

Die Grundregeln des Flirtens

Eindeutige Signale aussenden (und empfangen)

Freier Eintritt in die Flirtzone

Kapitel 1

Die ersten Schritte zum erfolgreichen Flirt

Die Werkzeuge, die Sie brauchen, um erfolgreich zu flirten, besitzen Sie bereits – Mutter Natur hat Sie damit ausgestattet. Vielleicht haben Sie ja vergessen, wie man diese Werkzeuge benutzt oder nicht oft genug mit ihnen gearbeitet, um ihnen zu vertrauen, aber glauben Sie mir: Sie sind vorhanden, und sie werden Ihnen unschätzbare Dienste leisten.

Flirten – das ist eine raffinierte Mischung aus Körpersprache, Selbstvertrauen, Auftreten und Erscheinungsbild. All diese Eigenschaften können Sie sowohl für arglose, nicht erotische Flirts zur Kontaktaufnahme mit anderen nutzen als auch für den heißen Flirt, wenn Sie total auf jemanden abfahren. Flirten hat nicht immer mit Sex zu tun, auch wenn sexuelle Anziehung dabei eine hilfreiche Komponente sein kann, sofern sie auf Gegenseitigkeit beruht. In erster Linie aber geht es beim Flirten darum, Kontakt aufzunehmen mit Menschen, die Sie interessieren und deren Bekanntschaft Sie machen möchten.

Ein Mensch, der mit Ihnen flirtet, fühlt sich wohl in seiner Haut, und dieses Wohlgefühl kehrt zu Ihnen zurück. Wenn Sie merken, dass jemand mit Ihnen zu flirten versucht, ist das ein regelrechter Push für Ihr Selbstbewusstsein. Und kostet Sie keinen Cent.

Sollten Sie also manchmal das Gefühl haben, das einzige Buch, das Sie selbst schreiben könnten, müsste »Wie man Freunde verliert und andere vor den Kopf stößt« heißen, lesen Sie stattdessen dieses Buch hier. Es kann einen neuen Menschen aus Ihnen machen und Ihr Leben positiv verändern.

Die Grundregeln des Flirtens

Die Fragen, die man sich zum Thema Flirten am häufigsten stellt, lauten:

- ✓ Wie mache ich andere auf mich aufmerksam?
- ✓ Woran erkenne ich, dass ich gut ankomme?
- ✓ Was soll ich sagen?
- ✓ Wie kann ich aus einer normalen Freundschaft mehr machen?

All diese Fragen werden in diesem Buch beantwortet. In den folgenden Abschnitten aber möchte ich Sie zunächst mit den Grundprinzipien des Flirtens vertraut machen.

Ein paar tierisch gute Flirttipps

Geflirtet wird bei Menschen wie auch bei Tieren, das haben Fachleute wie Anthropologen und Psychologen längst herausgefunden. Ihre Erkenntnisse auf diesem Gebiet könnten für Sie als Leser dieses Buches von Nutzen sein.

Sehen Sie sich zum Beispiel die Männchen gewisser Tierarten an. Fast alle sind sie aufgeputzt, mit buntem Gefieder oder prächtigem Fell; fast alle wollen sie Eindruck schinden und potenzielle Partnerinnen durch bestimmte Signale anlocken. Bei den Menschen jedoch ist es meist genau umgekehrt: Abgesehen vom 16. und 17. Jahrhundert, als Männer pompöse Perücken trugen und sich auffällig kleideten, sind es heutzutage oft Frauen, die sich schön machen, um Männer anzuziehen.



Untersuchungen zeigen, dass Flirts in 90 Prozent aller Fälle von Frauen begonnen werden. Auch wenn es so aussieht, als wäre der Mann der große Macher, handelt es sich in Wahrheit nur um Reaktionen auf die Flirtsignale von Frauen, mit denen er seine Vorzüge zur Schau stellen will.

Es gibt – sowohl bei Menschen als auch bei Tieren – natürlich auch Paarungsrituale und Formen des Balzverhaltens, die typisch sind für die jeweilige Spezies und daher vom anderen Geschlecht sofort erkannt werden. Dieses Werben um jemanden, zu dem man sich hingezogen fühlt, läuft stets nach einem fünfstufigen Schema ab:

1. **Augenkontakt herstellen:** Ein flüchtiger Blick genügt hierbei nicht; zum Flirten gehört bewusster Augenkontakt, der lange genug dauert, um von der anderen Person wahrgenommen zu werden.

2. **Lächeln:** Lächeln ist ein Zeichen von Interesse, ist die nonverbale Art, den anderen auf sich aufmerksam zu machen.
3. **Ein wenig kokettieren:** Sich das Haar richten, die Kleidung straffen, die eigenen Vorzüge herauskehren – alles Dinge, mit denen man jemanden, der interessiert ist, auf sich aufmerksam machen kann.
4. **Eine gewisse Nähe aufbauen:** Auch das beschleunigt den Anziehungsprozess: Von sich erzählen und dem anderen ebenfalls Fragen stellen, die etwas tiefer in den persönlichen Bereich gehen.
5. **Einen Grund finden, sich selbst und die andere Person zu berühren:** Sich selbst mit einer autoerotischen Geste zu berühren – und dann, wenn die Nähe groß genug ist, auch den anderen –, ist ein deutliches Anzeichen von Interesse.

Partytipps für Dummies

Paul ging zum ersten Mal im Leben zu einer Schulparty. Er suchte sich im Internet einige Flirttipps zusammen, und auch sein großer Bruder gab ihm ein paar Ratschläge mit auf den Weg. Doch als Paul nach Hause kam, war sein Ego total im Eimer. »Ich hab mit unheimlich vielen Mädchen geflirtet, aber keine war an mir interessiert«, erklärte er seiner Mutter. – »Und wieso hast du überhaupt erst gedacht, sie wären interessiert?«, fragte sie. – »Hab ich ja gar nicht. Sie haben mir einfach nur gefallen, und da habe ich mit ihnen geflirtet«, erwiderte er. Zum Glück hatte Paul eine Mutter, die ihn darüber aufklären konnte, wie Mädchen denken. Sein nächster Partybesuch verlief weit aus erfolgreicher.

Paul hatte einen Fehler gemacht, der nicht nur Schülern passiert, sondern auch im späteren Leben noch vielen Erwachsenen. Richtig ist: Man sucht sich jemanden aus, von dem man weiß, dass er überhaupt infrage kommt; dann flirtet man mit dieser Person (was übrigens nicht anmachen bedeutet). Um Erfolg zu haben, muss man die Signale des anderen beachten und dem eigenen Instinkt folgen.



Setzen Sie Ihre tierischen (animalischen) Instinkte ein, um mehr Menschen und Dates in Ihr Leben zu »locken«. Wenn Sie beim anderen ankommen wollen, heben Sie die spezifischen Unterschiede hervor; wenn sie jedoch den anderen abtönnen, spielen Sie sie herunter.

Zum Flirten gehören immer zwei

Flirten ist keine Einbahnstraße. Jemanden *anflirten* im Sinne von *anmachen* hat keinen Sinn; wer etwas erreichen will, muss *mit* dem anderen flirten. Und das funktioniert ähnlich wie beim Tanzen: Jeder macht zwar völlig andere Bewegungen, aber irgendwie passen diese Bewegungen zusammen.



Welche Rolle Sie bei einem romantischen Flirt einnehmen und womit Sie Erfolg haben können, hängt im Endeffekt davon ab, wer Sie sind und wen Sie anziehen möchten. Bei Frauen gründet der Erfolg oft unmittelbar auf der Fähigkeit, Werbungssignale auszusenden und zu interpretieren, wie sie vom anderen aufgenommen werden. Bei Männern geht es eher darum, die an sie ausgesandten Signale richtig zu deuten, als selbst welche auszusenden. Wichtig ist für alle, dass sie die empfangenen Signale *richtig* deuten und entsprechend darauf reagieren.



Viele Männer, die bei der Partnersuche häufig scheitern, haben meist Probleme mit der korrekten Deutung der vom Gegenüber ausgesandten Signale. Frauen hingegen tun sich oft schwer damit, Männer (oder auch Frauen) zu finden, die ihrem Idealbild entsprechen. In diesem Sinne: Seid alle ein bisschen empfänglicher und nicht ganz so wählerisch!

Wer flirtet, um neue Menschen kennenzulernen, kann schnell entmutigt sein, weil wir gern darauf warten, dass unser Objekt der Anziehung den ersten Schritt tut. Blöd nur, wenn der andere genau die gleiche Taktik verfolgt. Um Menschen kennenzulernen und neue Freundschaften zu schließen, ist es also am besten, man ergreift selbst die Initiative.

Wie groß ist nun das Risiko beim Flirten? Oder anders herum: Wie hoch ist die Erfolgsrate? Nun, da können Sie beruhigt sein: Wenn Sie die richtigen Signale auf unaufdringliche Weise aussenden, werden die Menschen so gut wie automatisch auf Sie aufmerksam.

Die vier großen Risiken beim Flirten

Beim Flirten gibt es vier große Risiken – und auf einige davon ist wahrscheinlich jeder schon einmal gestoßen.

- ✓ **Die falsche Person aussuchen:** Eines der großen Erfolgsrezepte beim Flirten lautet: Suchen Sie sich unbedingt jemanden aus, der auch wirklich infrage kommt. Wenn nichts darauf hinweist, dass der andere für eine Begegnung offen ist und zur Verfügung steht, haben Sie sich wahrscheinlich für die falsche Person entschieden.

- ✓ **Keine Ahnung, wie anfangen:** Es kommt vor, dass Sie die ganze Zeit nur unentschlossen dastehen und den Beginn immer wieder hinauszögern, weil Sie partout nicht wissen, was Sie sagen sollen. Da hilft es, einfach unbefangen auf den anderen zuzugehen und gewisse Konversationstechniken anzuwenden, die sich seit jeher bewährt haben.
- ✓ **Angst vor einer Katastrophe:** Die Angst, eine Abfuhr zu bekommen, ist ganz normal. Sie fürchten, etwas Schreckliches könnte passieren, wenn Sie sich trauen. Doch die meisten dieser Ängste sind völlig irrational und unbegründet. Sobald Sie nüchtern darüber nachdenken, lassen sie sich schnell beseitigen.
- ✓ **Die empfangenen Signale nicht deuten können:** Wenn Sie die Signale, die der andere aussendet, nicht richtig interpretieren, können Sie auch nicht angemessen darauf reagieren. Und das ist einer der Hauptgründe, weshalb Flirts manchmal schief laufen. In diesem Fall hilft es, sich ein wenig mit Körpersprache zu beschäftigen.



Studien zu Testosteronspiegeln bei Männern zeigen, dass dieser zehn- bis zwanzigmal höher als bei Frauen ist. Deshalb betrachten sie viele Dinge automatisch durch die sexuelle Brille und tun sich schwer damit, kleine, aber feine Nuancen zu erkennen. Subtile Hinweise werden von Männern gern missverstanden, und Freundlichkeit nicht selten als sexuelle Bereitschaft interpretiert.

Körpersprache ist keine Fremdsprache

Körpersprache ist ein wichtiger Bestandteil des Flirtens. Sie verrät dem anderen unser Maß an Bereitschaft und Begeisterung und lässt ihn erkennen, wie attraktiv und sexy wir sind – oder auch nicht. Manche Signale senden wir ganz unbewusst aus, und somit können wir sie auch nicht kontrollieren; andere jedoch können wir bewusst steuern, deshalb sollten wir gut über sie Bescheid wissen.

Wenn wir die Körpersprache und Verhaltensweisen anderer Menschen deuten können, halten wir den Schlüssel zu ihren Emotionen in der Hand. Wir können anderen zeigen, dass wir total auf sie abfahren, aber auch im Alltags- und Berufsleben Beziehungen aufbauen und verbessern.

Ein guter Beobachter sein

Es gibt nichts Faszinierenderes als Menschen. Je genauer man sie beobachtet, umso besser greift man ihr Verhalten und kann vorhersagen, wie sie in

bestimmten Situationen reagieren werden. Aus diesem Grund geben Firmen und Unternehmen ein kleines Vermögen für psychometrische Tests aus, die ihnen verraten, wie eine bestimmte Person mit bestimmten Gegebenheiten umgehen wird – erst dann entscheiden sie sich, ob sie diese Person einstellen oder nicht. Und Sie selbst sind den Leuten, die solche Tests durchführen, sogar einen entscheidenden Schritt voraus: Sie können die anderen unmittelbar und hautnah dabei beobachten, wie sie handeln und reagieren. Sie können lernen, das Verhalten von Familienmitgliedern und Freunden – und natürlich auch von potenziellen Dates – sehr gut vorauszuberechnen.

Werden Sie mit den Verhaltensmustern anderer Personen vertraut. Dann wirken Fremde längst nicht mehr so unberechenbar und Furcht einflößend, und Sie lassen sich von ihrer Gegenwart nicht mehr verunsichern.



Wenn Sie sich wieder einmal sagen hören »In Anwesenheit von A fühle ich mich unwohl« oder »Mit B bin ich wirklich gern zusammen«, dann analysieren Sie bitte, aus welchem Grund das so ist. Was haben diese Leute an sich, dass der eine Ihnen den ganzen Tag vermiesen kann, während Sie sich bei dem anderen sofort wohlfühlen und gute Laune bekommen?

Gelegenheiten, um andere zu beobachten, bieten sich immer und überall. Sie müssen sich nur umsehen. Machen Sie das Beste daraus!

Schlüsselsignale bei anderen erkennen

Wenn Sie die Signale anderer richtig deuten können, sind Sie nur noch ein paar Schritte vom eigentlichen Flirt entfernt. Ob jemand flirtbereit ist, erkennen Sie an folgenden Anzeichen:

1. Die Person stellt Augenkontakt her.
2. Sie lächelt Sie an.
3. Sie fummelt an ihrer Kleidung oder an ihrem Haar herum.
4. Sie beginnt ein Gespräch oder ahmt Ihre Verhaltensformen nach.
5. Sie findet einen Grund, Sie zu berühren.

Es handelt sich um genau die fünf Muster, die ich weiter vorn in diesem Kapitel im Abschnitt über menschliches Paarungsverhalten (»Ein paar tierisch gute Flirt-tipps«) angesprochen habe. Wenn Sie sie erkennen, sind Sie im Grunde startklar!

Und alles, aber auch wirklich alles zum Thema Flirtsignale finden Sie in den Kapiteln 10, 11 und 12.

Auf die richtige Reihenfolge kommt es an

Eddy hatte sich wirklich über Flirtsignale schlaugemacht und sogar eine Checkliste erstellt, woran er erkennen kann, ob er einer Frau gefällt. Diese Anzeichen waren:

1. Erweiterte Pupillen
2. Geschwollene Lippen
3. Klimpernde Wimpern
4. Feuchte Augen
5. Spielen mit den Haaren

Eddy war ziemlich erschüttert, dass keine der Frauen, die er anziehend fand, sich für ihn zu interessieren schien, da diese Anzeichen bei keiner von ihnen sichtbar wurden. Im Gegenteil, sie schienen ihm förmlich aus dem Weg zu gehen.

Lag es an seiner Checkliste? Nein, die war schon okay. Er machte nur den Fehler, bei einer Frau darauf zu achten, ob diese Merkmale sich alle sofort zeigten. Dann setzte er sich hin und erweiterte seine Liste um jene allerersten Signale, die er zuvor als langweilig und zu allgemein betrachtet hatte. Es dauerte nicht lange, und er hatte ein tolles Date.

Flirten ist ein organischer Prozess. Man kann die besten Zutaten für einen leckeren Kuchen haben – wenn man sie alle nur wahllos in die Kuchenform kippt und das Ganze dann in die Röhre schiebt, kommt allenfalls Matsch dabei heraus. Man muss die Zutaten in der richtigen Reihenfolge mischen, im richtigen Mengenverhältnis, den Backofen vorheizen, die passende Temperatur einstellen – dann wird ein perfekter Kuchen draus!

Gestik und Mimik, die Bände sprechen

Unsere Gesten werden von unseren Emotionen bestimmt. Wenn wir uns sowohl die Gesten näher ansehen, die wir bewusst steuern können, als auch jene, auf die wir keinen Einfluss haben, erhalten wir ein ziemlich genaues Bild von dem, was uns antreibt und zurückhält.

Unsere Emotionen werden am deutlichsten sichtbar an Gesicht, Händen und Füßen:

- ✓ **Gesicht:** Selbst wenn Sie Ihr Gesicht relativ gut unter Kontrolle haben – kleine Gesichtszuckungen und -bewegungen finden immer statt, noch ehe Sie Zeit haben, sich bewusst »einzumischen«. Ein geschultes Auge kann daher in Ihrem Gesicht lesen wie in einem offenen Buch. (Was das Gesicht alles über uns verrät, können Sie in Kapitel 10 nachlesen.)
- ✓ **Hände:** Da die Hände sich vor dem Körper befinden, lassen sie sich besonders gut beobachten. Wer sie zu verstecken versucht, erweckt den Eindruck von Unaufrichtigkeit. Ringende Hände sind ein Zeichen von Angst. Wer beide Hände aneinanderreibt, führt vermutlich etwas im Schilde. Sind die Hände jedoch entspannt und offen, deutet es darauf hin, dass Sie sich in Gesellschaft einer bestimmten Person recht wohlfühlen. (Mehr über den Gebrauch der Hände erfahren Sie in Kapitel 11.)
- ✓ **Füße:** Die Füße sind vom Gehirn am weitesten entfernt, deshalb hat man sie weniger unter Kontrolle, was sie umso verräterischer macht. In der Regel deuten die Fußspitzen in die Richtung, die Sie einschlagen wollen; sind sie auf eine bestimmte Person gerichtet, sind Sie wahrscheinlich gern mit ihr zusammen; sind sie von ihr abgewandt, wären Sie vielleicht lieber woanders.



Wenn Sie sich das nächste Mal mit jemandem unterhalten und es macht Ihnen keinen Spaß, achten Sie darauf, wohin Ihre Fußspitzen zeigen.

Sie sehen: Gesicht, Hände und Füße verraten eine ganze Menge und sind nicht schwer zu deuten. Ergänzen Sie dieses Wissen um die Tipps aus Kapitel 8 (»Mit jedem, aber wirklich jedem ins Gespräch kommen«), und Sie verfügen über einen Riesenvorsprung!

Flirtmeisterin aller Klassen

Jessica war eine Frau, der einfach niemand widerstehen konnte. Für viele ihrer Freunde war sie der beste Flirt, der ihnen je über den Weg gelaufen war. Eines Abends in der Kneipe versuchten sie, ihr Erfolgsgeheimnis zu lüften. Das hübscheste Mädchen der Welt war sie auf jeden Fall nicht – eher etwas kurz geraten und pummelig. Was also faszinierte die Männer so an ihr? Warum

konnte sie jeden bekommen, den sie wollte? Sie kamen nicht dahinter, da sie ein paar wichtige Dinge übersahen:

- ✓ Jessica lächelte häufig.
- ✓ Sie sah den Leuten in die Augen.
- ✓ Sie war zu jedermann freundlich.
- ✓ Sie wusste alle Signale der Männer richtig zu deuten.
- ✓ Sie beherrschte sämtliche weiblichen Flirtsignale.
- ✓ Sie fürchtete sich nicht davor, einen Korb zu bekommen.

Jessica war es egal, was die Leute von ihr dachten. Sie hinterließ immer den bestmöglichen Eindruck, und die anderen liebten sie deswegen. Ob am Kiosk oder in der Kneipe – gegen ihre Energie und Vitalität war niemand gefeit.

Um erfolgreich zu flirten, braucht man Energie und Spannkraft. Betrachten Sie jede Begegnung als eventuellen Flirt. Wenn nichts draus wird, sehen Sie sich einfach nach der nächsten Gelegenheit um. Von einem möglichen Korb sollten Sie sich jedenfalls nicht schrecken lassen.

Sich in Flirtstimmung bringen

Frage: Was würden Sie tun, wenn Sie sicher wüssten, dass es klappt?

Antwort: alles.

Das Ende naht

Janine hatte keine Lust mehr, überhaupt irgendetwas anzufangen, da sie der Meinung war, dass es ja sowieso nur wieder schiefgehen würde. Wenn sie abends ausging, trug sie meistens Hosen, und als ihre Freundinnen sie dazu überreden wollten, sich doch mal ein Kleid zu kaufen, war die Antwort ein entschiedenes Nein. »Meine Mutter sagt, ich habe furchtbare Beine, und in einem Kleid werde ich mich nur zum Gespött machen«, argumentierte sie umständlich. Es stellte sich heraus, dass Janines Mutter für nichts und niemand auf der Welt ein Wort des Lobes übrig hatte. Tag für Tag konfrontierte

sie Janine ausschließlich mit ihren negativen Seiten – kein Wunder, dass sie sich irgendwann für unnütz und wertlos hielt. Da schlossen Janines Freundinnen ein Abkommen mit ihr: Sie dürfe künftig nie mehr einen Satz mit einer negativen Aussage beenden; und auch sie äußerten sich positiv über ihr Aussehen und ihre Person. Irgendwann konnte Janine positiv genug denken, um sich endlich ein Kleid zu kaufen – und sie sah darin fabelhaft aus! Da sie nun genügend Mut hatte, etwas zu verändern, wuchs auch ihr Mut in Bezug auf sich selbst. Anstatt mit Zynismus auf die Männer zu reagieren, denen sie in den Bars begegnete, beschloss sie, ihnen eine Chance zu geben. Und ehe sie sich versah, erntete sie schon Komplimente von einem Fremden über ihr Kleid, ohne dass sie abweisend darauf reagierte oder sich selbst schlecht machte. Janine zog einen Schlussstrich unter ein Leben voll negativer Konditionierungen. Heute befindet sie sich in einer festen Partnerschaft.

Wenn es jemandem wie Janine gelingt, eine positive Einstellung zu entwickeln, gelingt es anderen auch. Denken Sie stets an den Lohn, der auf Sie wartet, und werden Sie zu der begehrten Person, die Sie ja eigentlich schon sind.

Um erfolgreich zu flirten, müssen Sie sich einreden, es könne nichts schiefgehen. Natürlich verläuft nicht jeder Flirt nach Plan oder Wunsch, aber auch aus den eigenen Fehlern zu lernen, ist ein Teil dieses Prozesses. Sie wissen ja, es ist alles eine Frage der richtigen Einstellung: Was Sie sich zutrauen, das können Sie auch schaffen. Falls Ihnen Ihre Angst, zurückgewiesen zu werden, im Weg ist – in Kapitel 15 steht, wie sie sich überwinden lässt.



Üben Sie das Flirten jeden Tag, mit allen Menschen, die Ihnen begegnen. Wenn Sie die ersten, arglosen Schritte hinter sich gebracht haben, sind Sie einem erfolgreichen Flirt mit allem Drum und Dran einen gewaltigen Schritt näher gekommen.

Lernen, neu zu denken

Sie können Ihre Gedanken jederzeit unter Kontrolle haben, auch wenn Sie oft den Eindruck haben, es sei genau umgekehrt. Glauben Sie mir, der Boss über Ihre Gedanken sind Sie.

Hört man immerzu nur schlechte Nachrichten, glaubt man sie irgendwann. Wer sich einredet, nutzlos zu sein oder etwas nicht schaffen zu können, erschafft eine

sogenannte *Selffulfilling Prophecy* – was bedeutet: Genau das, wovor man Angst hat, zieht man in sein Leben. Deshalb müssen Sie lernen, neu zu denken! In diesem Buch mache ich Ihnen immer wieder Mut und Vorschläge für Mantras und positive *Affirmationen*. Das sind einfach kleine Aussagen oder Bestätigungen, die schon fast wie Zauberformeln wirken: Je öfter man sie im Geiste wiederholt, umso mehr bringt man sein Unterbewusstsein in Einklang mit einer positiven Denkweise.



Beschließen Sie, eine Meisterin beziehungsweise ein Meister des Flirtens zu werden, und freuen Sie sich jetzt schon auf neue Bekanntschaften, Freundschaften, bessere Beziehungen am Arbeitsplatz und großartige Dates.



Befreien Sie sich jede Nacht vor dem Schlafengehen vom Automatismus Ihrer negativen Gedanken. Denken Sie stattdessen an drei Dinge, die Sie am vergangenen Tag richtig gut gemacht haben oder die toll waren. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie Positives erlebt haben, und löschen Sie alles Negative. Dieser Prozess ist noch wirksamer, wenn Sie sich die Zeit nehmen, Ihre Erfolgserlebnisse zu Papier zu bringen. Am nächsten Morgen dürfen Sie Ihre Aufzeichnungen noch einmal lesen und sich selbst beglückwünschen.

Weg mit dem Ballast

Der überflüssige Ballast beim Flirten – das sind all die schlechten Erfahrungen, die wir mit uns herumtragen, die irgendwann zu negativen Gefühlen werden und uns daran hindern, unser Flirtpotenzial voll auszuschöpfen. Deshalb rate ich Ihnen: Weg mit dem Ballast! Erst dann kann es Ihnen gelingen, Ihre Flirtkünste zu verfeinern. Dabei gibt es zwei verschiedene Arten von Ballast:

- ✓ **Der Ballast, den man vor anderen ausschüttet:** Schon Ihre Mutter hat Ihnen vermutlich beigebracht, man solle in der Öffentlichkeit keine schmutzige Wäsche waschen. Nicht nur, dass anderen Leuten so etwas unangenehm ist – es wirft auch ein schlechtes Licht auf Sie selbst, egal, um welche spezielle Person oder welches spezielle Problem es dabei geht.

Sprechen Sie nie über Ihre Expartner oder Ihre Komplexe, wenn Sie jemanden zum ersten Mal treffen; die anderen sollen sich ihre eigene Meinung bilden. Und achten Sie vor allem darauf, wie Sie klingen, nicht auf das, was Sie sagen. In Kapitel 5 können Sie nachlesen, was Sie tun können, um selbstbewusst zu klingen.

- ✓ **Der Ballast, den man in sich trägt:** Grübeln Sie ständig nur über das kleine Häufchen Ballast, wird es schon bald zu einem regelrechten Gebirge werden. Aber so schlimm, wie Sie meinen, ist dieser Ballast gar nicht, und die neuen Flirts in Ihrem Leben interessiert er garantiert nicht. Die Leute flirten mit Ihnen, um Sie besser kennenzulernen, nicht um sich Ihre Lebensgeschichte samt allen Komplexen anzuhören. Daher noch einmal: Weg mit dem Ballast! Ersetzen Sie ihn durch neue Erfahrungen mit neuen Flirts – und blicken Sie immer nach vorn!



Wann haben Sie das letzte Mal eine Person getroffen, die Ihnen gefiel? Hatten Sie irgendwelche Skrupel, sie anzusprechen, weil Sie an Ihren eigenen Flirtkünsten zweifelten oder sich von schlechten Erfahrungen abhalten ließen? Ihre Niederlagen und Erlebnisse aus der Vergangenheit dürfen Ihre Flirtambitionen auf keinen Fall einschränken! Wenn Sie einem neuen Flirt von Ihrem Expartner oder Ihren gescheiterten Beziehungen berichteten, wirkt er dann begeistert, wollte er das überhaupt wissen und interessierte es ihn? Wollte er sich erneut mit Ihnen treffen? Falls Sie mit Nein antworten müssen, sollten Sie sich ein wenig Wissen über Flirtgespräche aneignen – in Kapitel 8 finden Sie zahlreiche Tipps.

Wie aus weniger mehr wird

Max hatte schon viele Dates mit Frauen gehabt, aber zu mehr war es nie gekommen. Dieser Umstand war schon frustrierend genug. Trotzdem hatte Max das Bedürfnis, jeder Frau, die er kennenlernte, sein bisheriges Scheitern auch noch zu erklären. Was natürlich zur Folge hatte, dass er wie ein unreifer Loser auf sie wirkte. Max' Freunde verschafften ihm ein Blind Date, verboten ihm aber strengstens, der Sache gleich den Todesstoß zu versetzen, indem er wieder das Lied von seinen fehlgeschlagenen Eroberungen sang. Die Sache lief gut, und man verabedete sich ein zweites, drittes, viertes Mal. Max gestand, dass der Gedanke an Sex (oder der Vorstufe dazu) ihn total nervös mache. Doch Annika hatte ihn mittlerweile so lieb gewonnen, dass sie zwar ein wenig lachen musste, aber dennoch Verständnis zeigte. Heute sind die beiden verheiratet und haben zwei Kinder.

Geben Sie den anderen genug Zeit, Sie von sich aus kennenzulernen. Seinen Ballast abzuladen, ist immer ein schlechter Flirtstart!

Gelegenheiten gibt es überall

Wenn Sie Ihre neue Einstellung noch weiter auf den Prüfstand stellen und zu noch mehr tollen Begegnungen kommen wollen – Gelegenheiten gibt es überall.



Übung macht den Meister! Wenn Sie zum richtigen Flirtexperten werden wollen, müssen Sie Ihre Fähigkeiten auch regelmäßig trainieren.

Denken Sie mal an Ihren Tagesablauf und an die vielen Leute, die Ihnen da jeden Tag begegnen. Lassen Sie keine Gelegenheit zum Flirten aus! Sie stärken dadurch nicht nur Ihr eigenes Selbstvertrauen, sondern erleben auch regelmäßig neue, erfüllende Abenteuer.

Es gibt viele Menschen, mit denen Sie an einem durchschnittlichen Tag in Kontakt treten können. Hier einige Beispiele:

- ✓ Leute in Warteschlangen, Geschäften, Banken, Cafés und so weiter
- ✓ Leute in öffentlichen Verkehrsmitteln
- ✓ Menschen in Parks oder auf der Straße
- ✓ Arbeitskollegen
- ✓ Leute im Fitnessstudio
- ✓ Leute, die ähnliche Hobbys und Interessen haben wie Sie
- ✓ E-Mail-Kontakte
- ✓ Messaging-Apps
- ✓ Soziale Medien
- ✓ Besucher von Foren oder Chatrooms
- ✓ Eltern, die ihre Kinder von der Schule abholen
- ✓ Leute, die ihren Hund Gassi führen
- ✓ Leute beim Einkaufen

Sie sehen, es gibt unzählige Möglichkeiten. Sie werden also nur wenige Ausflüchte dafür finden, nicht täglich das Flirten zu üben.

Der unschuldige Weihnachtswunder-Flirt

Barbara fuhr zum Stadttheater, um ihre Tochter von einer Tanzaufführung der Schule abzuholen. Als sie im Foyer auf das Ende der Vorstellung wartete, begegnete ihr der Weihnachtsmann. Er zeigte ihr einen Riss in seiner Hose und wollte wissen, ob die Kinder es wohl bemerken würden. Sein Gesicht war so hübsch, sein Hinterteil so knackig, Barbara konnte nicht anders – sie begann einen harmlosen Flirt mit ihm.

Der Weihnachtsmann ging bereitwillig darauf ein; er hatte Angst, vor einer Meute von 200 schreienden Kids aufzutreten, und empfand die Begegnung als willkommene Ablenkung von seinem Lampenfieber. Im Laufe weniger Minuten gaben sich die beiden einem wunderbaren – und unschuldigen – Flirt hin. Als der Weihnachtsmann sich mit federnden Schritten verabschiedete, hatte Barbara ein Lächeln im Gesicht.

Versäumen Sie es nie, einer anderen Person durch einen freundlichen Flirt den Tag zu versüßen, egal, wie jung oder alt sie ist.



Wie Sie Ihre Gelegenheiten am besten ausschöpfen können, steht in Kapitel 4 (in dem es um Flirts mit Freunden, Dates und Kollegen geht) und in Kapitel 9 (in dem Sie erfahren, wie man herausfindet, ob jemand überhaupt infrage kommt).