

Auf einen Blick

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

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

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	21
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
 TEIL I	
DIE GRUNDSCHULE DES FLIRTENS	27
 Kapitel 1	
Die ersten Schritte zum erfolgreichen Flirt	29
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
 Kapitel 2	
Ihr ganz persönlicher Flirtstil – und wie Sie ihn pflegen können	43
Den eigenen Flirtstil finden	43
Goldsucher	43
Hansdampf in allen Gassen	44

12 Inhaltsverzeichnis

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
Kapitel 3	
Unterschiede und Gemeinsamkeiten der	
Flirtenden	59
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
Kapitel 4	
Flirten mit Freunden, Kollegen ... und beim	
Rendezvous	71
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

TEIL II SEHEN UND GESEHEN WERDEN 85

Kapitel 5 Vor Selbstbewusstsein strotzen und flirten wie ein Weltmeister 87

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

Kapitel 6 Finden Sie Ihren Flirtpartner 107

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

Kapitel 7 Die Bühne betreten 119

Ta-taal!	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

Den ersten Schritt tun	126
Die Augenbrauen einsetzen	126
Der richtige Zeitpunkt, etwas zu sagen	127
Das Eis brechen	128

Kapitel 8

Mit jedem, aber wirklich jedem ins Gespräch kommen 131

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

Kapitel 9

Interessant sein heißt interessiert sein 147

Interesse zeigen	147
Sich schlaumachen	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
Kapitel 12	
Geheime Flirtsignale deuten	225
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
TEIL IV	
DIE MEISTERSTUFE	235
Kapitel 13	
Wie geht es jetzt weiter?	237
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
Frechheit siegt	247
Der intime Teil beginnt	248
Das Tempo vorgeben	248
Ein paar Vorsichtsmaßnahmen	249

Kapitel 14	
Von der Partnersuche zur festen Partnerschaft...	251
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

Kapitel 15	
Das Risiko verringern, einen Korb zu bekommen.	263
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

TEIL V	
DER TOP-TEN-TEIL	277

Kapitel 16	
Zehn Profitipps für den Gesprächsauftakt	279
Gesprächsauftakt für Männer und maskuline Menschen.	280
Gesprächsauftakt für Frauen und feminine Menschen.	280
Gesprächsauftakt für die Büroromanze.	281
Gesprächsauftakt bei wildfremden Personen.	282
Gesprächsauftakt beim Networking.	282

Gesprächsauftakt zum Knüpfen von Freundschaften	283
Gesprächsauftakt beim Internetdating	283
Gesprächsauftakt beim Speed-Dating	284
Gesprächsauftakt im Supermarkt	285
Gesprächsauftakt für eine Urlaubsromanze	286

Kapitel 17

Zehn verteilte Flirtfettnäpfchen..... 287

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

Kapitel 18

(Fast) Zehn Orte, an denen aufdringliche Verehrer lauern – und wie Sie sie loswerden..... 293

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

Kapitel 19

Gefahrlos flirten: Zehn Tipps zu Ihrer Sicherheit..... 301

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

Kapitel 20
Zehn Tipps mit Links für alle Lebenslagen 307

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

Abbildungsverzeichnis..... 315
Stichwortverzeichnis 317

