

28. August 2017

Wie man perfekt Lügen lernt

Lügen kann man mit der richtigen Technik entlarven und auch trainieren, sagt Hypnotiseur Gabriel Palacios. Wie, siehst du im Video.

Text [Elena Bernasconi \(/profile/589932\)](/profile/589932)

Lesezeit 2 Minuten

MIGROS
MAGAZIN



«Hast du dir schon mal überlegt, welche Bedeutung es hat, wenn dein Gegenüber bei einer heiklen Frage die Lippen zusammenpresst ...?» Gabriel Palacios kennt die Antwort bereits, gerade hat er ein Buch über das Lügen in Beziehungen veröffentlicht.

Durch seinen Beruf als Hypnotiseur beschäftigt sich Palacios seit Jahren intensiv mit unserer Art, Dinge zu verdrängen oder Wahrheiten umzudrehen. «Verarsch mich nicht - Gedankenlesen in der Beziehung» teilt Lügner in 4 verschiedene Kategorien ein. Auffällig ist, dass man Lügen anhand von kleinen Dingen entlarvt: Es sind Sätze, die anders formuliert werden als sonst, eine Hand im Gesicht oder zuckende Mundwinkel. Tatsächlich sei es praktisch unmöglich, perfekt zu lügen, besonders wenn man mit einem Menschen sehr vertraut sei, stellt Palacios fest.

Sein Tipp: Will man einem Lügner auf die Schliche kommen, wartet man am besten zuerst einmal ab, denn: Je mehr Zeit vergeht, desto schwieriger wird es für den Lügner selber, sich noch zu erinnern, was er tatsächlich erzählt hat und was nicht.

Auch verhalten sich Menschen beim Lügen unterschiedlich. Wie man die verschiedenen Lügner erkennt, erzählt Palacios im Video.

Nach unserem Gespräch habe ich mein eigenes Lügenverhalten überdacht. Aufgefallen ist mir: Ich werde gern angelogen. Manchmal. Wenn es sich um Kleinigkeiten dreht. Zum Beispiel, wenn eine Arbeitskollegin sagt: «Das Kleid steht dir gut.»

Damit stehe ich nicht allein: Obwohl wir gern lautstark nach der Wahrheit rufen, werden wir oft lieber angelogen. Besonders dann, wenn die Lügen unserem Selbstbild schmeicheln und uns in der Selbstwahrnehmung bestätigen.

Um bei anderen gut anzukommen, lügt man auch selber oft: In einem 10-minütigen Gespräch lügen die meisten Erwachsenen im Durchschnitt zwei- bis dreimal, belegt eine Studie des US-Psychologen Robert Feldmann. Alltagslügen wie «dein Kleid steht dir gut», akzeptieren wir Menschen also nicht nur, wir fordern sie geradezu ein, weil sie uns ein gutes Gefühl und Selbstbewusstsein geben.

Gabriel Palacios Buch «Verarsch mich nicht»

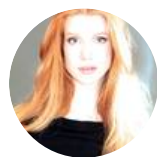
(<https://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/gabriel-palacios/verarsch-mich-nicht/id/9783906287317>) (bei ExLibris)

Gabriel Palacios auf Lesetour (<https://www.gabriel-palacios.ch/>) in der Schweiz

Beziehung (/tags/t/beziehung)

Buch (/tags/t/buch)

Video (/tags/t/video)



Elena Bernasconi

Text

(</profile/589932>)



Svetlana Niederer

29.08.2017

Kleine Lügen wie "Das Kleid steht dir gut" kommen einfach über die Lippen - und das würde ich auch nicht als richtige Lüge bezeichnen. Ist ja schliesslich ansichtssache ;-)

Vielleicht ist das Angelogenwerden ja nicht so schlimm, vor allem wenn es sich um kleinere Sachen handelt. Das Lügen jedoch finde ich sehr belastend, vor allem wenn es um wichtige Themen geht wie Beziehungen. Da würde ich jetzt nicht unbedingt eine Lügentechnik erlernen, da der psychische Stress danach viel zu belastend wird.

♡ [1\(/ /like-dislike\)](#) 💬 1



Norbert Derksen (</profile/643516>)

29.08.2017

Die Menschen lassen sich bereitwillig mit der sogenannten Relativitätstheorie verarschen, weil sie nicht zugeben wollen, als einzige die «unsichtbaren Kleider des Kaisers» nicht zu sehen!

♡ [5\(/ /like-dislike\)](#) 💬 1