

# Inhaltsverzeichnis

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

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