

# Auf einen Blick

<b>Einleitung .....</b>	<b>21</b>
<b>Teil I: Die Grundschule des Flirtens .....</b>	<b>27</b>
<b>Kapitel 1:</b> Die ersten Schritte zum erfolgreichen Flirt.....	29
<b>Kapitel 2:</b> Ihr ganz persönlicher Flirtstil – und wie Sie ihn pflegen können.....	43
<b>Kapitel 3:</b> Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Flirtenden ...	59
<b>Kapitel 4:</b> Flirten mit Freunden, Kollegen ... und beim Rendezvous.....	71
<b>Teil II: Sehen und gesehen werden.....</b>	<b>85</b>
<b>Kapitel 5:</b> Vor Selbstbewusstsein strotzen und flirten wie ein Weltmeister.....	87
<b>Kapitel 6:</b> Finden Sie Ihren Flirtpartner.....	107
<b>Kapitel 7:</b> Die Bühne betreten .....	119
<b>Kapitel 8:</b> Mit jedem, aber wirklich jedem ins Gespräch kommen.....	131
<b>Kapitel 9:</b> Interessant sein heißt interessiert sein.....	147
<b>Teil III: Fast schon Zauberei – die Macht der Körpersprache .....</b>	<b>171</b>
<b>Kapitel 10:</b> Die richtigen Signale aussenden .....	173
<b>Kapitel 11:</b> Das Wort hat ... der Körper .....	195
<b>Kapitel 12:</b> Geheime Flirtsignale deuten.....	225
<b>Teil IV: Die Meisterstufe .....</b>	<b>235</b>
<b>Kapitel 13:</b> Wie geht es jetzt weiter? .....	237
<b>Kapitel 14:</b> Von der Partnersuche zur festen Partnerschaft .....	251
<b>Kapitel 15:</b> Das Risiko verringern, einen Korb zu bekommen .....	263
<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil.....</b>	<b>277</b>
<b>Kapitel 16:</b> Zehn Profitipps für den Gesprächsaufpunkt.....	279
<b>Kapitel 17:</b> Zehn verteufelte Flirtfettnäpfchen.....	287

<b>Kapitel 18:</b> (Fast) Zehn Orte, an denen aufdringliche Verehrer lauern – und wie Sie sie loswerden .....	293
<b>Kapitel 19:</b> Gefahrlos flirten: Zehn Tipps zu Ihrer Sicherheit.....	301
<b>Kapitel 20:</b> Zehn Tipps mit Links für alle Lebenslagen .....	307
<b>Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>315</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>317</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung .....</b>	<b>21</b>
Über dieses Buch.....	22
Konventionen in diesem Buch.....	23
Was Sie nicht lesen müssen.....	23
Törichte Annahmen über die Leser .....	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	24
Teil I: Die Grundschule des Flirtens.....	24
Teil II: Sehen und gesehen werden .....	24
Teil III: Fast schon Zauberei – die Macht der Körpersprache .....	24
Teil IV: Die Meisterstufe.....	25
Teil V: Der Top-Ten-Teil .....	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	25
Wie es weitergeht .....	26
<b>TEIL I</b>	
<b>DIE GRUNDSCHULE DES FLIRTENS .....</b>	<b>27</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Die ersten Schritte zum erfolgreichen Flirt .....</b>	<b>29</b>
Die Grundregeln des Flirtens.....	30
Ein paar tierisch gute Flirttipps .....	30
Zum Flirten gehören immer zwei.....	32
Die vier großen Risiken beim Flirten.....	32
Körpersprache ist keine Fremdsprache.....	33
Ein guter Beobachter sein.....	33
Schlüsselsignale bei anderen erkennen .....	34
Gestik und Mimik, die Bände sprechen .....	35
Sich in Flirtstimmung bringen .....	37
Lernen, neu zu denken .....	38
Weg mit dem Ballast .....	39
Gelegenheiten gibt es überall .....	41
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Ihr ganz persönlicher Flirtstil – und wie Sie ihn pflegen können .....</b>	<b>43</b>
Den eigenen Flirtstil finden .....	43
Goldsucher .....	43
Hansdampf in allen Gassen .....	44

Stille Selbstbewusste .....	44
Mauerblümchen .....	44
Flirtlaie oder Flirtprofi? Testen Sie sich selbst .....	44
Wie selbstbewusst sind Sie? .....	44
Wie anpassungsfähig sind Sie? .....	45
Mögliche Mängel herausfinden .....	46
Was steht Ihnen im Weg? .....	47
Wie steht es um Ihre Motivation? .....	48
Die 80:20-Regel anwenden .....	49
Das Unterbewusstsein austricksen .....	49
Den Flirtstil verändern .....	50
Es denen nachmachen, die es besser können .....	51
Chance verpasst? Kein Problem .....	53
Wer nichts riskiert ... .....	55
Flirthausaufgaben .....	56
Das Flirtthermometer lesen .....	56
<b>Kapitel 3 Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Flirtenden .....</b>	<b>59</b>
Wahrnehmung und Wahrheit sind zwei Paar Stiefel .....	60
Das Werden und Vergehen eines Flirts .....	60
Was Menschen attraktiv finden .....	61
Strategien für einen erfolgreichen Flirt .....	65
Man kann nicht alles haben .....	66
Die richtige Einstellung zum Flirten .....	66
Erkennen, ob jemand infrage kommt .....	67
Angst vor Zurückweisung .....	68
Es muss erkennbar sein, wann Sie flirten .....	68
Schmeicheleien .....	69
<b>Kapitel 4 Flirten mit Freunden, Kollegen ... und beim Rendezvous .....</b>	<b>71</b>
Flirten mit Freunden .....	71
Der freundliche Flirt .....	72
Erkennen, dass es um mehr geht .....	73
Mehr als nur Freunde .....	74
Der romantische Flirt .....	77
Klarmachen, worum es einem geht .....	77
Reaktionen und Absichten richtig deuten .....	78
Flirten mit Arbeitskollegen .....	80
Am Arbeitsplatz auf der Suche nach Liebe .....	80
Die sexuelle Belästigung .....	81
Die Grenzen des Büroflirts .....	82
Flirten außerhalb des Arbeitsplatzes .....	84

<b>TEIL II</b>	
<b>SEHEN UND GESEHEN WERDEN .....</b>	<b>85</b>
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Vor Selbstbewusstsein strotzen und flirten</b>	
<b>wie ein Weltmeister .....</b>	<b>87</b>
Do-it-yourself-Flirtkurs Teil I: Die ersten Schritte .....	88
Das richtige Image für sich finden.....	88
Mit den wichtigsten Baustellen anfangen .....	89
Zehn Jahre jünger aussehen .....	90
Augen.....	91
Lächeln.....	93
Haut .....	93
Haare .....	94
Duft.....	96
Kleidung.....	97
Selbstbewusst aussehen, sich selbstbewusst anhören .....	99
Sich nicht verunsichern lassen.....	100
Selbstbewusstsein durch Körpersprache ausstrahlen.....	101
Selbstbewusst klingen.....	102
Andere zum Zuhören bringen .....	103
Die Stimme attraktiv klingen lassen .....	104
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Finden Sie Ihren Flirtpartner .....</b>	<b>107</b>
Wo andere Singles zu finden sind.....	107
Flirten in Bars und Clubs.....	108
Unverhofft kommt oft.....	109
Flirten im Internet .....	110
Was Inserate und Agenturen für Sie tun können.....	114
Oldschool, geben Sie eine Anzeige auf.....	115
Ein Blick auf Partnerschaftsagenturen .....	116
Für alle Ungeduldigen: Speed-Dating .....	117
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Die Bühne betreten.....</b>	<b>119</b>
Ta-taa! .....	119
Körpersprache einsetzen .....	120
Treppensteigen für Profis.....	122
Am richtigen Ort stehen – und nicht nur irgendwo herumstehen .....	123
Kraftorte für Flirtfreunde .....	124
Im Raum umsiedeln .....	125



## 14 Inhaltsverzeichnis

Den ersten Schritt tun . . . . .	126
Die Augenbrauen einsetzen . . . . .	126
Der richtige Zeitpunkt, etwas zu sagen . . . . .	127
Das Eis brechen . . . . .	128
<b>Kapitel 8 Mit jedem, aber wirklich jedem ins Gespräch kommen . . . . .</b>	<b>131</b>
Die Anstandsregeln einer Konversation . . . . .	131
Der richtige Einstieg – kein Problem . . . . .	132
Mit Humor geht alles besser . . . . .	134
Das Thema Ex ist tabu . . . . .	135
Kontroverse Gesprächsthemen meiden . . . . .	135
Eine Bindung aufbauen . . . . .	136
Die Kunst, offene Fragen zu stellen . . . . .	136
Themen wählen, über die der andere gern spricht . . . . .	137
Das Gespräch in Gang halten . . . . .	138
Die Reaktion des anderen auswerten . . . . .	139
Auf das gesprochene Wort achten . . . . .	139
Körpersprachliche Hinweise . . . . .	141
<b>Kapitel 9 Interessant sein heißt interessiert sein . . . . .</b>	<b>147</b>
Interesse zeigen . . . . .	147
Sich schlau machen . . . . .	148
Sich an Konventionen halten . . . . .	150
Mehr zuhören, weniger reden . . . . .	150
Ihre Worte dem Gesprächspartner anpassen . . . . .	151
Interessanter werden . . . . .	151
Die Muster einer Konversation . . . . .	152
Die verschiedenen Stadien . . . . .	152
Positiv sein . . . . .	152
Anderen das Gefühl von Wichtigkeit geben . . . . .	154
Die Sprache des anderen spiegeln . . . . .	154
Den anderen das Wort überlassen . . . . .	155
Ihr Wissen praktisch anwenden . . . . .	156
Komplimente richtig einsetzen . . . . .	162
Das perfekte Kompliment . . . . .	162
Komplimente dankbar annehmen . . . . .	165
Erkennen, wer infrage kommt und interessiert ist . . . . .	165
Den Standpunkt des anderen ergründen . . . . .	166
Schon aus der Ferne . . . . .	167
Ist auch wirklich Interesse da? . . . . .	170



## **TEIL III**

### **FAST SCHON ZAUBEREI – DIE MACHT DER KÖRPERSPRACHE .....**

**171**

#### **Kapitel 10**

##### **Die richtigen Signale aussenden.....**

**173**

Die Bedeutung der Körpersprache .....	173
Körpersprache und der erste Eindruck.....	174
Die Macht der Körpersprache .....	174
Den richtigen Abstand halten .....	176
Die optimale Distanz finden.....	176
Die Kluft überbrücken .....	178
Für mehr Intimität sorgen.....	179
Den Geheimcode des Gesichts knacken .....	180
Die sieben Formen des Gesichtsausdrucks .....	180
Die Macht des Blicks .....	182
Der Vier-Sekunden-Blick .....	183
Was steckt in einem Lächeln?.....	184
Den Fingern das Wort überlassen.....	187
Dem anderen Raum schenken.....	187
Mit sich selbst auf Tuchfühlung gehen.....	188
Absichtliche Berührungen .....	189
Sich öffentlich »putzen« .....	191
Provozieren.....	191
Haarig, haarig ... mit den Haaren spielen.....	191

#### **Kapitel 11**

##### **Das Wort hat ... der Körper .....**

**195**

Ihnen steht mehr Raum zu, als Sie denken .....	196
Der Chamäleon-Effekt, die Spiegeltechnik.....	198
Die Körperposition .....	199
Ein erster Vorstoß .....	200
Berührungen spiegeln.....	201
Winzige Gesten spiegeln.....	202
Körpersprache lesen.....	205
Die Viererregel .....	205
Erkennen, was der andere von Ihnen hält .....	206
Körpersprachliche Missverständnisse vermeiden .....	208
Mangelnder Blickkontakt .....	208
Eingerollt wie ein Igel.....	210
Sich weglehnen.....	210
Sich hängen lassen.....	211
An sich herumzupfen.....	212
Die Hände einsetzen .....	213
Daumen hoch.....	213
Es liegt auf der Hand .....	214

Lügner erkennen .....	217
Die Körpersprache legt es an den Tag .....	219
Untrügliche Signale .....	221
Einen Lügner loswerden .....	222
Jemanden sanft in die Wüste geleiten .....	223
Desinteresse auf einfühlsame Weise bekunden.....	223
Barrieren als Bremse.....	223
<b>Kapitel 12</b>	
<b>Geheime Flirtsignale deuten .....</b>	<b>225</b>
Feminine Flirtsignale deuten – und darauf reagieren .....	225
Signale des Gesichts .....	226
Was Nähe ausdrückt .....	226
Sich selbst berühren .....	228
Signale spiegeln .....	229
Auch aufschlussreich: Kleidung und Make-up.....	230
Maskuline Flirtsignale deuten .....	231
Männliches Putzverhalten .....	231
Die Fingerspitzen weisen den Weg .....	232
Ein Wort zum Thema Raumdominanz .....	233
Die Ohren spitzen .....	234
<b>TEIL IV</b>	
<b>DIE MEISTERSTUFE.....</b>	<b>235</b>
<b>Kapitel 13</b>	
<b>Wie geht es jetzt weiter?.....</b>	<b>237</b>
Die Logistik des nächsten Schritts.....	237
Wollen Sie wirklich mehr?.....	237
Der richtige Ort für den nächsten Schritt.....	238
Der richtige Zeitpunkt für den nächsten Schritt .....	241
Den anderen neugierig machen .....	242
Der nächste Schritt .....	243
Nach der Nummer fragen.....	243
Der erste Kuss naht .....	244
Wenn's ums Ganze geht .....	245
Die Verführung beginnt .....	246
Vorfreude ist die schönste Freude.....	246
Damit die Chemie stimmt.....	247
Fechtheit siegt .....	247
Der intime Teil beginnt.....	248
Das Tempo vorgeben .....	248
Ein paar Vorsichtsmaßnahmen .....	249

<b>Kapitel 14</b>		
<b>Von der Partnersuche zur festen Partnerschaft . . . . .</b>	<b>251</b>	
Büroaffäre? Keine Affäre! . . . . .	251	
Drum prüfe . . . . .	252	
Knigge für Büroaffären . . . . .	253	
Wenn aus Freundschaft Liebe wird. . . . .	254	
Fest im Sattel – auch beim Dating . . . . .	255	
Wer fragt wen? . . . . .	256	
Genaue Vereinbarungen . . . . .	256	
Gut gestartet ist halb gewonnen . . . . .	258	
Kontakt nach dem ersten Date . . . . .	259	
Vom Dating zur festen Beziehung . . . . .	260	
Reif für eine feste Beziehung? . . . . .	261	
Kleine Probleme aus der Welt schaffen . . . . .	262	
Täglich ein bisschen Liebe . . . . .	262	
<b>Kapitel 15</b>		
<b>Das Risiko verringern, einen Korb zu bekommen . . . . .</b>	<b>263</b>	
Zurückweisungen realistisch betrachten . . . . .	263	
Die richtige Wahl treffen – eine Checkliste . . . . .	264	
Ist die andere Person verfügbar? . . . . .	265	
Signale der Sympathie aussenden . . . . .	266	
Kommt irgendeine Reaktion? . . . . .	266	
Kalkulierbare Risiken . . . . .	267	
Die Wahl des Objekts des Verlangens . . . . .	267	
Ein Gespräch beginnen . . . . .	268	
Der Annäherungsversuch . . . . .	269	
Die Dinge wieder auf Kurs bringen . . . . .	270	
Mit Zurückweisung umgehen . . . . .	272	
Wenn Sie jemanden zurückweisen . . . . .	272	
Wenn Sie zurückgewiesen werden . . . . .	273	
Mit Zurückweisung am Arbeitsplatz umgehen . . . . .	274	
<b>TEIL V</b>		
<b>DER TOP-TEN-TEIL . . . . .</b>	<b>277</b>	
<b>Kapitel 16</b>		
<b>Zehn Profitipps für den Gesprächsaufakt . . . . .</b>	<b>279</b>	
Gesprächsaufakt für Männer und maskuline Menschen . . . . .	280	
Gesprächsaufakt für Frauen und feminine Menschen . . . . .	280	
Gesprächsaufakt für die Büroromanze . . . . .	281	
Gesprächsaufakt bei wildfremden Personen . . . . .	282	
Gesprächsaufakt beim Networking . . . . .	282	

Gesprächsaufakt zum Knüpfen von Freundschaften .....	283
Gesprächsaufakt beim Internetdating .....	283
Gesprächsaufakt beim Speed-Dating .....	284
Gesprächsaufakt im Supermarkt .....	285
Gesprächsaufakt für eine Urlaubsromanze .....	286
<b>Kapitel 17</b>	
<b>Zehn verćeufelte Flirtfettnäpfchen.....</b>	<b>287</b>
Einer Frau oder femininen Menschen die falschen Dinge sagen .....	287
Einem Mann oder maskulinen Menschen die falschen Dinge sagen .....	288
Tabuthemen beim ersten Treffen.....	289
Peinliche Posts .....	289
Den falschen Zeitpunkt erwischen .....	290
Die Sache mit dem Bezahlen der Rechnung .....	290
Den falschen Ort wählen .....	291
Kleine Missgeschicke überbewerten.....	291
Dem Expartner zufällig begegnen.....	292
Die Aufmerksamkeit ständig woanders haben.....	292
<b>Kapitel 18</b>	
<b>(Fast) Zehn Orte, an denen aufdringliche Verehrer lauern – und wie Sie sie loswerden.....</b>	<b>293</b>
Am Arbeitsplatz .....	294
In einer Bar oder im Club .....	294
Beim Networking.....	295
Auf der Straße .....	296
Im Freundeskreis.....	296
Social Media und Internet .....	297
Auf der Betriebsfeier.....	298
Im Fitnessstudio.....	299
Das Handy .....	299
<b>Kapitel 19</b>	
<b>Gefahrlos flirten: Zehn Tipps zu Ihrer Sicherheit .....</b>	<b>301</b>
Geben Sie nichts Persönliches von sich preis .....	301
Treffen Sie sich an einem öffentlichen Ort .....	302
Nichts überstürzen .....	302
Trinken Sie mit Bedacht .....	303
Passen Sie auf, was Sie sagen .....	303
Hören Sie auf Ihren Bauch .....	304



Lassen Sie Ihre Freunde aufpassen .....	304
Fahren Sie allein nach Hause.....	304
Halten Sie immer Plan B bereit .....	305
Lernen Sie, sich selbst zu verteidigen.....	305
<b>Kapitel 20</b>	
<b>Zehn Tipps mit Links für alle Lebenslagen .....</b>	<b>307</b>
So suchen Sie erfolgreich im Internet.....	307
Single-Mom und Single-Dad.....	308
LGBTQIA+ .....	308
Barockengel .....	309
Nur flirten oder vielleicht auch mehr? .....	310
Chats zum Flirten.....	311
Flirten und Onlinedating für Menschen mit Handicap.....	311
Online-Partnerbörsen.....	312
Hilfsangebote und Hotlines.....	312
Sie sind Opfer von Stalking .....	313
<b>Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>315</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>317</b>



