

Stichwortverzeichnis

80-zu-20-Regel 49

A

Abstand
von der anderen Person 176
Affirmationen, positive 39
Alterungsprozess 91
Angst 68
Anmachen 31
Anmachsprüche 175
Anpassungsfähigkeit (Test) 45
Anstandsregeln 131
Arbeitskollegen 80, 82
Arme, verschränkte 205
Arroganz 100
Atmung 204
Augen 91, 226
Augenbrauen 92
Augenringe 92
Falten 92
Augenbrauen
Zucken/Heben der 204
Augenbrauenzucken 126, 127

B

Ballast beseitigen 39
Barockengel 309
Barrieren 196, 223
Basics des Flirtens 28
Beobachtungsgabe 33
Berührungen 189
Beschränkungen 47
Beziehung, feste 260
wichtige Fragen 261
Bindung aufbauen 136
Blickkontakt 64
mangelnder 208
Blick, scheuer 182

Blick zur Tür 124
Blinzeln 203
Bühnenauftritt 119
Büroaffäre 251
Benimmregeln 253
mit verheirateten Kollegen 252
und Status 252

C

Checkliste
für die richtige Wahl 264
Chemie, richtige 247
Cyberstalking 259

D

Datingregeln
guter Start 258
Wer bezahlt? 257
Wer fragt? 255
Wo und wann? 256
Distanz
intime 176
öffentliche 176
optimale 176
persönliche 176
sehr intime 177
soziale 176
Do-it-yourself-Flirtkurs 88
Duft 96

E

Eindeutigkeit 77
Eindruck, erster 174
Einigeln, sich 210
Einstellung zum Flirten 66
Eis brechen 128
konventionelle Variante 128

creative Variante 128
selbstbewusste Variante 128
Ersatzhandlung 232
Ex-Beziehung
als Gesprächsthema 135
Expartner 292

F

Fehlinterpretationen 78–79
Fettnäpfchen 287
Finger 187
Fingerspitzen 232
Flirtcheckliste
Reaktion 266
Signale der Sympathie 266
Verfügbarkeit 265
Flirten (Definition) 29
Flirtidole 51
Flirtsignale
geschlechtsspezifische 225
männliche 231
weibliche 225
Flirtstil 50
Typen 43
Flirtstimmung 37
Flirtthermometer 56
Fragen
Ja/Nein- 136
offene 136
Freunde 71, 74
Freundschaft
als Mittel zum Zweck 75
die zu Liebe wird 254
Freundschaften schließen 158
Fünf-Stufen-Schema
des Werbens 30

G

Gelegenheiten 41
Gelegenheiten, verpasste 53
Geschlechterhürde 59
Gesicht 180
Gesichtsausdruck
 sieben Formen 180–181
Gesprächsaufakt 132, 279
 beim Internetsdating 283
 beim Networking 282
 beim Speed-Dating 284
 bei wildfremden Personen 282
 für die Büroromanze 281
 für eine Urlaubsromanze 286
 für Frauen 280
 für Männer 280
 im Supermarkt 285
 zum Knüpfen von Freundschaften 283

Gesprächsthemen
 Liste 137
Gesten
 autoerotische 215
Gestik und Mimik 35
 Füße 36
 Gesicht 36
 Hände 36
Grundregeln des Flirtens 30

H

Haare 94, 191
 Farbe 95
 Masse 95
 Nanofasern 96
 Volumen 95
Hände 213
 als Barrieren 217
 Daumen 213
 falten 215
 Handflächen 214
 Kinn reiben 216

Handtasche 227
hängen lassen, sich 211
Haut 93
Herumzupfen, an sich 212
Höfliche Ablehnung 223

I

Image 88
Initiative 32
Interessant wirken 147
Interesse 64, 170
Interesse zeigen 147, 151
Internet
 Apps 310
 Chats 311
 Gefahren 148
 Partnerbörsen 312
 Suchmaschinen 307
Interneteinträge, peinliche 289
Intimität 179

J

Jünger aussehen 90

K

Kleiderfarbe 63
Kleidung 97, 167, 230
 Accessoires 99
 Angemessenheit 97
 Größe, Stil und Farbe 97
 Kleidergröße 98
Kleine-Welt-Phänomen 110
Kluft überbrücken 178
Komfortzonen 55
Komplimente 69, 162
 annehmen 165
 für Arbeitskollegen 163
 für Frauen 163
 für Freunde 164
 für Männer 163
 perfekte 162
Konventionen
 der Konversation 150
Konversation
 Kunst der 131
Korb bekommen 68, 263

Körpergröße 64, 196
Körperhaltung 99, 168
Körperposition 199
Körpersprache 33, 120, 141, 175, 195
 Augenkontakt 142
 der Promis 120
 Gesichtsausdruck 145
 Hände 142
 Körperhaltung 142
 Missverständnisse 208
 Veränderung der 206
Kraftorte 124
Kurven 168
Kuss, erster 244

L

Lächeln 64, 91, 93, 127, 161, 184
 echtes und gespieltes 185
 verschiedene Arten 186
LGBTQIA+ 308
Lieblingsthemen von anderen Leuten 156
Lügner
 erkennen 217
 loswerden 222
 und ihre Körpersprache 219

M

Make-up 230
Mantra 51, 270
Menschen mit Handicap 311
Mimik *siehe* Gestik und Mimik
Missgeschicke 291
Motivation 48
Mund 226
Muster
 einer Konversation 152

N

Nachäffen 199
Nachahmen 51

Nähe 226
Nasenlöcher, geblähte 205
Negative Bemerkungen 133
Neugierig machen 242
Nützliche Links 307

O

Ort
der richtige 123
Ort, falscher 291
Ortswechsel
im Raum 125

P

Parfüm 96
Partnerschaft, feste 251
Partnerschaftsagenturen 116
Personal Shopper 88
Pheromone 193
Platonisches Flirten 71–72
Positive Äußerungen 152
Problembekämpfung 262
Provokation 191
Pupillen, erweiterte 203
Putzverhalten 168, 191
bei Männern 231

R

Raumdominanz 196, 233
optimale 196
Reaktion
auswerten 139
Rechnung (im Restaurant) 290
Requisiten 227
Risiken 267
Stadium 1 267
Stadium 2 268
Stadium 3 269
Risiken beim Flirten 32
Risikoskala 55
Romantisches Flirten 72–73, 77

S

Schlüsselsignale 34
Schmeichel 69
Schritt, nächster
Logistik 237
richtiger Ort 238
richtiger Zeitpunkt 241
Schutzzone 176–177
Vordringen in die 179, 187
Selbstberührungen 188, 228
Selbstbewusstsein 87, 99
äußeres 87
inneres 87
Körpersprache 101
Störquellen 100
Selbstbewusstsein (Test) 44
Auswertung 45
Selffulfilling Prophecy 39
Sex
Vorkehrungen 245
Vorsichtsmaßnahmen 249
Sex, Religion und Politik als Gesprächsthemen 135
Sexuelle Belästigung 81
Sicherheitstipps 301
Bauchgefühl 304
Flirtempo 302
Freunde als Aufpasser 304
Heimweg 304
Hilfsangebote 312
persönliche Informationen 301
Plan B 305
Selbstverteidigung 305
Treffpunkt 302
Trinkverhalten 303
vertrauliche Informationen 303
Signale 74
Signale, eindeutige 74
Single-Eltern 308

Speed-Dating 117
Spiegeln 74, 198, 229
der Körperposition 199
der Sprache 154
der Sprechweise 141
Mikrogesten 202
von Berührungen 201
von kleineren Gesten 199
Sprechen
richtiger Zeitpunkt zum 127
Stadien
einer Konversation 152
Stalking 313
Statur 196
optimale 196
Stimme 102–103
auf Anrufbeantworter 115
Aussprache 104
beim Lügen 221
Stimmtraining 104
veränderte 234

T

Tabuthemen
bei beiden Geschlechtern 289
bei Frauen 287
bei Männern 288
Telefonnummer 243
Tempo, optimales 248
Tierreich
Flirten im 30
Treffpunkte für Singles
Arbeitsplatz 80
Bars 108
Internet 110, 113
sonstige Orte 109
Treppensteigen 122

U

Üben 38, 41
Unterbewusstsein 49
Urlaub
als Gesprächsthema 134

V

Verbund 206, 233
Verehrer, unerwünschte 293
am Arbeitsplatz 294
am Telefon 299
auf der Betriebsfeier 298
auf der Straße 296
beim Networking 295
im Fitnessstudio 299
im Freundeskreis 296
im Internet 297
in einer Bar 294
Verfügbarkeit 67, 107, 165
Verhaltensweisen, geschlechtsspezifische 59

Versanden von Gesprächen 138

Verunsicherung 100

Viererregel 205

Vier-Sekunden-Blick 127, 183–184

Vorfreude 246

Vorstellungen, unrealistische 66

W

Weglehnen, sich 210

Werbungssignale 32

Wetter

als Gesprächsthema 133

Wichtigkeit

Gefühl von 154, 157

Witze 70, 134

Wort, gesprochenes 139

Fragen stellen 140

Länge 139

personalisierte Konversation 140

Z

Zeitpunkt, schlechter für eine Verabredung 290

Zuhören 150

Zurückweisung 263

aktiv 272

am Arbeitsplatz 274

mit Würde tragen 274

passiv 273

realistische Betrachtungsweise 263

Situation retten 270

Umgang mit 272