



N I N A D E I S S L E R

Flirten

Wie wirke ich?

Was kann ich sagen?

Wie spiele ich
meine Stärken aus?

Inhalt

Vorwort	7
Warum sollte man überhaupt flirten?	9
Wie ist Ihr Status als „Nichtflirter“	9
Was bedeutet „flirten“ und woher kommt es?	10
Flirten – Anmache – ein nettes Gespräch:	
Wo ist da der Unterschied?	13
Flirten – ein Spiel aus der Steinzeit	18
Wie werde ich ein guter Flirter?	25
Am Anfang steht das „Ich“	25
1. Akzeptieren und lieben Sie sich so, wie Sie sind	27
2. Seien Sie präsent – im Hier und Jetzt	37
3. Seien Sie aufmerksam und offen für Neues	49
4. Werden Sie unabhängig von der Meinung anderer . .	57
5. Seien Sie selbst für Ihr Glück verantwortlich	64
Ihr neues, flirtiges Selbst	70
Wer liebt wen: Versöhnung mit dem anderen	
Geschlecht	78
Blicke, Stimme, Körpersprache – wie Männer und Frauen kommunizieren	83
Flirtsignale von Frauen und Männern	84
Darauf achten Männer bei Frauen	91

Darauf achten Frauen bei Männern	93
Körpersprache: Flirtsignale empfangen, verstehen und senden	95
Besonderheiten und Flirtsignale von Frauen	105
Besonderheiten und Flirtsignale von Männern	113
Vom Umgang mit Körben	117
Auf die Plätze, fertig ... Flirt!	123
Flirten mit AIDA	125
Tipps für Männer	126
Tipps für Frauen	128
Ansprechend ansprechen	130
Die besten Strategien für jede Situation	142
Die richtigen Strategien für jeden Ort	145
Gespräche mit „Gänsehaut-Effekt“	157
Die Unterhaltung mit dem „gewissen Etwas“	158
Vom Flirt zum Date	164
Die Welt ist voller (Flirt-)Möglichkeiten	171
Danke	174

Wie werde ich ein guter Flirter?

Flirten wird dann erfolgreich, wenn Sie über den Moment des Flirtens hinaus nichts weiter anstreben als nur diesen einen Moment. Und dann erst einen weiteren und erst dann vielleicht einen weiteren. Wer sich schon vorher zu viele Gedanken darüber macht, was er sagen könnte, wenn er denn dazu käme, etwas zu sagen – verpasst die beste Chance! Ob ein Flirt zustande kommt oder nicht, hängt damit zum größten Teil von Ihnen selbst ab. Bestimmt gibt es Menschen, die man mit noch so viel Charme nicht zu einem Flirt bringen kann, aber es gibt deutlich mehr Menschen, die zwar zunächst passiv sind, aber erfreut auf einen Flirt eingehen, wenn jemand ihnen einen „anbietet“. Sie könnten dieser Jemand sein!

Am Anfang steht das „Ich“

Ihre Persönlichkeit und Ihr Auftreten sind für einen Flirt deutlich wichtiger als jeder Spruch und jeder Trick. Der allererste Eindruck von einer Person bestimmt in der Regel, ob es überhaupt zu einem Flirt kommen kann oder nicht. Dieser erste Eindruck entsteht innerhalb kürzester Zeit und basiert zu über 90 Prozent auf Erscheinung, Auftreten, Mimik, Gestik und dem Klang der Stimme.

Wie ich jedoch auftrete, wie ich mich gebe, wie ich dreinschaue und mich bewege, hat unweigerlich damit zu tun, wie ich mich fühle. Das Bild, das Sie von sich selbst haben, bestimmt das Bild, das andere von Ihnen bekommen können. Schauen wir uns also zunächst einmal an, was Sie für sich tun können, um die besten Voraussetzungen für mehr Spaß und Erfolg beim Flirten zu schaffen.

Die Top 5, die einen guten Flirter ausmachen

Völlig unabhängig von irgendwelchen Sprüchen, Tipps, Tricks und Sonstigem sind es im Grunde fünf Punkte, die für das Flirten wichtig sind:

1. Lernen Sie sich selbst zu lieben und akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind.
2. Seien Sie präsent im Hier und Jetzt.
3. Seien Sie aufmerksam und offen für Neues.
4. Werden Sie unabhängig von der Meinung anderer.
5. Machen Sie sich bewusst, dass Sie selbst dafür verantwortlich sind, ein glückliches Leben zu führen.

Was diese fünf Punkte bedeuten und wie Sie sie erreichen und entwickeln können, ist Inhalt dieses Kapitels. Jeder Mensch ist in der Lage, all diese Voraussetzungen zu erfüllen. Und das Gute daran ist: Es ist gar nicht schwer und macht Ihr Leben schöner!

1. Akzeptieren und lieben Sie sich so, wie Sie sind

Das klingt banal und irgendwie schon fast abgenutzt, nicht wahr? Seltsam nur, dass so viele Menschen sich so schwer damit tun. Was bedeutet diese Selbstliebe überhaupt, wie kann ich sie erreichen und welche Folgen hat sie?

Zunächst einmal: Wenn Sie mit sich selbst zufrieden sind, sind Sie für jeden Flirtversuch gewappnet, denn auch eine mögliche Niederlage kann Sie nicht so leicht aus dem Gleichgewicht bringen. Ein Mensch, der mit sich zufrieden ist, fühlt sich nicht abgelehnt oder verletzt, wenn er bei anderen nicht ankommt. Er weiß, dass alle Menschen andere Bedürfnisse haben und er nicht alle Bedürfnisse aller Menschen erfüllen kann.

Das Auto-Beispiel

Ich gebe in meinen Trainings gerne das Auto-Beispiel: Es gibt Millionen von Autos auf der Welt – und so viele unterschiedliche, dass man sie kaum zu zählen vermag. Und es gibt Menschen, die beim Anblick eines Porsche Carrera nervös werden. Andere wiederum wünschen sich nichts mehr als einen Geländewagen und wieder andere lieben heiß und innig ihren Golf 1 mit seinen tausend Beulen.

Das Auto, das jemand fährt, sagt etwas über ihn, seine Vorlieben, Bedürfnisse oder auch Lebensverhältnisse und seinen Lebensstil aus. Aber selbst der rumpeligste, verbeulteste

kleine VW-Transporter findet einen feschen Kölner Sportstudenten, der sich freut, endlich sein Auto gefunden zu haben, in das er am Wochenende sein Surfbrett packt, und ans Meer fährt. Er wird diesen Wagen hegen und pflegen, mit Sonderausstattung versehen und nahezu alles dafür tun, um auch die nächste TÜV-Plakette zu bekommen. Und wenn er alt ist, wird er seinen Kindern und Enkeln Fotos zeigen und sagen: „Das war mein erstes Auto, und es war toll!“ (Und heimlich wird er sich denken: „Und darin, mein Sohn, habe ich auch Deine Mutter zum ersten Mal vernascht ...“) So gibt es eben bei Autos genau wie bei Menschen verschiedene „Modelle“ für verschiedene Bedürfnisse.

Zufrieden mit sich zu sein, ist auch ein wichtiger Faktor für Ihre Ausstrahlung: Ein Mensch, der zufrieden mit sich ist und sich mag, der wirkt auf andere gelassen und souverän – zwei Eigenschaften, die sich viele Menschen wünschen und als attraktiv erachten.

Ich meine damit nicht, dass Sie nicht danach streben sollten, sich zu verbessern – im Gegenteil. Wenn Sie etwas verbessern möchten, dann tun Sie es. Aber jammern Sie nicht über die Dinge, die sich nicht ändern können oder wollen. Akzeptieren Sie sie.

Aber ich bin nur ...

Verabschieden Sie sich von den Idealbildern aus den Hollywoodfilmen und anderen Medien: Kein Mensch ist physisch und psychisch nur mit Vorzügen ausgestattet. Was ist das

überhaupt, ein Vorzug? Wir sprechen immer von Stärken und Schwächen von hübsch und hässlich, von gut und schlecht. Doch wie jemand etwas beurteilt, das ist fast ausschließlich Ansichtssache!

Was ist hübsch oder hässlich? Man hört immer wieder, dass gerade die Supermodels und Schauspieler/-innen sehr unzufrieden mit sich und ihrem Äußeren sind – obwohl gerade sie doch offenbar das Schönheitsideal, das uns diktiert wird, verkörpern. Ich kenne unzählige Frauen, die unglücklich über ihre Figur sind, obwohl sie absolut tadellos ist. Viele Männer sind der Meinung, dass sie zu klein sind. Superstar Tom Cruise misst gerade mal 1,68 Meter, sein Schauspielkollege Michael J. Fox sogar nur 1,62 Meter – na und?

Ich selbst lernte einmal einen Mann kennen, der mich bewunderte und mir immer wieder sagte, dass ich so klug und gebildet sei und dass ich so toll spreche und schreiben würde. Er stellte mich auf einen Sockel und bewunderte mich. An sich selbst hingegen ließ er kein gutes Haar. Er sei weder besonders klug noch sonderlich gebildet, könne keine Fremdsprachen und habe nie einen richtigen Beruf gelernt. Dieser Mann war jedoch auch ohne eine höhere Schulbildung ein sehr intelligenter und tief sinniger Gesprächspartner. Ich mochte, wie er meinen Gedanken so gut folgte, dass er viele davon zu Ende führte und oft noch bessere Lösungen oder Erklärungen fand als ich. Er war zudem ein absolut virtuoser Gitarrist und Songschreiber. Ich bewundere ihn noch heute dafür, wie unglaublich gut er dieses Instrument beherrscht, das er sich sogar