

NINA DEISSLER

# Flirten

Wie wirke ich? Was kann ich sagen?  
Wie spiele ich meine Stärken aus?



humboldt

NINA DEISSLER

# *Flirten*

Wie wirke ich? Was kann ich sagen?

Wie spiele ich meine Stärken aus?

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
Die Kunst zu flirten	4
<b>Warum sollte man überhaupt flirten?</b>	<b>5</b>
Wie ist Ihre Situation als „Nichtflirter“?	5
Was bedeutet „flirten“ und woher kommt es?	6
Flirten – Anmache – ein nettes Gespräch: Wo ist da der Unterschied?	10
Die Steinzeit lässt grüßen	15
<b>Wie werde ich ein guter Flirter?</b>	<b>21</b>
Am Anfang steht das „Ich“	22
1. Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind	23
2. Seien Sie präsent – im Hier und Jetzt	35
3. Seien Sie aufmerksam und offen für Neues	48
Training für Flirteinsteiger	52
4. Werden Sie unabhängig von der Meinung anderer	56
5. Seien Sie selbst für Ihr Glück verantwortlich	63
Ihr neues, flirtiges Selbst	68
Wer liebt wen: Versöhnung mit dem anderen Geschlecht	76

**Blicke, Stimme, Körpersprache – wie Männer und Frauen kommunizieren** 81

Flirtsignale von Frauen und Männern .....	82
Darauf achten Männer bei Frauen .....	90
Darauf achten Frauen bei Männern .....	92
Körpersprache: Flirtsignale empfangen, verstehen und senden .....	94
Besonderheiten und Flirtsignale von Frauen .....	105
Besonderheiten und Flirtsignale von Männern .....	113
Vom Umgang mit Körben .....	118

**Auf die Plätze, fertig ... Flirt!** 124

Flirten mit AIDA .....	126
Kleine Schritte bringen Sie vorwärts .....	127
Tipps für Männer .....	128
Tipps für Frauen .....	131
Ansprechend ansprechen .....	133
Die besten Strategien für jede Situation .....	146
Die richtigen Strategien für jeden Ort .....	149

**Gespräche mit „Gänsehaut-Effekt“** 165

Die Unterhaltung mit dem „gewissen Etwas“ .....	166
Vom Flirt zum Date .....	174

**Die Welt ist voller (Flirt-)Möglichkeiten** 181

**Danke!** 185

# 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 Flirttrainings haben inzwischen über 5 000 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 Ihre Situation 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 Geheimmtheit 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 Parties 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 schaffen Sie leicht, wenn Sie regelmäßig flirten.

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 man baut sich selbst Druck auf, der gar nicht nötig wäre, würde man einfach nur flirten.

Wenn wir davon ausgehen, dass der Flirt ein Spiel ist, dann sollte man das nicht so verstehen, dass man unbedingt gewinnen muss und automatisch verloren hat, wenn der potentielle Flirtpartner nicht auf den Flirt eingeht.

Ein Flirt ist auch keine Technik, die man – wie eine Lampe – an- und ausschaltet, wenn man es gerade braucht. Es ist eher so etwas wie eine Art, charmant und spielerisch mit anderen in Kontakt zu sein. Ein Spiel für Erwachsene zwischen Nähe und Distanz, in dem es um etwas mehr als nur Sympathie geht, ohne dass es gleich verpflichtend ist.

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, deren Geschlecht völlig nebensächlich sein könnte. Wenn ich einen „netten Kontakt“ zu jemandem habe, geschieht das sehr bewusst. Nämlich dann, wenn ich jemandem begegne, den ich unter keinen Umständen auf mein Geschlecht aufmerksam machen möchte. Dumm nur, wenn Ihnen das vielleicht ständig unabsichtlich passiert.

Unter diesem „Syndrom“ leiden häufig Menschen, die zum Beispiel in ihrem Beruf sehr seriös oder „geschlechtslos“ sein müssen. Doch müssen wir das wirklich? Wären Sie ein schlechterer Arzt, eine schlechtere Anwältin, ein schlechterer Physiker, wenn Sie Ihren Job mit etwas Charme und einem Augenzwinkern ausübten? Mein Zahnarzt ist zwar nicht mein Typ, aber er ist ein toller Mann. Und er flirtet mit mir und das nicht erst, seit er weiß, dass ich Flirttrainerin bin. Nein, er flirtet mit mir, weil er merkt, dass es mich von meinen Zahnschmerzen und meiner Angst vor Zahnbehandlungen ablenkt, wenn er kleine Scherze mit mir macht und mir verschmitzt zuzwinkert. Das hilft ungemein und trägt zur Kundenbindung bei, denn ich habe eigentlich große Angst vor Zahnärzten.

Der „nette Kontakt“ entsteht ungewollt häufig bei den Menschen, die sich Ihrer Sexualität nicht bewusst sind beziehungsweise die sich Themen wie sexuelle Anziehung nicht gestatten oder Sex für schmutzig oder verwerflich halten.

Diese Männer und Frauen kommen zwar in Kontakt mit Menschen, doch die Gespräche finden auf so sachlicher Ebene statt, dass der Gesprächspartner nie auf die Idee käme, dass man sich für ihn (oder sie) interessiert. Und vor allen Dingen würde er sich nicht für sie interessieren.

Ein netter Kontakt also ist kein Flirt. Ein Flirt jedoch ist auch keine Anmache!

Anbaggern, aufreißen, abschleppen oder angraben – nennen Sie es, wie Sie möchten. Die Anmache wird häufig als eine Form des Flirtens verstanden. Leider sogar von manchen Menschen als Definition des Flirts: hingehen, ansprechen, abschleppen. Nein! Das Anmachen ist ein Spiel, bei dem nur einer gewinnt – der Anmacher, wenn er Erfolg hat. Genau deswegen geht „flirten“ auch öfter mal schief, denn die meisten Frauen werden nicht gerne angemacht. Sie mögen es nicht, wenn sie das Gefühl haben, nur deshalb angesprochen zu werden, weil eigentlich der Sex im Vordergrund steht, sie zufällig da sind und einigermaßen ins Beuteschema des Mannes passen – ohne dass der jeweilige Mann in ihres passt!

Der Unterschied zum Flirt ist hierbei, dass sie in aller Regel unterstellen, dass lediglich „niedere Absichten“ hinter dem Verhalten des Mannes stehen. Und das ist Anmache. Wenn sich jedoch ein/e „Anmacher/in“ dieses Unterschieds bewusst ist, ist der Umgang mit Körben deutlich leichter: Ich starte eine Anmache und habe eine feste Absicht – zum Beispiel einen One-Night-Stand. Mir als Anmacher ist dann klar, dass nicht jede Frau (oder jeder Mann) darauf eingehen wird, und das ist in Ordnung. Wenn ich jedoch nur flirten möchte und behandelt werde, als hätte ich mein Gegenüber angemacht – dann tut das weh.

Ich habe einmal ein sehr schönes Beispiel für eine Anmache und den Umgang damit erlebt:

Ich saß mit zwei Freundinnen in einer Musikkneipe, als ein gut aussehender Typ an den Tisch trat und eine meiner Freundinnen ansprach. Ohne große Umschweife machte er ihr nach einem Kompliment über ihr süßes Lächeln und das hübsche Gesicht das Angebot, bei (und mit) ihm zu schlafen und eine schöne Nacht zu verbringen. Da meine Freundin bereits damals glücklich verheiratet war, lehnte sie ab. Der junge Mann bedauerte und verabschiedete sich freundlich und höflich.

Er nahm sich diese Absage allerdings keinesfalls zu Herzen, sondern machte im gleichen Takt weiter – und fand auch jemanden, der dasselbe wollte, wie er.

## Der Flirt

Der Flirt selbst hat zwar eine sexuelle Komponente, doch diese schwingt nur unterschwellig mit: Es ist eine Art Spiel, das sowohl ernst gemeint als auch rein spielerisch sein kann. Genau das macht den Flirt ja so schön und so aufregend.

Bei einem Flirt kommuniziere ich im Grunde auf unterschiedlichen Levels mit Personen immer dieselbe Frage: Ich zeige ein „Ich finde dich gut/attractiv/sexy/begehrtenwert“ und ich möchte wissen, ob du über mich auch so denkst. Das kann zum Beispiel bereits dadurch geschehen, dass ich jemandem zulächle – und dieser Mensch lächelt zurück. Voilà!

Das ist, was ich einen „Miniflirt“ nenne. Ob es bei einem Lächeln bleibt oder zu einem Gespräch, einem Drink, einem One-Night-Stand oder einer Ehe kommt, ist erstmal egal.

Das Spiel steht immer im Vordergrund. Wenn ich mich nach einem Flirt fragen kann: „Wie ernst war das denn jetzt gemeint?“, dann war der Flirt auf genau dem richtigen Level. Genau das macht das Flirten im Grunde auch ungefährlich:

Ich flirte zum Beispiel sehr gerne mit meinem Obsthändler. Ich bin ziemlich sicher, dass auch ihm klar ist, dass ich keine sexuellen Absichten ihm gegenüber hege, und auch er lauert sicher nicht ernsthaft darauf, mich bei nächster Gelegenheit in seinem Warenlager zu vernaschen. Aber wir spielen das Spiel, weil wir die Aufmerksamkeit des anderen genießen: Wir machen uns Komplimente, zwinkern uns zu, lassen ab und zu sogar leicht zweideutige Kommentare fallen. Das macht Spaß und das Leben süß. Außerdem kurbelt es die Wirtschaft an: Ich bekomme ab und an ein kleines Geschenk von ihm (zum Beispiel einen Apfel oder ein Körbchen Beeren) und er kann sich meiner Kundentreue sicher sein.

Kein Sex – trotzdem Flirt! Was sich in unseren Köpfen abspielt, ist unsere Sache. Doch die Wirkung ist, dass ich nach dem Einkaufen meist wirklich sehr, sehr gute Laune habe. Und die wiederum wird auch von anderen Menschen bemerkt. Nicht selten kommt es vor, dass wildfremde attraktive Männer mir zulächeln, zunicken oder mich

sogar mitten auf der Straße ansprechen – auf meine gute Laune zum Beispiel.

Und so macht jeder noch so kleine und unernste Flirt den nächsten – vielleicht auch „ernsteren“ – leichter.

## Die Steinzeit lässt grüßen

Natürlich soll Flirten in erster Linie Spaß machen, doch macht es besonders Spaß und bekommt „Würze“, wenn unsere Flirtpartner Menschen sind, die wir attraktiv finden. Mit jemandem zu flirten, der für uns „in Frage kommen“ könnte, ist im Grunde das, was alle können und lernen möchten. Warum sonst haben Sie dieses Buch gekauft – sicher nicht für Ihren Obsthändler!

In dem Moment jedoch, wo das Flirten auf eine Person gerichtet ist, die uns attraktiv erscheint, sind wir von der Steinzeit lange nicht so weit entfernt, wie wir gerne glauben: In diesem Moment bekommt das Flirten einen etwas ernsteren Hintergrund. Wir wollen das Spiel spielen – aber der Druck ist ungleich höher. Wie kommt das?

Im Laufe der Evolution haben sich immer wieder neue Hirnstrukturen auf schon vorhandenen aufgebaut, bis sich das heutige menschliche Gehirn entwickelt hat, das zu komplexeren Funktionen fähig ist als das von beispielsweise Säugetieren oder Reptilien.

Eigentlich hat der Mensch somit drei Gehirne, die sich im Laufe der Entstehung und Entwicklung der Menschheit gebildet haben:

### **Das reptilische Gehirn**

Der älteste Teil, der wichtig ist für alle Grundfunktionen des Lebens: Bewegung, jagen, pflegen, Revierabsteckung, unsere Angewohnheiten und den Paarungsdrang. Das reptilische Gehirn mag keine Veränderungen. Es lernt nur äußerst langsam und vermittelt uns das Gefühl der Routine und Sicherheit.

### **Das emotionale Mammalia-Gehirn**

Dieses „emotionale“ Gehirn ist zuständig für Lachen und Weinen, Spieltrieb und Sexualität, Euphorie und Depressionen. Alle Informationen, die im Langzeitgedächtnis gespeichert werden sollen, passieren zuerst einmal diesen Teil des Gehirns. Rationales Denkvermögen und Gefühl treffen hier aufeinander.

### **Das denkende Neomammalia-Gehirn**

In diesem Bereich wird gedacht und gespeichert. Logisches Denken, die Bildung von Denkstrukturen, Fantasie und Schöpfergeist, die Fähigkeit zu Schlussfolgerungen und neuen Erkenntnissen sowie die Langzeitspeicherung von Informationen, ist die Hauptaufgabe dieses Teils unseres Gehirns.

Drei wichtige Faktoren, die mit dem Flirten zusammenhängen, nämlich Paarungstrieb, Gefühle und Schlussfolgerungen, finden somit in drei unterschiedlichen Bereichen unseres Gehirns statt. Diese Bereiche „kommunizieren“ zwar miteinander. Sie sind aber auch ein wenig blind und „missverstehen“ sich manchmal, weil sie die Bedeutung der Botschaften füreinander stets auf Basis der Gegebenheiten beurteilen, die während ihrer Entstehung von Bedeutung waren: Das Reptiliengehirn möchte also quasi gar nicht, dass wir „flirten“ – es möchte sich nach Möglichkeit einfach nur mit dem besten zur Verfügung stehenden Partner paaren, um die eigenen Gene weiterzugeben.

Der emotionale Teil des Mammalia-Gehirns möchte sehr gerne flirten, sich verlieben und Spaß haben, ist aber auch empfänglich für Ängste. Eine Schlussfolgerung, die ich im Neomammalia-Gehirn treffe, wird blitzschnell an unser Reptiliengehirn geleitet, wo entsprechende Hormone dafür sorgen, dass ich reagiere. Das Reptiliengehirn jedoch ist blind und geht immer noch von den Gegebenheiten der Steinzeit und des reinen Überlebens aus.

### **Flirten für die Fortpflanzung?**

Auf unser Thema angewandt heißt das: Der finale Erfolg eines Flirts ist unserem „Steinzeitgehirn“ gemäß die Fortpflanzung. Die Grundmuster für diesen Trieb sind sehr einfach. Daher rührt auch das tendenziell unterschiedliche Flirtverhalten der Geschlechter: Die meisten Männer sind

einem Flirt generell nicht abgeneigt, da ihr „Steinzeitgehirn“ darauf aus ist, sich möglichst häufig zu reproduzieren. Sprich: Das Gehirn ist der Ansicht, es schade nicht, mit möglichst vielen Frauen Sex zu haben. Begeben sie sich jedoch in die „Gefahr“ sich an eine Frau heranzumachen, die bereits vergeben ist oder für die sie eventuell nicht gut genug sind, bedeutet das aus dem Blickwinkel des Reptiliengehirns eine Bedrohung für das eigene Leben, weil sie somit keine Chance haben, sich zu reproduzieren.

Frauen dagegen sind von ihrem Reptiliengehirn dazu angehalten, wählerisch zu sein: Wenn Flirten zum Sex führen kann und Sex zu einer Schwangerschaft, gilt es sehr viel sorgfältiger auszuwählen, mit wem man sich da „einlässt“. Denn wenn eine Frau sich mit einem Mann „paart“ und seine Gene mit ihren verbindet, kann sie sich für eine ganze Zeit nicht mehr von einem anderen Mann „begatten“ lassen, dessen Gene vielleicht noch besser gewesen wären, die eigenen zu ergänzen.

Hinzu kommt, dass viele Frauen auch gelernt haben, dass sie sich nicht so leicht auf einen Mann einlassen dürfen: Man könnte sie für eine Schlampe halten, wenn sie zu leicht zu haben ist oder sie könnten vergewaltigt werden, wenn der Mann den Flirt falsch versteht und ihre Grenze nicht akzeptiert.

Das klingt jetzt völlig überzogen und abstrus, nicht wahr? Schließlich leben wir doch nicht mehr in der Steinzeit – wir sind alle aufgeklärt und intelligent. Doch wie ist

es sonst zu erklären, dass Männer bei einer Möglichkeit zum „One-Night-Stand“ mit einer fremden Frau deutlich öfter Ja sagen, als Frauen bei einem ihnen unbekanntem Mann?

### **Nicht denken – flirten!**

Für einen guten Flirt braucht man durchaus ein wenig logisches Denken und die Fähigkeit zum Schlussfolgern. Schlussfolgere ich in meinem Neomammalia-Gehirn jedoch zu unsicher und bekomme in meinem emotionalen Mammalia-Gehirn Angst, kommt bei meinem Reptiliengehirn eine Botschaft an, die Reaktionen hervorruft als sei mein Leben in Gefahr. Es werden Stresshormone wie zum Beispiel Adrenalin ausgeschüttet. Diese wiederum blockieren die Verbindung zum Großhirn und mir fällt nichts Gescheites ein, was ich jetzt sagen oder wie ich reagieren könnte. Ich bin blockiert – die schlechteste Voraussetzung für einen Flirt.

Zum Glück geht es beim Flirten nicht nur um steinzeitliche Verhaltensmuster. Ein wichtiger Faktor für das Flirten ist die Attraktivität. Attraktivität wird weniger durch das Aussehen an sich, als durch das Verhalten einer Person bestimmt. Schön ist nicht automatisch attraktiv.

Es geht beim Flirten nicht darum, wie man andere Menschen „verbal“ anspricht (also mit welchen Sprüchen man Erfolg hat), sondern wie man „ansprechend“ oder noch besser „anziehend“ wirkt.

Wer, glauben Sie, hat mehr Chancen beim anderen Geschlecht:

- Eine Frau, die sich sexy fühlt und ebenso gibt – auch wenn Sie nicht wie ein Topmodel aussieht. Die charmant ist, viel lächelt, ihre Vorzüge betont und offen auf Menschen zugeht;
- oder
- eine Frau mit perfekten Maßen, die sich selbst hässlich findet, verkniffen schaut und sich in weiten Pullovern und ausgebeulten Hosen versteckt.

Dies gilt ebenso – und fast noch ausgeprägter – auch für Männer: Frauen beurteilen Männer weniger nach „Schönheit“ als nach ihrer Haltung, ihrem Verhalten und ihrer Ausstrahlung. Ein Mann, der einer Frau das Gefühl gibt, dass er Angst hat, wird niemals attraktiv auf die Frau wirken! Dabei ist es völlig egal, ob er Angst vor ihr oder „nur“ Angst vor Ablehnung hat.

Die erfolgreichste Einstellung für einen Flirt ist der Wunsch, einem anderen Menschen ein gutes Gefühl zu geben.

# 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!

## Flirten leicht gemacht!

Deutschlands „Datedoktorin Nr. 1“ Nina Deißler verrät in diesem Buch, wie man ganz leicht Kontakte knüpft, Schüchternheit überwindet und ein charmanter Gesprächspartner wird. Der perfekte Ratgeber für alle, die sich fundierte, alltagstaugliche Tipps wünschen, die wirklich funktionieren. Denn: Flirten kann man lernen!



## Der Ratgeber für die glückliche Partnersuche

**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.

„Überzeugend und unterhaltsam geschrieben – mit guten Tipps, die man auch wirklich umsetzen kann.“  
*LAURA*

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-513-0



9 783869 105130 9,99 EUR (D)