

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	5
Teil I – So treffen Sie die notwendigen Vorbereitungen für einen erfolgreichen Flirt.....	7
<i>Regel 1: Verschaffen Sie sich zum Flirten Zeit, Zeit und nochmals Zeit</i>	<i>8</i>
<i>Regel 2: Optimieren Sie Ihre persönliche Erscheinung bezüglich Kleidung, Stil und Gepflegtheit.</i>	<i>9</i>
<i>Regel 3: Bereiten Sie sich ein Grundrepertoire für einen möglichen Flirt vor.</i>	<i>11</i>
<i>Regel 4: Aktivieren Sie Ihre vorhandenen positiven Fähigkeiten, und bauen Sie diese aus.</i>	<i>12</i>
Teil II – So gewinnen Sie die richtige Einstellung und stimmen sich täglich ein.....	13
<i>Regel 1: Sehen Sie das Flirten als einen Prozess an, der Spaß machen soll, und bei dem Sie lernen.</i>	<i>14</i>
<i>Regel 2: Handeln ist immer besser als nicht handeln.</i>	<i>15</i>
<i>Regel 3: Wollen Sie aufrichtig Positives, und bleiben Sie gelassen.</i>	<i>16</i>
<i>Regel 4: Nutzen Sie Ihre Kraftquellen.</i>	<i>17</i>
Teil III – So überwinden Sie innere Hürden und gehen mit Misserfolgen um	19
<i>Regel 1: Beseitigen Sie Ihre inneren negativen Denkmuster.</i>	<i>20</i>
<i>Regel 2: Identifizieren Sie Ihren persönlichen Wert nicht mit Ihrem Erfolg beim anderen Geschlecht.</i>	<i>21</i>
<i>Regel 3: Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Misserfolg nicht nur an Ihnen liegt.</i>	<i>22</i>
<i>Regel 4: Führen Sie Buch über Ihre Flirterlebnisse.</i>	<i>23</i>
Teil IV – So lernen Sie Ihren Flirtpartner kennen.....	25
<i>Regel 1: Wählen Sie Aktivitäten, bei denen Sie mit dem anderen Geschlecht auf natürliche Art und Weise in Kontakt kommen.</i>	<i>26</i>
<i>Regel 2: Zeigen Sie Ihre Qualitäten.</i>	<i>27</i>
<i>Regel 3: Achten Sie darauf, wer sich für Sie interessiert.</i>	<i>28</i>
<i>Regel 4: Nehmen Sie Blickkontakt auf und lächeln Sie.</i>	<i>29</i>
<i>Regel 5: Sprechen Sie den Anderen so an, als würden Sie eine Konversation eröffnen, nicht einen Flirt.</i>	<i>30</i>
<i>Regel 6: Wählen Sie in den ersten Gesprächen allgemeine, positive Themen und gehen Sie bei Interesse in die Tiefe.</i>	<i>32</i>
<i>Regel 7: Strahlen Sie Lebenslust und Dynamik aus. Seien Sie sympathisch.</i>	<i>33</i>
<i>Regel 8: Entwickeln Sie ein positives Image.</i>	<i>34</i>
<i>Regel 9: Identifizieren Sie gemeinsame Interessen und Aktivitäten.</i>	<i>35</i>
<i>Regel 10: Beenden Sie das Gespräch mit dem Vorschlag für ein weiteres Treffen.</i>	<i>36</i>

Teil V – So gestalten Sie die ersten Begegnungen und bauen eine persönliche Brücke	37
<i>Regel 1: Steigern Sie Ihren „eigenen Wert“ und bleiben Sie zu Beginn unverbindlich.....</i>	<i>39</i>
<i>Regel 2: Interessieren Sie sich für die andere Person, mögen Sie diese aufrichtig und zeigen Sie das auch.....</i>	<i>40</i>
<i>Regel 3: Schaffen Sie Vertrauen und seien Sie ehrlich.</i>	<i>41</i>
<i>Regel 4: Die Geschwindigkeit der körperlichen Annäherung bestimmt die Frau.</i>	<i>42</i>
<i>Regel 5: Wählen Sie belebende und spannende Aktivitäten, die Ihnen beiden Spaß machen.</i>	<i>43</i>
Teil VI – So schaffen Sie den Sprung vom Kennenlernen in die Beziehung	45
<i>Regel 1: Schaffen Sie eine geeignete Situation.....</i>	<i>46</i>
<i>Regel 2: Bauen Sie etwaige Blockaden ab.....</i>	<i>48</i>
<i>Regel 3: “Love it, change it or leave it.” (“Liebe, verändere oder lasse es.”)</i>	<i>49</i>
Der Trainings- und Übungsteil.....	51
Das Schlusswort zu Beginn.....	52
A) Die Liste Ihrer positiven Eigenschaften	53
<i>Übungsblätter zum Teil A.....</i>	<i>54</i>
B) Die Liste mit positiven Aktivitäten.	57
<i>Übungsblätter zum Teil B.....</i>	<i>58</i>
C) Der morgendliche Meditationsspruch.....	61
D) Ihr Grundrepertoire für einen erfolgreichen Flirt.....	62
<i>Übungsblätter zum Teil D.....</i>	<i>64</i>
E) Informationen, welche Sie im ersten Gespräch herausfinden sollten	66
<i>Übungsblätter zum Teil E.....</i>	<i>67</i>
F) Wie Sie Ihre Beobachtungsgabe schulen	70
<i>Übungsblätter zum Teil F.....</i>	<i>71</i>
G) Gesprächsthemen für das Kennenlernen	75
<i>Übungsblätter zum Teil G.....</i>	<i>76</i>
H) Wo Sie einen Flirtpartner am besten kennen lernen können	79
<i>Übungsblätter zum Teil H.....</i>	<i>81</i>
I) Tagebuchbeispiel für Ihre Flirterfolge	84
J) Auftritt und Image.....	88
<i>Übungsblätter zum Teil J.....</i>	<i>89</i>
Schlusswort.....	92
Bibliographie	93