



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

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Vorwort</b> .....                                                                   | 7  |
| <br>                                                                                   |    |
| <b>Warum sollte man überhaupt flirten?</b> .....                                       | 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 |
| <br>                                                                                   |    |
| <b>Wie werde ich ein guter Flirter?</b> .....                                          | 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 |
| <br>                                                                                   |    |
| <b>Blicke, Stimme, Körpersprache –<br/>wie Männer und Frauen kommunizieren</b> . . . . | 83 |
| Flirtsignale von Frauen und Männern .....                                              | 84 |
| Darauf achten Männer bei Frauen .....                                                  | 91 |



|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Darauf achten Frauen bei Männern . . . . .                               | 93  |
| Körpersprache: Flirtsignale empfangen, verstehen<br>und senden . . . . . | 95  |
| Besonderheiten und Flirtsignale von Frauen . . . . .                     | 105 |
| Besonderheiten und Flirtsignale von Männern . . . . .                    | 113 |
| Vom Umgang mit Körben . . . . .                                          | 117 |
| <br>                                                                     |     |
| <b>Auf die Plätze, fertig ... Flirt!</b> . . . . .                       | 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 |
| <br>                                                                     |     |
| <b>Gespräche mit „Gänsehaut-Effekt“</b> . . . . .                        | 157 |
| Die Unterhaltung mit dem „gewissen Etwas“ . . . . .                      | 158 |
| Vom Flirt zum Date . . . . .                                             | 164 |
| <br>                                                                     |     |
| <b>Die Welt ist voller (Flirt-)Möglichkeiten</b> . . . . .               | 171 |
| <br>                                                                     |     |
| <b>Danke</b> . . . . .                                                   | 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, sondern ich stelle 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 über 500 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 Art 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