

Botox i pannan?

Ansiktet - särskilt ögonen och munnen kan sägas vara själens spegel. Med hjälp av ett 40 tal ansiktsmuskler kan vi få fram över 5 000 uttryck: från inbjudande leenden och sura mungipor till bekymrade pannveck och bestämda blickar.

Signalerar blixtnabbt

Ansiktsuttrycken signalerar blixtnabbt vilken sinnesstämning vi befinner oss i. Vi människor har dessutom en fascinerande förmåga att uttrycka och uppfatta känslor. Många menar att denna förmåga är medfödd, eftersom det under människosläktets utveckling har varit livsviktigt att snabbt kunna läsa av omgivningens ansiktsuttryck. Den som möter ett argt ansikte har större chanser att överleva om han eller hon förbereder sig för strid, eller helt sonika lägger benen på ryggen och springer.

Vi reagerar automatiskt på ett ansiktsuttryck

Fördelen med ett ansiktsuttryck är att informationen sprids snabbare än via det talade språket. Det krävs inte lika mycket tankeverksamhet, utan vi reagerar oftast automatiskt på ett ansiktsuttryck, även om vi bara exponerats för det under en bråkdel av en sekund. Du kan därför snabbt vinna över människor på din sida, om du bara ler varmt och vänligt mot dem du möter.

Många reklamationer spårar ur

Ansiktsuttrycken smittar också oerhört snabbt. Vem har inte hört uttrycket: "Le mot världen och världen ska le mot dig"? Detta är dock inte bara av godo, eftersom även arga och irriterande miner smittar. Många reklamationer spårar ur eftersom medarbetaren inte har kontroll över sina egna känslor. Varken hur de påverkas av en arg kund eller hur de "läcker" irritation tillbaka. Det är därför så många klagande kunder, trots att de har fått sin vara utbytt eller pengarna tillbaka, ändå inte är nöjda. Säljaren har helt enkelt inte varit tillräckligt trevlig. Tänk vilket slöseri, här erbjuder företaget en generös reklamationspolicy, som inte har någon effekt på kundupplevelsen.

Fake it till you make it

Våra ansiktsuttryck sänder inte bara ut information till andra om hur vi känner oss, de fungerar också som en inre kommunikationskanal. Som de flesta vet kan ett stort leende höja en redan glad känsla, medan ett återhållet kan sänka den. Olika försök har gjorts där man låter personer manipulera specifika ansiktsmuskler och sedan fått se på humoristiska filmer. Har du mungiporna fixerade uppåt upplever du det mesta som roligare. Det är nästintill omöjligt att tänka en negativ tanke om man ler stort, prova får du se. Frågan är om den här kunskapen har någon praktisk betydelse? Ja en sak är i alla fall säker, det går det i alla fall fortare att tvinga fram ett leende, än att försöka tänka sig till ett gott humör.

Inte bara rynkorna försvinner

Även negativa känslor tycks kunnas motas bort genom att manipulera särskilda

ansiktsmuskler. Antiryknmedlet Botox har i flera studier visat sig inte bara reducera antalet rynkor utan även gjort att försökspersonen upplever mindre oro och nedstämdhet efter behandlingen. Förklaringen tycks vara att den muskel i pannan som normalt används för att visa ilska och bekymmer har förlamats.

Om du vill ta kontroll över hur du samspekar med din omgivning (utan Botox) - Gör så här!

1. Vill du skapa välvilja: Le mot din omgivning, även de du inte känner.
2. Låt dig inte reflexmässigt skrämmas av ett argt ansikte i en reklamation eller vid ett klagomål, var vänlig och lugn tillbaka så vinner du kundens förtroende.
3. Träna på att spänna blicken i folk när du vill få som du vill, även om du innerst inte vågar.
4. Stanna upp en stund innan du går in på ett möte, kommer hem eller till jobbet. Lyft mungiporna, slappna av i pannan och le även med ögonen, så får vi se vad som händer...

Källa och Inspiration: Per Andréasson, Uppsala universitet: Emotional Empathy, Facial Reactions and Facial Feedback.