

# Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Über den Übersetzer	7

## **Einführung** 21

Über dieses Buch	22
Konventionen in diesem Buch	22
Was Sie nicht lesen müssen	23
Törichte Annahmen über den 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 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

## **Teil I** **Die Grundschule des Flirtens** 27

### **Kapitel 1** **Die ersten Schritte zum erfolgreichen Flirt** 29

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	34
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

## **Kapitel 2**

### ***Ihr ganz persönlicher Flirtstil – und wie Sie ihn pflegen können***

**43**

Den eigenen Flirtstil finden	43
Goldsucher	43
Hansdampf in allen Gassen	43
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?	46
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...	54
Flirthausaufgaben	54
Das Flirtthermometer lesen	55

## **Kapitel 3**

### ***Die Geschlechterhürde überwinden***

**57**

Wahrnehmung und Wahrheit sind zwei Paar Schuhe	57
Das Werden und Vergehen eines Flirts	58
Was Männer und Frauen als attraktiv empfinden	59
Strategien für einen erfolgreichen Flirt	63
Man kann nicht alles haben	63
Die richtige Einstellung zum Flirten	64
Erkennen, ob jemand infrage kommt	65
Angst vor Zurückweisung	66
Es muss erkennbar sein, wann Sie flirten	66
Schmeicheleien	67

## **Kapitel 4**

### **Flirten mit Freunden, Kollegen... und beim Rendezvous 69**

Flirten mit Freunden	69
Der freundliche Flirt	70
Erkennen, dass es um »mehr« geht	71
Mehr als »nur Freunde«	72
Der romantische Flirt	75
Klarmachen, worum es einem geht	75
Reaktionen und Absichten richtig deuten	77
Flirten mit Arbeitskollegen	78
Die sexuelle Belästigung	78
Die Grenzen des Büroflirts	80
Flirten außerhalb des Arbeitsplatzes	82

## **Teil II**

### **Sehen und gesehen werden 83**

## **Kapitel 5**

### **Vor Selbstbewusstsein strotzen und flirten wie ein Weltmeister 85**

Do-it-yourself-Flirtkurs Teil I: Die ersten Schritte	85
Das richtige Image für sich finden	86
Mit den wichtigsten Baustellen anfangen	86
Zehn Jahre jünger aussehen	88
Augen	89
Lächeln	90
Haut	91
Haare	92
Duft	94
Kleidung	95
Selbstbewusst aussehen, sich selbstbewusst anhören	97
Sich nicht verunsichern lassen	98
Selbstbewusstsein durch Körpersprache ausstrahlen	99
Selbstbewusst klingen	99
Andere zum Zuhören bringen	101
Die Stimme attraktiv klingen lassen	101

## **Kapitel 6**

### **Herausfinden, wer infrage kommt** **105**

Wo andere Singles zu finden sind	105
Am Arbeitsplatz auf der Suche nach Liebe	105
Flirten in Bars	106
Unverhofft kommt oft	107
Flirten im Internet	109
Erkennen, wer infrage kommt und interessiert ist	111
Den Standpunkt des anderen ergründen	111
Schon aus der Ferne...	113
Ist auch wirklich Interesse da?	115
Was Inserate und Agenturen für Sie tun können	117
Im Klub der einsamen Herzen	117
Für alle Ungeduldigen: Speed-Dating	119
Ein Blick auf Partnerschaftsagenturen	120

## **Kapitel 7**

### **Die Bühne betreten** **121**

Ta-taa!	121
Körpersprache einsetzen	122
Treppensteigen für Profis	124
Am richtigen Ort stehen – und nicht nur irgendwo herumstehen	125
»Kraftorte« für Flirtfreunde	126
Im Raum »umsiedeln«	128
Den ersten Schritt machen	128
Die Augenbrauen einsetzen	129
Der richtige Zeitpunkt, etwas zu sagen	129
Das Eis brechen	130

## **Kapitel 8**

### **Mit jedem, aber wirklich jedem ins Gespräch kommen** **133**

Die Anstandsregeln einer Konversation	133
Der richtige Einstieg – kein Problem	134
Mit Humor geht alles besser	136
Das Thema Ex ist tabu	137
Kontroverse Gesprächsthemen meiden	137

Eine Bindung aufbauen	138
Die Kunst, offene Fragen zu stellen	138
Themen wählen, über die der andere gern spricht	139
Das Gespräch in Gang halten	140
Die Reaktion des anderen auswerten	141
Auf das gesprochene Wort achten	141
Körpersprachliche Hinweise	144

## **Kapitel 9**

### ***Interessant sein heißt interessiert sein*** **147**

Interesse zeigen	147
Sich schlaumachen	147
Sich an Konventionen halten	150
Mehr zuhören, weniger reden	151
Ihre Worte dem Gesprächspartner anpassen	151
Interessanter werden	152
Die Muster einer Konversation	152
Die verschiedenen Stadien	152
Positiv sein	152
Anderen das Gefühl von Wichtigkeit geben	154
Die Sprache des anderen spiegeln	155
Den anderen das Wort überlassen	156
Ihr Wissen praktisch anwenden	156
Komplimente richtig einsetzen	162
Das perfekte Kompliment	162
Komplimente dankbar annehmen	164

## **Teil III**

### ***Fast schon Zauberei – die Macht der Körpersprache*** **165**

## **Kapitel 10**

### ***Die richtigen Signale aussenden*** **167**

Die Bedeutung der Körpersprache	167
Körpersprache und der erste Eindruck	168
Die Macht der Körpersprache	168

Den richtigen Abstand halten	170
Die optimale Distanz finden	170
Die Kluft überbrücken	172
Für mehr Intimität sorgen	173
Den Geheimcode des Gesichts knacken	174
Die sieben Formen des Gesichtsausdrucks	174
Die Macht des Blicks	176
Der Vier-Sekunden-Blick	177
Was steckt in einem Lächeln?	178
Den Fingern das Wort überlassen	181
Dem anderen Raum schenken	181
Mit sich selbst auf Tuchfühlung gehen	182
Absichtliche Berührungen	183
Sich öffentlich »putzen«	184
Provozieren	185
Haarig, haarig... mit den Haaren spielen	185

## **Kapitel 11**

### **Das Wort hat... der Körper 189**

Ihnen steht mehr Raum zu, als Sie denken	189
Gesten spiegeln	192
Die Körperposition	193
Ein erster Vorstoß	194
Berührungen spiegeln	195
Winzige Gesten spiegeln	196
Körpersprache lesen	199
Die Viererregel	199
Erkennen, was der andere von Ihnen hält	200
Körpersprachliche Missverständnisse vermeiden	201
Mangelnder Blickkontakt	202
Eingerollt wie ein Igel	203
Sich weglehnen	204
Sich »hängen lassen«	205
An sich herumzupfen	206
Die Hände einsetzen	208
Daumen hoch	208
Es liegt auf der Hand	208

Lügner erkennen	213
Die Körpersprache legt es an den Tag	214
Untrügliche Signale	216
Einen Lügner loswerden	216
Jemanden sanft in die Wüste geleiten	217
Desinteresse auf einfühlsame Weise bekunden	217
Barrieren als Bremse	218

## ***Kapitel 12***

### ***Geheime Flirtsignale deuten*** **219**

Weibliche Flirtsignale deuten – und darauf reagieren	219
Signale des Gesichts	219
Was Nähe ausdrückt	220
Sich selbst berühren	222
Signale spiegeln	222
Auch aufschlussreich: Kleidung und Make-up	224
Männliche Flirtsignale deuten	225
Männliches »Putzverhalten«	225
Die Fingerspitzen weisen den Weg	226
Ein Wort zum Thema Raumdominanz	226
Die Ohren spitzen	228

## ***Teil IV***

### ***Die Meisterstufe*** **229**

## ***Kapitel 13***

### ***Wie geht es jetzt weiter?*** **231**

Die Logistik des nächsten Schritts	231
Wollen Sie wirklich mehr?	231
Der richtige Ort für den nächsten Schritt	232
Der richtige Zeitpunkt für den nächsten Schritt	235
Den anderen neugierig machen	236
Den nächsten Schritt unternehmen	237
Nach der Telefonnummer fragen	237
Der erste Kuss naht	238
Wenn's ums Ganze geht	238

Die Verführung beginnt	240
Vorfreude ist die schönste Freude	240
Damit die Chemie stimmt	241
Frechheit siegt	241
Der intime Teil beginnt	242
Das Tempo vorgeben	242
Ein paar Vorsichtsmaßnahmen	243

## **Kapitel 14**

### ***Von der Partnersuche zur festen Partnerschaft*** **245**

Büroaffäre? Keine Affäre!	245
Drum prüfe...	246
Benimmregeln für Büroaffären	247
Wenn aus Freundschaft Liebe wird	248
Fest im Sattel – auch beim Dating	250
Wer fragt wen?	250
Genaue Vereinbarungen	250
Gut gestartet ist halb gewonnen	252
Der Zeitpunkt des nächsten Anrufs	253
Vom Dating zur festen Beziehung	254
Reif für eine feste Beziehung?	255
Kleine Probleme aus der Welt schaffen	256
Täglich ein bisschen Liebe	256

## **Kapitel 15**

### ***Das Risiko reduzieren, einen Korb zu bekommen*** **257**

Zurückweisungen realistisch betrachten	257
Die richtige Wahl treffen – eine Checkliste	258
Ist die andere Person verfügbar?	259
Signale der Sympathie aussenden	260
Kommt irgendeine Reaktion?	260
Kalkulierbare Risiken	261
Die Wahl des »Objekts des Verlangens«	261
Ein Gespräch beginnen	262
Der Annäherungsversuch	263
Die Dinge wieder auf Kurs bringen	264

Mit Zurückweisung umgehen	266
Wenn Sie jemanden zurückweisen	266
Wenn Sie zurückgewiesen werden	267
Mit Zurückweisung am Arbeitsplatz umgehen	268

## **Teil V**

### **Der Top-Ten-Teil** **269**

#### **Kapitel 16**

##### **Zehn Profitipps für den Gesprächsaufakt** **271**

Gesprächsaufakt für Männer	271
Gesprächsaufakt für Frauen	272
Gesprächsaufakt für die Büroromanze	273
Gesprächsaufakt bei wildfremden Personen	273
Gesprächsaufakt beim Networking	274
Gesprächsaufakt zum Knüpfen von Freundschaften	274
Gesprächsaufakt beim Internet-Dating	275
Gesprächsaufakt beim Speed-Dating	276
Gesprächsaufakt im Supermarkt	277
Gesprächsaufakt für eine Urlaubsromanze	278

#### **Kapitel 17**

##### **Zehn verteilte Flirtettnäpfchen** **279**

Einer Frau die falschen Dinge sagen	279
Einem Mann die falschen Dinge sagen	280
Tabuthemen beim ersten Treffen	280
Peinliche Interneteinträge	281
Den falschen Zeitpunkt erwischen	281
Die Sache mit dem Bezahlen der Rechnung	282
Den falschen Ort wählen	282
Kleine Missgeschicke überbewerten	283
Dem Expartner zufällig begegnen	283
Die Augen ständig woanders haben	284

#### **Stichwortverzeichnis** **285**