

# Auf einen Blick

|   |            |
|---|------------|
| <b>Einleitung .....</b>   | <b>21</b>  |
| <b>Teil I: Die Grundschule des Flirtens .....</b>                                       | <b>27</b>  |
| <b>Kapitel 1:</b> Die ersten Schritte zum erfolgreichen Flirt.....                      | 29         |
| <b>Kapitel 2:</b> Ihr ganz persönlicher Flirtstil – und wie Sie ihn pflegen können..... | 43         |
| <b>Kapitel 3:</b> Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Flirtenden ...                   | 59         |
| <b>Kapitel 4:</b> Flirten mit Freunden, Kollegen ... und beim Rendezvous.....           | 71         |
| <b>Teil II: Sehen und gesehen werden.....</b>   | <b>85</b>  |
| <b>Kapitel 5:</b> Vor Selbstbewusstsein strotzen und flirten wie ein Weltmeister.....   | 87         |
| <b>Kapitel 6:</b> Finden Sie Ihren Flirtpartner.....                                    | 107        |
| <b>Kapitel 7:</b> Die Bühne betreten .....  | 119        |
| <b>Kapitel 8:</b> Mit jedem, aber wirklich jedem ins Gespräch kommen.....               | 131        |
| <b>Kapitel 9:</b> Interessant sein heißt interessiert sein.....                         | 147        |
| <b>Teil III: Fast schon Zauberei – die Macht der Körpersprache .....</b>                | <b>171</b> |
| <b>Kapitel 10:</b> Die richtigen Signale aussenden .....                                | 173        |
| <b>Kapitel 11:</b> Das Wort hat ... der Körper .....                                    | 195        |
| <b>Kapitel 12:</b> Geheime Flirtsignale deuten.....                                     | 225        |
| <b>Teil IV: Die Meisterstufe .....</b>  | <b>235</b> |
| <b>Kapitel 13:</b> Wie geht es jetzt weiter? .....                                      | 237        |
| <b>Kapitel 14:</b> Von der Partnersuche zur festen Partnerschaft .....                  | 251        |
| <b>Kapitel 15:</b> Das Risiko verringern, einen Korb zu bekommen.....                   | 263        |
| <b>Teil V: Der Top-Ten-Teil.....</b>  | <b>277</b> |
| <b>Kapitel 16:</b> Zehn Profitipps für den Gesprächsaufakt.....                         | 279        |
| <b>Kapitel 17:</b> Zehn verteufelte Flirtfettnäpfchen.....                              | 287        |

## **10 Auf einen Blick**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Kapitel 18:</b> (Fast) Zehn Orte, an denen aufdringliche Verehrer<br>lauern – und wie Sie sie loswerden ..... | 293        |
| <b>Kapitel 19:</b> Gefahrlos flirten: Zehn Tipps zu Ihrer Sicherheit.....  | 301        |
| <b>Kapitel 20:</b> Zehn Tipps mit Links für alle Lebenslagen .....   | 307        |
| <b>Abbildungsverzeichnis.....</b>  | <b>315</b> |
| <b>Stichwortverzeichnis .....</b>  | <b>317</b> |

# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Einleitung .....</b>   | <b>21</b> |
| Über dieses Buch.....   | 22        |
| Konventionen in diesem Buch.....  | 23        |
| Was Sie nicht lesen müssen.....   | 23        |
| Törichte Annahmen über die Leser .....  | 23        |
| Wie dieses Buch aufgebaut ist.....  | 24        |
| Teil I: Die Grundschule des Flirtens.....   | 24        |
| Teil II: Sehen und gesehen werden.....  | 24        |
| Teil III: Fast schon Zauberei – die Macht der<br>Körpersprache .....                            | 24        |
| Teil IV: Die Meisterstufe.....  | 25        |
| Teil V: Der Top-Ten-Teil .....  | 25        |
| Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....   | 25        |
| Wie es weitergeht .....   | 26        |
| <b>TEIL I<br/>DIE GRUNDSCHULE DES FLIRTENS .....</b>  | <b>27</b> |
| <b>Kapitel 1<br/>Die ersten Schritte zum erfolgreichen Flirt .....</b>                          | <b>29</b> |
| Die Grundregeln des Flirtens.....   | 30        |
| Ein paar tierisch gute Flirttipps .....   | 30        |
| Zum Flirten gehören immer zwei.....   | 32        |
| Die vier großen Risiken beim Flirten .....  | 32        |
| Körpersprache ist keine Fremdsprache .....  | 33        |
| Ein guter Beobachter sein.....  | 33        |
| Schlüsselsignale bei anderen erkennen .....   | 34        |
| Gestik und Mimik, die Bände sprechen .....  | 35        |
| Sich in Flirtstimmung bringen .....   | 37        |
| Lernen, neu zu denken .....   | 38        |
| Weg mit dem Ballast .....   | 39        |
| Gelegenheiten gibt es überall .....   | 41        |
| <b>Kapitel 2<br/>Ihr ganz persönlicher Flirtstil – und wie Sie ihn<br/>pflegen können .....</b> | <b>43</b> |
| Den eigenen Flirtstil finden .....  | 43        |
| Goldsucher .....  | 43        |
| Hansdampf in allen Gassen .....   | 44        |

## 12 Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| Stille Selbstbewusste .....   | 44        |
| Mauerblümchen.....  | 44        |
| Flirtlaie oder Flirtprofi? Testen Sie sich selbst.....                                | 44        |
| Wie selbstbewusst sind Sie?.....  | 44        |
| Wie anpassungsfähig sind Sie?.....  | 45        |
| Mögliche Mängel herausfinden.....   | 46        |
| Was steht Ihnen im Weg? .....   | 47        |
| Wie steht es um Ihre Motivation? .....  | 48        |
| Die 80:20-Regel anwenden .....  | 49        |
| Das Unterbewusstsein austricksen .....  | 49        |
| Den Flirtstil verändern .....   | 50        |
| Es denen nachmachen, die es besser können.....  | 51        |
| Chance verpasst? Kein Problem.....  | 53        |
| Wer nichts riskiert .....   | 55        |
| Flirthausaufgaben .....   | 56        |
| Das Flirtthermometer lesen .....  | 56        |
| <b>Kapitel 3<br/>Unterschiede und Gemeinsamkeiten der<br/>Flirtenden .....</b>        | <b>59</b> |
| Wahrnehmung und Wahrheit sind zwei Paar Stiefel .....                                 | 60        |
| Das Werden und Vergehen eines Flirts.....   | 60        |
| Was Menschen attraktiv finden .....   | 61        |
| Strategien für einen erfolgreichen Flirt .....  | 65        |
| Man kann nicht alles haben .....  | 66        |
| Die richtige Einstellung zum Flirten.....   | 66        |
| Erkennen, ob jemand infrage kommt.....  | 67        |
| Angst vor Zurückweisung .....   | 68        |
| Es muss erkennbar sein, wann Sie flirten.....   | 68        |
| Schmeicheleien.....   | 69        |
| <b>Kapitel 4<br/>Flirten mit Freunden, Kollegen ... und beim<br/>Rendezvous .....</b> | <b>71</b> |
| Flirten mit Freunden .....  | 71        |
| Der freundliche Flirt.....  | 72        |
| Erkennen, dass es um mehr geht .....  | 73        |
| Mehr als nur Freunde .....  | 74        |
| Der romantische Flirt .....   | 77        |
| Klarmachen, worum es einem geht.....  | 77        |
| Reaktionen und Absichten richtig deuten .....   | 78        |
| Flirten mit Arbeitskollegen.....  | 80        |
| Am Arbeitsplatz auf der Suche nach Liebe .....  | 80        |
| Die sexuelle Belästigung .....  | 81        |
| Die Grenzen des Büroflirts .....  | 82        |
| Flirten außerhalb des Arbeitsplatzes.....   | 84        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>TEIL II</b>  |            |
| <b>SEHEN UND GESEHEN WERDEN .....</b>   | <b>85</b>  |
| <b>Kapitel 5</b>  |            |
| <b>Vor Selbstbewusstsein strotzen und flirten<br/>wie ein Weltmeister .....</b> | <b>87</b>  |
| Do-it-yourself-Flirtkurs Teil I: Die ersten Schritte .....                      | 88         |
| Das richtige Image für sich finden.....   | 88         |
| Mit den wichtigsten Baustellen anfangen .....                                   | 89         |
| Zehn Jahre jünger aussehen .....  | 90         |
| Augen.....  | 91         |
| Lächeln.....  | 93         |
| Haut .....  | 93         |
| Haare.....  | 94         |
| Duft.....   | 96         |
| Kleidung.....   | 97         |
| Selbstbewusst aussehen, sich selbstbewusst anhören.....                         | 99         |
| Sich nicht verunsichern lassen.....   | 100        |
| Selbstbewusstsein durch Körpersprache ausstrahlen...                            | 101        |
| Selbstbewusst klingen.....  | 102        |
| Andere zum Zuhören bringen .....  | 103        |
| Die Stimme attraktiv klingen lassen .....                                       | 104        |
| <b>Kapitel 6</b>  |            |
| <b>Finden Sie Ihren Flirtpartner .....</b>                                      | <b>107</b> |
| Wo andere Singles zu finden sind.....   | 107        |
| Flirten in Bars und Clubs.....  | 108        |
| Unverhofft kommt oft .....  | 109        |
| Flirten im Internet .....   | 110        |
| Was Inserate und Agenturen für Sie tun können .....                             | 114        |
| Oldschool, geben Sie eine Anzeige auf.....                                      | 115        |
| Ein Blick auf Partnerschaftsagenturen .....                                     | 116        |
| Für alle Ungeduldigen: Speed-Dating .....                                       | 117        |
| <b>Kapitel 7</b>  |            |
| <b>Die Bühne betreten.....</b>  | <b>119</b> |
| Ta-taa! .....   | 119        |
| Körpersprache einsetzen .....   | 120        |
| Treppensteigen für Profis.....  | 122        |
| Am richtigen Ort stehen - und nicht nur irgendwo<br>herumstehen .....           | 123        |
| Kraftorte für Flirtfreunde .....  | 124        |
| Im Raum umsiedeln .....   | 125        |

## 14 Inhaltsverzeichnis

|   |            |
|---|------------|
| Den ersten Schritt tun . . . . .                                    | 126        |
| Die Augenbrauen einsetzen . . . . .                                 | 126        |
| Der richtige Zeitpunkt, etwas zu sagen . . . . .                    | 127        |
| Das Eis brechen . . . . .   | 128        |
| <b>Kapitel 8</b>  |            |
| <b>Mit jedem, aber wirklich jedem ins Gespräch kommen . . . . .</b> | <b>131</b> |
| Die Anstandsregeln einer Konversation . . . . .                     | 131        |
| Der richtige Einstieg – kein Problem . . . . .                      | 132        |
| Mit Humor geht alles besser . . . . .                               | 134        |
| Das Thema Ex ist tabu . . . . .                                     | 135        |
| Kontroverse Gesprächsthemen meiden . . . . .                        | 135        |
| Eine Bindung aufbauen . . . . .                                     | 136        |
| Die Kunst, offene Fragen zu stellen . . . . .                       | 136        |
| Themen wählen, über die der andere gern spricht . . . . .           | 137        |
| Das Gespräch in Gang halten . . . . .                               | 138        |
| Die Reaktion des anderen auswerten . . . . .                        | 139        |
| Auf das gesprochene Wort achten . . . . .                           | 139        |
| Körpersprachliche Hinweise . . . . .                                | 141        |
| <b>Kapitel 9</b>  |            |
| <b>Interessant sein heißt interessiert sein . . . . .</b>           | <b>147</b> |
| Interesse zeigen . . . . .  | 147        |
| Sich schlaumachen . . . . .   | 148        |
| Sich an Konventionen halten . . . . .                               | 150        |
| Mehr zuhören, weniger reden . . . . .                               | 150        |
| Ihre Worte dem Gesprächspartner anpassen . . . . .                  | 151        |
| Interessanter werden . . . . .                                      | 151        |
| Die Muster einer Konversation . . . . .                             | 152        |
| Die verschiedenen Stadien . . . . .                                 | 152        |
| Positiv sein . . . . .  | 152        |
| Anderen das Gefühl von Wichtigkeit geben . . . . .                  | 154        |
| Die Sprache des anderen spiegeln . . . . .                          | 154        |
| Den anderen das Wort überlassen . . . . .                           | 155        |
| Ihr Wissen praktisch anwenden . . . . .                             | 156        |
| Komplimente richtig einsetzen . . . . .                             | 162        |
| Das perfekte Kompliment . . . . .                                   | 162        |
| Komplimente dankbar annehmen . . . . .                              | 165        |
| Erkennen, wer infrage kommt und interessiert ist . . . . .          | 165        |
| Den Standpunkt des anderen ergründen . . . . .                      | 166        |
| Schon aus der Ferne . . . . .                                       | 167        |
| Ist auch wirklich Interesse da? . . . . .                           | 170        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>TEIL III</b>  |            |
| <b>FAST SCHON ZAUBEREI – DIE MACHT DER KÖRPERSPRACHE .....</b> | <b>171</b> |
| <b>Kapitel 10</b>  |            |
| <b>Die richtigen Signale aussenden .....</b>                   | <b>173</b> |
| Die Bedeutung der Körpersprache .....                          | 173        |
| Körpersprache und der erste Eindruck .....                     | 174        |
| Die Macht der Körpersprache .....                              | 174        |
| Den richtigen Abstand halten .....                             | 176        |
| Die optimale Distanz finden .....                              | 176        |
| Die Kluft überbrücken .....                                    | 178        |
| Für mehr Intimität sorgen .....                                | 179        |
| Den Geheimcode des Gesichts knacken .....                      | 180        |
| Die sieben Formen des Gesichtsausdrucks .....                  | 180        |
| Die Macht des Blicks .....                                     | 182        |
| Der Vier-Sekunden-Blick .....                                  | 183        |
| Was steckt in einem Lächeln? .....                             | 184        |
| Den Fingern das Wort überlassen .....                          | 187        |
| Dem anderen Raum schenken .....                                | 187        |
| Mit sich selbst auf Tuchfühlung gehen .....                    | 188        |
| Absichtliche Berührungen .....                                 | 189        |
| Sich öffentlich »putzen« .....                                 | 191        |
| Provozieren .....  | 191        |
| Haarig, haarig ... mit den Haaren spielen .....                | 191        |
| <b>Kapitel 11</b>  |            |
| <b>Das Wort hat ... der Körper .....</b>                       | <b>195</b> |
| Ihnen steht mehr Raum zu, als Sie denken .....                 | 196        |
| Der Chamäleon-Effekt, die Spiegeltechnik .....                 | 198        |
| Die Körperposition .....                                       | 199        |
| Ein erster Vorstoß .....                                       | 200        |
| Berührungen spiegeln .....                                     | 201        |
| Winzige Gesten spiegeln .....                                  | 202        |
| Körpersprache lesen .....                                      | 205        |
| Die Viererregel .....  | 205        |
| Erkennen, was der andere von Ihnen hält .....                  | 206        |
| Körpersprachliche Missverständnisse vermeiden .....            | 208        |
| Mangelnder Blickkontakt .....                                  | 208        |
| Eingerollt wie ein Igel .....                                  | 210        |
| Sich weglehnen .....   | 210        |
| Sich hängen lassen .....                                       | 211        |
| An sich herumzupfen .....                                      | 212        |
| Die Hände einsetzen .....                                      | 213        |
| Daumen hoch .....  | 213        |
| Es liegt auf der Hand .....                                    | 214        |

## 16 Inhaltsverzeichnis

|   |            |
|---|------------|
| Lügner erkennen .....                                     | 217        |
| Die Körpersprache legt es an den Tag .....                | 219        |
| Untrügliche Signale .....                                 | 221        |
| Einen Lügner loswerden .....                              | 222        |
| Jemanden sanft in die Wüste geleiten .....                | 223        |
| Desinteresse auf einfühlsame Weise bekunden.....          | 223        |
| Barrieren als Bremse.....                                 | 223        |
| <b>Kapitel 12</b>   |            |
| <b>Geheime Flirtsignale deuten .....</b>                  | <b>225</b> |
| Feminine Flirtsignale deuten – und darauf reagieren ..... | 225        |
| Signale des Gesichts .....                                | 226        |
| Was Nähe ausdrückt .....                                  | 226        |
| Sich selbst berühren .....                                | 228        |
| Signale spiegeln .....                                    | 229        |
| Auch aufschlussreich: Kleidung und Make-up.....           | 230        |
| Maskuline Flirtsignale deuten .....                       | 231        |
| Männliches Putzverhalten .....                            | 231        |
| Die Fingerspitzen weisen den Weg .....                    | 232        |
| Ein Wort zum Thema Raumdominanz .....                     | 233        |
| Die Ohren spitzen .....                                   | 234        |
| <b>TEIL IV</b>  |            |
| <b>DIE MEISTERSTUFE.....</b>                              | <b>235</b> |
| <b>Kapitel 13</b>   |            |
| <b>Wie geht es jetzt weiter? .....</b>                    | <b>237</b> |
| Die Logistik des nächsten Schritts.....                   | 237        |
| Wollen Sie wirklich mehr?.....                            | 237        |
| Der richtige Ort für den nächsten Schritt.....            | 238        |
| Der richtige Zeitpunkt für den nächsten Schritt .....     | 241        |
| Den anderen neugierig machen .....                        | 242        |
| Der nächste Schritt .....                                 | 243        |
| Nach der Nummer fragen.....                               | 243        |
| Der erste Kuss naht .....                                 | 244        |
| Wenn's ums Ganze geht .....                               | 245        |
| Die Verführung beginnt .....                              | 246        |
| Vorfreude ist die schönste Freude.....                    | 246        |
| Damit die Chemie stimmt.....                              | 247        |
| Frechheit siegt .....                                     | 247        |
| Der intime Teil beginnt.....                              | 248        |
| Das Tempo vorgeben .....                                  | 248        |
| Ein paar Vorsichtsmaßnahmen .....                         | 249        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Kapitel 14</b>  |            |
| <b>Von der Partnersuche zur festen Partnerschaft . . . . .</b> | <b>251</b> |
| Büroaffäre? Keine Affäre! . . . . .                            | 251        |
| Drum prüfe . . . . .   | 252        |
| Knigge für Büroaffären . . . . .                               | 253        |
| Wenn aus Freundschaft Liebe wird. . . . .                      | 254        |
| Fest im Sattel – auch beim Dating . . . . .                    | 255        |
| Wer fragt wen? . . . . .                                       | 256        |
| Genaue Vereinbarungen . . . . .                                | 256        |
| Gut gestartet ist halb gewonnen . . . . .                      | 258        |
| Kontakt nach dem ersten Date . . . . .                         | 259        |
| Vom Dating zur festen Beziehung . . . . .                      | 260        |
| Reif für eine feste Beziehung? . . . . .                       | 261        |
| Kleine Probleme aus der Welt schaffen . . . . .                | 262        |
| Täglich ein bisschen Liebe . . . . .                           | 262        |
| <b>Kapitel 15</b>  |            |
| <b>Das Risiko verringern, einen Korb zu bekommen . . . . .</b> | <b>263</b> |
| Zurückweisungen realistisch betrachten . . . . .               | 263        |
| Die richtige Wahl treffen – eine Checkliste . . . . .          | 264        |
| Ist die andere Person verfügbar? . . . . .                     | 265        |
| Signale der Sympathie aussenden . . . . .                      | 266        |
| Kommt irgendeine Reaktion? . . . . .                           | 266        |
| Kalkulierbare Risiken . . . . .                                | 267        |
| Die Wahl des Objekts des Verlangens . . . . .                  | 267        |
| Ein Gespräch beginnen . . . . .                                | 268        |
| Der Annäherungsversuch . . . . .                               | 269        |
| Die Dinge wieder auf Kurs bringen . . . . .                    | 270        |
| Mit Zurückweisung umgehen . . . . .                            | 272        |
| Wenn Sie jemanden zurückweisen . . . . .                       | 272        |
| Wenn Sie zurückgewiesen werden . . . . .                       | 273        |
| Mit Zurückweisung am Arbeitsplatz umgehen . . . . .            | 274        |
| <b>TEIL V</b>  |            |
| <b>DER TOP-TEN-TEIL . . . . .</b>                              | <b>277</b> |
| <b>Kapitel 16</b>  |            |
| <b>Zehn Profitipps für den Gesprächsauftritt . . . . .</b>     | <b>279</b> |
| Gesprächsauftritt für Männer und maskuline Menschen . . . . .  | 280        |
| Gesprächsauftritt für Frauen und feminine Menschen . . . . .   | 280        |
| Gesprächsauftritt für die Büroromanze . . . . .                | 281        |
| Gesprächsauftritt bei wildfremden Personen . . . . .           | 282        |
| Gesprächsauftritt beim Networking . . . . .                    | 282        |

## 18 Inhaltsverzeichnis

|  |            |
|--|------------|
| Gesprächsaufakt zum Knüpfen von Freundschaften .....   | 283        |
| Gesprächsaufakt beim Internetdating .....  | 283        |
| Gesprächsaufakt beim Speed-Dating .....  | 284        |
| Gesprächsaufakt im Supermarkt.....   | 285        |
| Gesprächsaufakt für eine Urlaubsromanze.....   | 286        |
| <b>Kapitel 17</b>  |            |
| <b>Zehn verćeufelte Flirtfettnäpfchen.....</b>   | <b>287</b> |
| Einer Frau oder femininen Menschen die falschen<br>Dinge sagen .....                                 | 287        |
| Einem Mann oder maskulinen Menschen die falschen<br>Dinge sagen .....                                | 288        |
| Tabuthemen beim ersten Treffen.....  | 289        |
| Peinliche Posts.....   | 289        |
| Den falschen Zeitpunkt erwischen .....   | 290        |
| Die Sache mit dem Bezahlen der Rechnung .....  | 290        |
| Den falschen Ort wählen .....  | 291        |
| Kleine Missgeschicke überbewerten.....   | 291        |
| Dem Expartner zufällig begegnen.....   | 292        |
| Die Aufmerksamkeit ständig woanders haben.....   | 292        |
| <b>Kapitel 18</b>  |            |
| <b>(Fast) Zehn Orte, an denen aufdringliche<br/>Verehrer lauern – und wie Sie sie loswerden.....</b> | <b>293</b> |
| Am Arbeitsplatz .....  | 294        |
| In einer Bar oder im Club.....   | 294        |
| Beim Networking.....   | 295        |
| Auf der Straße .....   | 296        |
| Im Freundeskreis.....  | 296        |
| Social Media und Internet .....  | 297        |
| Auf der Betriebsfeier.....   | 298        |
| Im Fitnessstudio.....  | 299        |
| Das Handy.....   | 299        |
| <b>Kapitel 19</b>  |            |
| <b>Gefahrlos flirten: Zehn Tipps zu Ihrer<br/>Sicherheit .....</b>                                   | <b>301</b> |
| Geben Sie nichts Persönliches von sich preis .....   | 301        |
| Treffen Sie sich an einem öffentlichen Ort .....   | 302        |
| Nichts überstürzen .....   | 302        |
| Trinken Sie mit Bedacht .....  | 303        |
| Passen Sie auf, was Sie sagen .....  | 303        |
| Hören Sie auf Ihren Bauch .....  | 304        |

|   |            |
|---|------------|
| Lassen Sie Ihre Freunde aufpassen .....                 | 304        |
| Fahren Sie allein nach Hause.....                       | 304        |
| Halten Sie immer Plan B bereit .....                    | 305        |
| Lernen Sie, sich selbst zu verteidigen.....             | 305        |
| <b>Kapitel 20</b>                                       |            |
| <b>Zehn Tipps mit Links für alle Lebenslagen .....</b>  | <b>307</b> |
| So suchen Sie erfolgreich im Internet.....              | 307        |
| Single-Mom und Single-Dad.....                          | 308        |
| LGBTQIA+ .....  | 308        |
| Barockengel .....                                       | 309        |
| Nur flirten oder vielleicht auch mehr? .....            | 310        |
| Chats zum Flirten.....                                  | 311        |
| Flirten und Onlinedating für Menschen mit Handicap..... | 311        |
| Online-Partnerbörsen.....                               | 312        |
| Hilfsangebote und Hotlines .....                        | 312        |
| Sie sind Opfer von Stalking .....                       | 313        |
| <b>Abbildungsverzeichnis.....</b>                       | <b>315</b> |
| <b>Stichwortverzeichnis .....</b>                       | <b>317</b> |