

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

kreative 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
 Gesprächsauftakt 132, 279
 beim Internetdating 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
 Schmeicheln 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
 Flirttempo 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 Gesprä-
 chen 138
 Verunsicherung 100
 Viererregel 205
 Vier-Sekunden-Blick 127,
 183–184
 Vorfreude 246
 Vorstellungen, unrealisti-
 sche 66

W

Weglehen, 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 Konver-
 sation 140

Z

Zeitpunkt, schlechter
 für eine Verabredung
 290
 Zuhören 150
 Zurückweisung 263
 aktiv 272
 am Arbeitsplatz 274
 mit Würde tragen 274
 passiv 273
 realistische Betrach-
 tungsweise 263
 Situation retten 270
 Umgang mit 272