



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?

Nina Deißler
Flirten

Nina Deißler

Flirten

Wie wirke ich?

Was kann ich sagen?

Wie spiele ich meine Stärken aus?

2. Auflage

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-466-9

Dieses Buch gibt es auch als E-Book: ISBN 978-3-86910-910-7

Die Autorin: Nina Deißler gibt seit vielen Jahren in ihren beliebten Flirtkursen praktische Tipps für Menschen auf Partnersuche. Die populärsten Magazine, Fernseh- und Radiosender wählen die Nummer von Nina Deißler, wenn sie eine Expertin in Sachen Flirten benötigen.

© 2010 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbh & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Redaktionsbüro Punkt und Komma, Nathalie Röseler, Pliening
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: Sylvie Thenard
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Druckhaus „Thomas Müntzer“ GmbH, Bad Langensalza

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

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

Vorwort

Die Kunst zu flirten

Was gehört zum Flirten, warum sollte man es überhaupt tun und vor allem: Wie stellt man es an?

Dieses Buch bietet Ihnen keine billigen Tricks zum kurzfristigen Beeindrucken: Ich statt Sie mit Grundlagen aus, die Sie zu einem Menschen werden lassen, der sich in Zukunft nicht mehr über verpasste Chancen ärgern muss.

Ich selbst habe immer gerne geflirtet und bin nach meiner Karriere in Vertrieb und Marketing seit 2002 selbstständige Kommunikationstrainerin und Persönlichkeitscoach. Mein Fachgebiet sind Herzensangelegenheiten und die Kommunikation zwischen Mann und Frau. In meinen Flirtrainings haben bisher fast 1000 Menschen mehr Mut und Spaß am Leben entwickelt, und dies möchte ich auch Ihnen gerne ans Herz legen.

Ich möchte Ihnen nicht helfen, Ihren Traumpartner zu suchen – ich möchte Ihnen dazu verhelfen, selbst zu einem Traumpartner zu werden und die Menschen anzuziehen und zu erobern, die zu Ihnen passen.



Warum sollte man überhaupt flirten?

Nehmen wir zum Beispiel an, Sie begegnen zufällig einem Menschen des anderen Geschlechts, der Sie interessiert. Sie sind beim Einkaufen oder auf einer Feier und plötzlich steht er oder sie unvermutet vor Ihnen.

„Liebe besteht zu drei Vierteln aus Neugier“

————— *(Giacomo Casanova)*

Wie ist Ihr Status als „Nichtflirter“?

Vielleicht können Sie nette Gespräche führen, aber fühlen Sie sich sexy und begehrenswert? Benehmen Sie sich so? Vermutlich haben Sie als „Nichtflirter“ nur wenig Übung in Sachen Charme und wissen nicht, was im Kopf des anderen Geschlechts in solchen Situationen vorgeht. Je attraktiver Ihr Gegenüber auf Sie wirkt, umso schlimmer ist es: Sie wissen nicht, was Sie sagen sollen, die Situation erscheint Ihnen peinlich, Sie sind nicht sonderlich charmant oder tun einfach gar nichts.

Durch Ihre Gehemmtheit wirken Sie vermutlich uninteressant und genauso uninteressiert. Ein erster Eindruck, der anderen nicht gerade Lust macht, Sie näher kennenzulernen. Zum Flirten gehört Übung – und das Schöne ist: Diese Übung macht Spaß.

Stellen Sie sich doch mal dieselbe Situation vor, aber mit anderen Voraussetzungen: Kleine Komplimente und verschenkte Lächeln sind völlig alltäglich für Sie. Sie wissen, was Sie attraktiv macht und bekommen häufig Bestätigung von Ihrer Umwelt, weil Sie aufmerksam, freundlich und interessiert sind. Sie gelten bei anderen als lockerer und charmanter Mensch, den man gerne anderen vorstellt und zu Partys einlädt. Sie wissen, wie man anderen Menschen ein gutes Gefühl gibt: Es macht Ihnen Spaß, mit Menschen zu kommunizieren und diesen Spaß merkt man Ihnen an. Sie haben ein Gespür dafür entwickelt, ob es ein „nettes Gespräch“ oder ein „Flirt“ ist und Übung darin, wie Sie den Gesprächsverlauf selbst steuern können. Und warum? Weil Sie flirten können – und weil Sie es offensichtlich tun!

Was bedeutet „flirten“ und woher kommt es?

Das eigentlich englische Wort „to flirt“ erklärt zum Beispiel „Webster’s Dictionary“ folgendermaßen: „to act amorously without serious intentions“. Also „sich liebend verhalten, ohne ernste Absichten zu haben“. Ursprünglich stammt das Wort ab vom französischen „fleur“, also „Blume“, oder „fleurter“ für „blühen“ beziehungsweise „sich entfalten“. Könnte man also auch sagen, flirten bedeutet, „etwas durch die Blume“ zu verstehen geben? Nun, da sind wir gar nicht so weit entfernt.

Ein weitverbreiteter Irrglaube ist, dass flirten immer „etwas zu bedeuten“ hat (was bei Menschen in einer Beziehung dann

oft die Eifersucht ins Spiel bringt) oder dass man flirtet und flirten muss, um einen Partner zu finden. Auch wird oft behauptet, dass flirten bedeute, jemanden anzusprechen.

Letzteres mag wohl stimmen – die Königsdisziplin im Flirten ist jedoch nicht, jemanden mit Worten anzusprechen, sondern schlichtweg auf andere ansprechend zu wirken. Und das wiederum schaffe ich leicht, wenn ich regelmäßig flirte.

Bis hinein in die Sechzigerjahre des zwanzigsten Jahrhunderts gehörte das Wort „flirten“ nicht zum Sprachgebrauch. Es gab relativ einfache Regeln, wie zwei Menschen einander zeigten, dass sie sich „zugetan“ sind. Es war sogar häufig üblich, dass sich die Frau den Mann nicht wirklich „aussuchen“ konnte, sondern auf den Rat oder gar die Entscheidung der Familie hörte, wer denn nun der Richtige für sie sei. Geworben wurde jedoch schon immer: Ein Mann warb um die Gunst einer Dame – über die Jahrhunderte hinweg sicherlich auf verschiedene Arten –, doch stets ging es darum, beim anderen gut anzukommen. Und die Regeln waren einfach: Die Aufgabe der Frau war es, für den Mann so interessant zu sein, dass er auf die Idee kam, um sie werben zu wollen. Die Aufgabe des Mannes war, so um die Frau zu werben, dass sie ihn schließlich erhörte.

Flirten ist nicht anstrengend!

Ich höre manchmal in meinen Trainings, das Flirten sei anstrengend und würde eher nerven. Das lässt mich hellhörig werden, und ich frage erst mich und dann die Teilnehmer,

mit welcher Intention sie flirten und wie sie das machen. Dabei entdecken wir häufig, dass es sich bei dieser Art des Flirtens eher um eine verkappte „Anmache“ handelt. Die ist wirklich anstrengend: Denn ich baue mir selbst Druck auf, der gar nicht nötig wäre, würde ich einfach nur flirten.

Sie sollten daher nie wegen anderer Menschen flirten, sondern zunächst immer Ihretwegen. Flirten für Sie selbst bedeutet, dass Sie bei Ihrem Gegenüber zunächst gar nichts weiter erreichen möchten als die Erwidierung einer Geste oder einer Aussage.

Ein Beispiel: Sie sehen jemanden, den Sie sympathisch finden und lächeln diesen fremden Menschen an. Lächelt der Mensch zurück, haben Sie etwas gewonnen: ein Lächeln. Sie können sich auf die Schulter klopfen und sagen: Ich habe jemandem der Situation entsprechend gezeigt, dass ich ihn gut finde.

Da Sie den Menschen ja gar nicht kennen, ist ein verschenktes Lächeln der Situation sicherlich angemessen – schließlich machen wir wildfremden Menschen keine Heiratsanträge ... Der Mensch hat meine Geste erkannt – er hat sich offensichtlich darüber gefreut und diese Geste erwidert. Ich habe jemanden zum Lächeln gebracht. Ich habe jemandem, den ich gar nicht kenne, eine Freude, ein kleines Geschenk gemacht.

Na, wie fühlt sich das an? Gut, oder? Steigt Ihre eigene Laune mit solchen Gedanken auch? Ja? Wie schön. Und glauben Sie, dass man gut gelaunte Menschen von schlecht gelaunten

unterscheiden kann? Ich auch! Wenn Sie mir (hoffentlich) zustimmen, dass man gut gelaunte Menschen attraktiver findet oder leichter auf sie zugeht als auf Menschen, deren Gefühlslage sich eher schwer oder vielleicht sogar leicht negativ deuten lässt?

Dann wissen Sie jetzt, was die beste Voraussetzung für einen Flirt ist!

Flirten – Anmache – ein nettes Gespräch: Wo ist da der Unterschied?

„Ich lerne relativ leicht Menschen kennen, habe häufig nette Gespräche, aber ich habe nicht das Gefühl, dass ich flirte.“ Diese und ähnliche Sätze höre ich häufig.

Was ist denn dann überhaupt ein Flirt? Beim Flirt geht es vordergründig stets nur um den Flirt an sich – um einen Hauch von Sexualität, ein Augenzwinkern, ein Kompliment, eine Andeutung der Möglichkeit, dass man den anderen attraktiv findet. Stellt man den Flirt als vergnüglichste aller Möglichkeiten der Kontaktaufnahme in die Mitte einer Skala, so befindet sich links davon der „nette Kontakt“ oder das „nette Gespräch“ und rechts davon die „Anmache“.

Das nette Gespräch

Hier geht es um nichts weiter als den Kontakt oder das Gespräch. Es gibt keinen Hauch, kein Zwinkern und keine Andeutung. Es gibt nur Nettigkeit zwischen zwei Individuen,