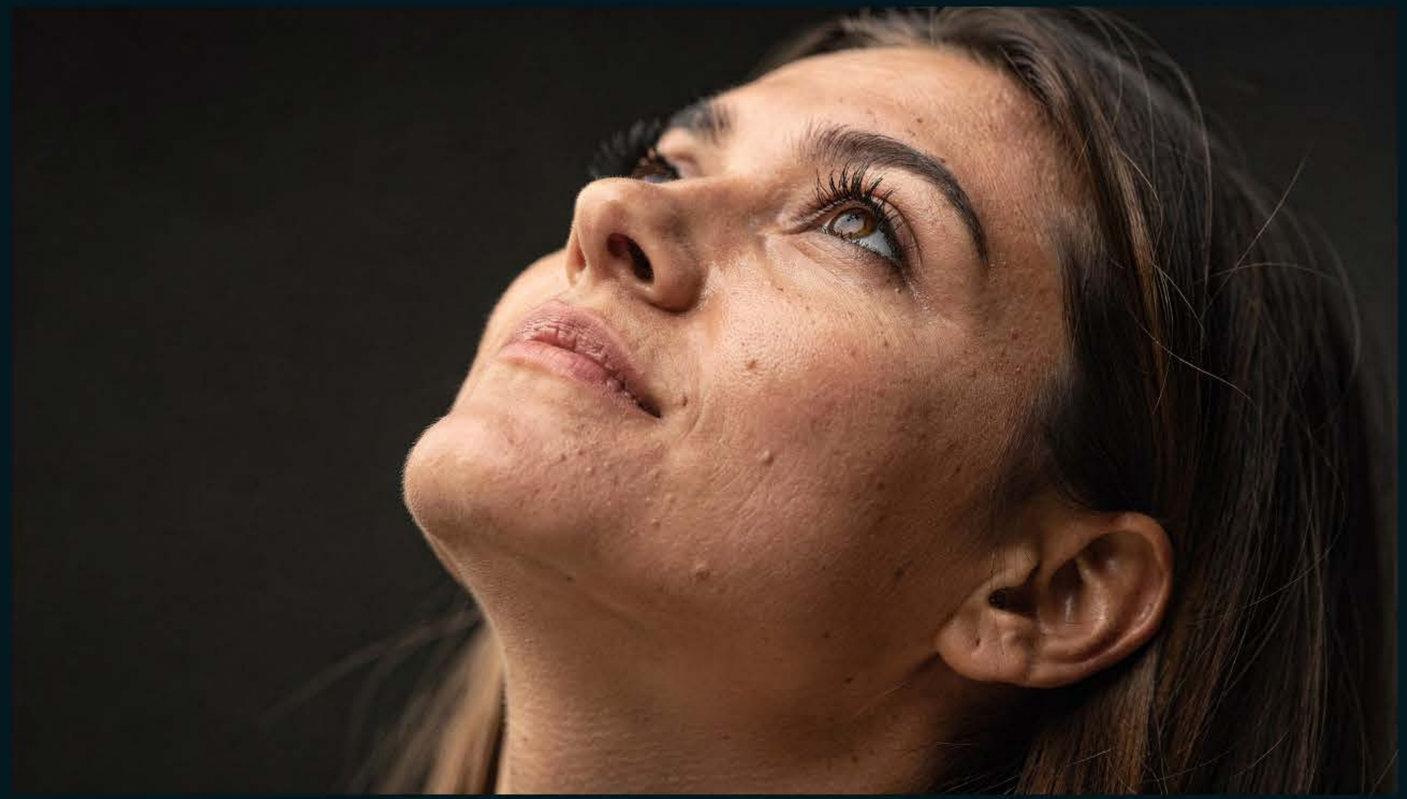
Soziale Signale & Kultur

Was die Geste in verschiedenen Kontexten bedeutet

04

Beziehungen & Reaktion

Wie wir damit umgehen – und was wir lernen können



GRUNDLAGEN

Was ist Augenrollen?

Augenrollen beschreibt die unwillkürliche oder bewusste Aufwärtsbewegung der Augäpfel – oft begleitet von einem kurzen Neigen des Kopfes. Es zählt zu den **nonverbalen Mikroausdrücken** und ist eine der universell erkannten Gesten der Menschheit.

Erste Dokumentationen finden sich bereits in antiken Texten. Evolutionär könnte es mit Schutzreflexen des Auges zusammenhängen – heute ist es vor allem ein **soziales Kommunikationsmittel**.



NEUROLOGIE

Was passiert im Gehirn?

Amygdala

Löst die emotionale Reaktion aus – häufig Frustration oder Verachtung als Auslöser

Präfrontaler Kortex

Bewertet die Situation und entscheidet, ob die Geste unterdrückt oder gezeigt wird

Motorisches System

Führt die Augenbewegung aus – oft schneller als der bewusste Gedanke es steuern kann

GRATIS-LEITFADEN · NÄCHSTER SCHRITT

Vom ersten Aha-Moment zur sicheren Anwendung.



Unsere kostenlosen Leitfäden geben dir einen Einstieg in Körpersprache, Mimik, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du hier die passenden Wege.

ANGEBOT 01

Profacos für Unternehmen

Seminare, Keynotes und Beratung für Organisationen, die schwierige Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen wollen.

Für Führung, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Teams mit anspruchsvollem Kundenkontakt.

Profiacos entdecken →

ANGEBOT 02

Profilerwelt

Online lernen: Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung verständlich erklärt.

Mit Kursen, Tests, Leitfäden und Lernmaterial für Menschen, die Verhalten besser verstehen und Kommunikation bewusster einsetzen wollen.

Profilerwelt ansehen →

ANGEBOT 03

Profilerausbildung

Die intensive Ausbildung für Menschen, die Verhalten, Emotionen und Kommunikation professionell lesen und einordnen möchten.

Die Onlineteinhalte begleiten die Ausbildung, vermitteln Fachwissen und dienen der Vor- und Nachbereitung. Der Abschluss erfolgt über die Ausbildung mit verbindlichen Präsenztagen und Prüfung.

Ausbildung ansehen →

ONLINE LERNEN

Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Kommunikation.

profilerwelt.de →

COMMUNITY & PRAXIS

Profilerwerkstatt

Üben, vertiefen und im Austausch bleiben – für Menschen, die Profilerwissen nicht nur lesen, sondern anwenden möchten.

profilerwerkstatt.de →

SOZIALE SIGNALE

Augenrollen als soziales Signal

Nicht jedes Augenrollen bedeutet dasselbe. Die Geste ist ein vielschichtiger **emotionaler Kommentar** – je nach Kontext und Beziehung völlig unterschiedlich kodiert.



Verachtung

Die häufigste Bedeutung: eine subtile Abwertung des Gegenübers oder seiner Aussage – oft unbewusst gezeigt



Frustration

Eine Entlastungsgeste bei Überforderung oder wiederholter Enttäuschung, häufig gegenüber nahestehenden Personen



Humor & Ironie

In engen Beziehungen kann Augenrollen auch ein liebevolles, spielerisches Signal sein – ganz ohne negativen Unterton

Typische Auslöser im Alltag



Augenrollen taucht selten zufällig auf. Es gibt wiederkehrende **Situationen und Muster**, in denen diese Geste fast reflexartig entsteht:

→ Wiederholte Aussagen

Wenn jemand dieselbe Geschichte zum dritten Mal erzählt

→ Unerwünschte Ratschläge

Bevormundung oder ungebetene Meinungen im Alltag

→ Übertriebene Reaktionen

Wenn eine Situation als dramatisch oder unangemessen empfunden wird

KULTURVERGLEICH

Kulturelle Unterschiede

Westliche Kulturen

Augenrollen ist weit verbreitet, wird aber oft als unhöflich oder respektlos wahrgenommen – besonders gegenüber Autoritäten

Kollektivistische Kulturen

In Gesellschaften mit starkem Hierarchiedenken gilt Augenrollen als deutliche Grenzüberschreitung – es kann ernsthaften sozialen Schaden anrichten



Die universelle Erkennbarkeit der Geste steht in interessantem Kontrast zu ihrer sehr unterschiedlichen kulturellen Bewertung.

BEZIEHUNGEN

Augenrollen in Beziehungen

Der Psychologe **John Gottman** identifizierte Augenrollen als eines der vier destruktiven Kommunikationsmuster – er nennt es die **„Vier Apokalyptischen Reiter"**. Regelmäßiges Augenrollen in einer Partnerschaft korreliert stark mit späterer Trennung.

⚠ Chronisches Augenrollen signalisiert tieferliegende Verachtung – nicht nur Frustration.





Wahrnehmen

Reflektieren

Ansprechen

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Gesünder reagieren

Augenrollen zu empfangen kann sich verletzend anfühlen. Doch die Reaktion darauf entscheidet, ob daraus ein Konflikt oder ein Gespräch wird.

Wer Augenrollen wahrnimmt – ob bei sich selbst oder anderen – hat eine wertvolle Gelegenheit zur tieferen Kommunikation.

Nicht persönlich nehmen

Oft spiegelt es den inneren Zustand des anderen wider, nicht eine Bewertung deiner Person

Nachfragen statt interpretieren

„Ich habe bemerkt, dass du die Augen gerollt hast – was beschäftigt dich?" öffnet Türen

Die kleine Geste mit großer Wirkung

Augenrollen ist nie nur eine Bewegung der Augen – es ist ein **Fenster in unsere Emotionen**, unsere Beziehungen und unsere Kultur.

🧠 Verstehen

Jede Geste hat eine neurobiologische und emotionale Ursache

🤝 Beobachten

Im Kontext von Beziehungen ist Häufigkeit entscheidend

💬 Handeln

Bewusstsein schafft Raum für ehrlichere Kommunikation



DER NÄCHSTE SCHRITT

Aus Wissen wird Wirkung, wenn du es im Alltag anwenden kannst.



Weiterlernen in der Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung – online, flexibel und praxisnah.

profilerwelt.de

Seminare, Keynotes & Ausbildung

Mit Profacos vertiefst du das Thema in Seminaren, Keynotes und der Profiler-Ausbildung – für Menschen, Teams und Organisationen mit anspruchsvoller Kommunikation.

profiacos.de

Menschen lesen. Gespräche führen. Eskalationen senken.



WISSEN ÖFFNET DEN BLICK.
ANWENDUNG VERÄNDERT GESPRÄCHE.

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de