

# Männersuche leichtgemacht

**Erfolgreiche Partnersuche für Sie**



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Sozial-Experten/Psychologen verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine psychologische bzw. soziale Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Partnerschafts-Fragen immer den Rat von Fachexperten ein.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann.

Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

# **Inhaltsverzeichnis**

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b>                                          | <b>4</b>  |
| <b>Was ist so schwierig an der Partnersuche?</b>        | <b>6</b>  |
| <b>Was zeichnet die Frau von heute aus?</b>             | <b>8</b>  |
| <b>Wo suchen Frauen heute?</b>                          | <b>10</b> |
| <b>Geschickte Vorauswahl</b>                            | <b>14</b> |
| <b>Strategiefehler Nummer eins: nichts muss</b>         | <b>16</b> |
| <b>Strategiefehler Nummer zwei: Angst vor Offensive</b> | <b>19</b> |
| <b>Gefühle unter Kontrolle haben!</b>                   | <b>21</b> |
| <b>Empathisch sein!</b>                                 | <b>23</b> |
| <b>Erst alte Beziehung beenden!</b>                     | <b>24</b> |
| <b>Strategiefehler Nummer drei: Zu hohe Erwartungen</b> | <b>25</b> |
| <b>Wie muss die Frau sein, um zu gefallen?</b>          | <b>27</b> |
| <b>Wie finden Sie nun den Richtigen?</b>                | <b>30</b> |
| <b>Keine schnelle Entscheidung bitte!</b>               | <b>34</b> |
| <b>Vergleichen Sie ruhig mit dem Ex!</b>                | <b>36</b> |
| <b>Machen starke Frauen Angst?</b>                      | <b>37</b> |
| <b>Tipps für die Partnersuche</b>                       | <b>38</b> |
| <b>Flirttipps für Frauen</b>                            | <b>48</b> |
| <b>Flirten ist die beste „Bagger“-Waffe</b>             | <b>61</b> |
| <b>Wir müssen reden!</b>                                | <b>64</b> |
| <b>Wie geht es nach dem Flirt weiter?</b>               | <b>71</b> |
| <b>Schlusswort</b>                                      | <b>74</b> |

## **Vorwort**

Frauen haben es heute gar nicht so leicht, einen geeigneten Partner zu finden. Woran liegt das? Immer mehr selbstbewusste und gut ausgebildete Frauen suchen das entsprechende Gegenstück.

Frauen sind dabei anspruchsvoller geworden. Früher galt: Schöne Frau sucht reichen Mann. Es kam darauf an, eine gute Partie zu machen. Heute dagegen haben Frauen mehr und mehr eine gute Ausbildung, sind Ärztinnen, Apothekerinnen, Lehrerinnen und drängen zunehmend im Zeichen von Frauenquote in Führungspositionen.

Da wird es schwierig, den Passenden zu finden. Er muss auf Augenhöhe sein, mindestens das gleiche Gehalt verdienen und auch noch gut aussehen. Männern fällt es schwer, sich auf solch selbstbewusste Karrierefrauen einzulassen. Denn diese Frauen haben nämlich erst einmal ihren beruflichen Aufstieg im Blick und kümmern sich relativ spät um Familie. Da sind die Männer, die ihrem Idealbild entsprechen, meist schon vergeben, haben eine gescheiterte Beziehung hinter sich oder trauen sich erst gar nicht, so eigenständige Damen in Ihr Beuteschema aufzunehmen.

Dazu kommt, dass Frauen, die Männer anbaggern, oft als Damen des horizontalen Gewerbes angesehen werden und nur das Eine suchen. Sie muss es schon recht geschickt anpacken und ihre Reize so ausspielen, dass er dann doch die Initiative ergreift. Sie sollte in der Lage sein, subtil Signale auszusenden, die ihn in Rage versetzen.

Sie sehen also, es ist gar nicht so einfach, dass moderne, aufgeschlossene Frauen heutzutage den richtigen Partner finden. Dabei soll nun dieses eBook helfen, denn Sie brauchen im Grunde nur ein paar simple Strategien. Wie das geht, erfahren Sie hier in vielen Tricks und Kniffen, aus denen Sie sich Ihre ganz persönliche Partnersuche zusammenbasteln. Dieses eBook ist kein Garant, den Richtigen zu finden, kann Sie aber auf die richtige Spur führen.

## Was ist so schwierig an der Partnersuche?

Das **Frauenbild** hat sich **grundlegend gewandelt**. Frauen stehen heute auch in einer Partnerschaft **auf eigenen Füßen** und sind **nicht** mehr **total abhängig** den Launen des Partners ausgesetzt. Eine Trennung kam früher schon deswegen nicht in Betracht, weil sie vielfach den sozialen Abstieg bedeutete. Dazu kamen Kinder und Haus. Frauen haben schneller und jünger geheiratet und oft auf eine eigene Ausbildung verzichtet. Das hat sich grundlegend gewandelt. Sie **heiraten heute später** zugunsten eines **guten Berufes**. Nicht zuletzt werden sie darin von staatlichen Förderprogrammen wie Frauenquote in Führungspositionen unterstützt. Diese **berufliche Aufwertung** hat ein **neues Selbstwertgefühl und Selbstverständnis** der Frau zur Folge. Das weibliche Geschlecht setzt sich in qualifizierten Berufen durch – das färbt ab auf Beziehung und Partnersuche. Sie sind anspruchsvoller geworden und können quasi mehr verlangen, was die Suche allerdings nicht gerade einfacher macht. „Ärztin sucht Krankenpfleger“ ist da schon eher die Ausnahme. Frau sucht auf Augenhöhe; sie will sich **intelligent unterhalten**, einen Partner finden, der ihr **ebenbürtig** ist – auch und vor allem im Gehalt. Stellen Sie sich mal die gut verdienende Lady und den gering verdienenden Kellner vor! Und dann muss er natürlich auch noch **attraktiv** sein. Aber selbst wenn sie „nur“ Krankenschwester oder Verkäuferin ist, hat sie heutzutage **höhere Erwartungen**. Es zählen nicht mehr nur die Schmetterlinge im Bauch, sondern auch hier will man auf Augenhöhe bleiben, was bedeutet: Der einfache Mann hat es zunehmend schwerer. Der braungebrannte Muskelprotz von der Müllabfuhr sollte mindestens noch Manieren haben.

Sie sehen also: **Partnersuche im Wandel der Zeit** verändert die Tangenten gewaltig. Ein vollständig neues Balzverhalten hat sich herauskristallisiert. Sie ergreift zunehmend die Initiative, auch wenn sie es nur andeutet und ihn unterschwellig dazu treibt, dass er den ersten Schritt macht. Aber auch eben das will gelernt sein, nämlich als Frau die **richtigen Signale** auszusenden an den gewünschten Partner.

## Was zeichnet die Frau von heute aus?

Grundsätzlich ist sie viel **eigenständiger** geworden, nicht mehr so zurückhaltend. Sie muss auch nicht mehr jeden nehmen, der um sie wirbt. Frauen sind **anspruchsvoller**, schauen genau hin und ergreifen die Initiative, wenn sie den richtigen gefunden haben. Sie sind auch so **selbstbewusst**, von sich aus einen Mann anzusprechen, ohne dass es gleich wie eine plumpe Sexanmache aussieht. Frauen gehen auch nicht gleich ins Bett, sondern kontrollieren ihre Gefühle mehr. Sie lassen auch mal Männer zappeln und genießen das prickelnde Gefühl, dass da jemand ist, der sie unbedingt herumkriegen will. Sie sagen auch mal nein, was Männer auf die Palme bringt.

**Frauen ticken heute anders.** Wer das als Mann nicht begreift, hat kaum ernsthafte Chancen. Man muss heute echt kämpfen. Frauen kontrollieren viel mehr ihre Emotionen. Die Mär von Frauen, die mehr auf der Gefühlsebene entscheiden denn mit dem Verstand, ist von gestern. Das ist für einige (schwanzgesteuerte) Männer echt schwierig geworden. Wer das nicht begreift, holt sich schnell einen Korb – und ist frustriert: Was mache ich nur falsch, was haben andere mehr als ich? Wer Niederlagen nicht gut verkraften kann, verzweifelt schnell an sich selbst. Aufgrund ihrer Position im Beruf lernen Frauen sich durchzusetzen. **Frauen führen** und **entscheiden**, Frauen sitzen in Aufsichtsräten und Vorständen, nehmen plötzlich Jobs ein, die bisher Männern vorbehalten waren. **Frauen als Chefs** sind ungewohnt. Wer sie hier nicht akzeptiert und nicht für voll nimmt, verliert als Mann seine Aufstiegschancen. Das kann gefährlich werden. Auch sollte man getrost das Bild von der Frau als gefühlsbetontes Wesen vergessen. Sie

wissen sehr wohl rational zu entscheiden und sich in einer immer noch von Männern dominierten (Arbeits-) Welt durchzusetzen. Sie haben nämlich echt was auf dem Kasten. Das übersehen manche Männer. Wer als Mann nicht endlich anfängt, **Frauen als ebenbürtige Partner** zu sehen, findet in der heutigen Zeit kaum noch eine. Man begegnet sich **ebenbürtig und gleichwertig**.

## Wo suchen Frauen heute?

Frauen bedienen sich **anspruchsvoller (Online-)Agenturen**, die möglichst passgenau den Richtigen suchen. Schauen Sie nur einmal am Wochenende in den Anzeigenteil überregionaler Zeitungen. Da finden Sie exquisite Singlebörsen. Ärztinnen, Firmenhaberinnen, Juristinnen (Richter, Staatsanwälte, Rechtsanwälte), Lehrerinnen und andere gehobene Frauen lassen hier suchen. Männer, die sich bewerben, gehen erst einmal durch einen strengen Filter dieser Agenturen. Aber nicht nur Karrierefrauen suchen hier, sondern auch betuchte Damen, Mütter mit Kindern, reiche und gebildete Frauen und auch ganz normale, die Wert darauf legen, einen seriösen, anständigen Partner zu finden. Darunter sind die renommiertesten Partnervermittlungen der Republik.

Ein anderer Weg geht natürlich über die **typischen Orte**, wo sich **Männer aufhalten – und wo es ihr auch gefällt**: Tanzkurse, Ü 30-Parties (über 30 Jahre alt), Dorf- und Stadtfeste, Fußballstadien und –plätze (wo junge, attraktive Männer selber noch spielen), Bars und Kneipen, Restaurants, Tennis- und Golfclubs, Autorennen, **Saunen und Fitnessstudios**, Theater, Konzerte, auch in Männer-Beauty-Studios, in Parfümabteilungen der Kaufhäuser, bei **Autoshows** und Autohändlern, auf Messen, in Wettbüros, **Casinos** und neuerdings sogar in **Kochkursen**. Suchen Sie auch bewusst **Fernseh- und Quizshows** auf. Produktionsfirmen für TV-Formate verkaufen Eintrittskarten. Vor allem in lockerer Atmosphäre lässt es sich leichter Kontakt knüpfen und manchmal bringen einen sogar die Moderatoren ungewollt zusammen. Es gibt auch spezielle **Dating-Shows**. Gehen Sie auch zu so genannten **5-Minuten-Treffen (Speed-Dating)** oder **Visitenkarten-**

**Business-Treffs.** Manche Veranstalter organisieren so genannte 5-minütige Treffen; an jedem Tisch sitzt normalerweise eine attraktive Dame – aber es geht natürlich auch umgekehrt. Als Besucher geht man nun von Tisch zu Tisch und hat jeweils fünf Minuten Zeit, sich vorzustellen und einen möglichst guten Eindruck zu hinterlassen. Bestenfalls tauscht man seine Handynummern aus. Alle fünf Minuten sitzt man also einem anderen attraktiven Mann gegenüber. Gemeinsam haben sie alle, dass sie auf Partnersuche sind, die Herren an den Tischen und die Damen, die von Tisch zu Tisch eilen. Das ist sehr spannend und manchmal findet man so einen neuen Partner. Wobei der **erste Eindruck** entscheidet (Du hast keine zweite Chance für den ersten Eindruck!)

Ähnlich läuft es bei den so genannten **Visitenkarten-Treffen**. Typisch ist der Austausch von Visitenkarten im asiatischen Raum – extrem in Japan und China. Neuerdings organisieren deutsche Agenturen solche Geschäftstreffen, woraus nicht selten auch private Kontakte entstehen.

**Online-Datings** sind heutzutage auch ein beliebtes Mittel der Partnersuche. Man hat dabei die Möglichkeit, gleich mehrere Partner unabhängig voneinander kennen zu lernen. Das Web ist relativ **anonym**, so dass man sich selbst nicht gleich komplett öffnen und offenbaren muss. Gerade für etwas **schüchterne Frauen** ist es eine gute Möglichkeit. Es gibt verschiedene Single- und Partner-Such-Portale, wo Sie sich anmelden und Ihr eigenes Profil erstellen können. Noch ein **Vorteil**: Sie können in Ruhe überlegen, wie Sie sich am besten **in Szene setzen**. Ich selbst bin auch so ein Typ, der am besten schreibt und seine Worte genau wählt, lieber eine Nacht über den Text

schläft, um ihn dann optimal auszufeuern. Das ist genau der Unterschied zur spontanen Real-Kontaktaufnahme. Da stottern Sie meistens, Ihnen fallen plötzlich nicht die richtigen Worte ein, Sie können spontan nicht überzeugen, ärgern sich hinterher über Ihren verpatzten Auftritt. Das alles passiert Ihnen beim Online-Dating nicht.

Aber hier ist auch **Vorsicht** geboten, denn manche „Lustmolche“ faken Ihr Profil, nur um sich an attraktive Damen ranzumachen. Sie versprechen Ihnen das Goldene vom Himmel, nur um Sie real treffen zu wollen. Und dann erleben Sie Ihr blaues Wunder. Hier tummeln sich leider auch **Kriminelle**. Nicht selten sind schon Frauen Ihrem Traumtypen online verfallen – und ihr Bankkonto war offline abgeräumt! Lesen Sie also zwischen den Zeilen, achten Sie auf **Widersprüche** und Ungereimtheiten, stellen Sie **Fangfragen**. Online ist äußerste Vorsicht geboten, private Daten wie Telefonnummer, Anschrift und Kontonummer rauszurücken. **Tipp:** Ein mögliches **Date** findet **nur in öffentlichen Räumen** wie Cafés und Restaurants statt und in **Begleitung einer guten Freundin**. So macht man das bei Online-Datings.

Unter Jugendlichen ist folgender Schutz sehr beliebt: Wenn jemand vorgibt, in der achten Klasse zu sein, fragt man nach speziellem Wissen aus dieser Stufe. Da löst sich die Spreu vom Weizen und man erkennt schnell perverse Erwachsene, die sich als Gleichaltrige ausgeben. Etwas Vergleichbares könnten Sie auch anstellen. Wenn jemand vorgibt, gern in die Oper zu gehen, fragen Sie ihn aus diesem Bereich oder stellen einfach völlig unwahre Behauptungen in den Raum. Bei Vorstellungsgesprächen ist das auch üblich, wenn jemand

beispielsweise vorgibt, gut Englisch sprechen zu können, setzt man das Gespräch einfach in der Fremdsprache fort und stellt verfängliche Fragen, die nur gut geübte Anglisten parieren können. Im Online-Dating kommt es also auch darauf an, den **Wahrheitsgehalt** des Gesprächspartners abzuklopfen – also eine zusätzliche Hürde. Aber wie gesagt, es bietet auch gleich zahlreiche Kontaktmöglichkeiten auf einen Schlag. Suchen Sie sich das Portal aus, das am besten zu Ihnen passt; dazu lesen Sie sich deren Profile durch.

## Geschickte Vorauswahl

Suchen Frauen **an den Plätzen, wo sich Männer** normalerweise **aufhalten**, haben sie ja grundsätzlich schon die Möglichkeit, eine **geschickte Vorauswahl** zu treffen. Orte, die sie nicht mag, werden wahrscheinlich nicht zum passenden Ergebnis führen. Also gehen Sie **nur dahin**, wo Sie sich selbst auch wohlfühlen – selbst wenn kein Mann da ist (der kommt schon irgendwann mal). Es macht ja keinen Sinn, ins Spielcasino auf Partnersuche zu gehen, wenn Sie diesen Ort hassen. Da ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie keinen geeigneten Mann fürs Leben finden. Also gehen Sie gezielt **dorthin**, wo auch **Ihre Interessen** liegen und wo sich Menschen aufhalten, die mit Ihnen Gleiches oder Ähnliches teilen, beispielsweise in einen Verein, zu Vorträgen, Kongressen, Ausstellungen, zu einer Vernissage, in Organisationen, die für Sie wichtig sind und in denen Sie sich engagieren wollen. Und noch eins ist ganz **wichtig**: Es muss Ihnen gefallen, Sie müssen sich dort **wohlfühlen**, es muss Ihnen Spaß machen und Ihr Interesse befriedigen. Prüfen Sie sich selbst, **wie Sie dort auftreten** – sind Sie vielleicht etwas **zu cool, zu arrogant, zu abstoßend**? Da Sie ja auf Partnersuche sind, sollten Sie immer auch irgendwie Ihre **Kontaktbereitschaft** zu erkennen geben – etwa durch einen interessierten Gesichtsausdruck, durch ein offenes Wesen, durch Augenkontakt – immer schön offen bleiben, nicht zugeknöpft, abweisend. Sie haben doch ein Ziel vor Augen, also spielen Sie nicht die Unnahbare. Wenn Sie natürlich niemanden nötig haben, dann spielen Sie ruhig die Hohnäsige, Arrogante, dann kriegen Sie aber garantiert keinen ab. Und dann sollten Sie auch erst gar nicht auf Partnersuche gehen – verstanden?

Gehen Sie an Plätze, die Sie mögen, und signalisieren Sie Kontaktbereitschaft, **zeigen Sie Interesse an Männern**, die Ihnen spontan gefallen. Natürlich werden Ihnen als attraktiver Dame auch solche begegnen, die was von Ihnen wollen, die Sie aber nicht mögen. Bleiben Sie nett – aber bestimmt. Man kann sich auch durch einen geschickten Blick, durch entsprechenden Augenaufschlag still abweisend bemerkbar machen. Und dann ist der Fall gegessen. Aber: Entscheiden Sie **nicht zu voreilig nur nach dem Äußeren**. Ein nicht so attraktiv erscheinender Mann kann ein guter und passender Partner werden. **Nicht nur Beauty, auch innere Werte zählen.**

## Strategiefehler Nummer eins: nichts muss

Viele Frauen auf Partnersuche machen den **Fehler**, dass sie jetzt unbedingt einen finden müssen und sich damit in die Suche so sehr **verkrampfen**, dass sie dann ausgerechnet keinen finden. Anstatt die Sache locker anzugehen, nehmen sie sich etwas Konkretes vor, nämlich einen Partner finden zu müssen. Sie setzen sich damit selbst unter Zugzwang. Das kann nur schiefgehen, weil man so ergebnisorientiert vorgeht, dass automatisch Fehler passieren. Man ist nervös, unkonzentriert, wirkt auf den ausgesuchten Partner eher abstoßend und darf sich dann auch nicht darüber wundern, dass der dankend ablehnt. Anstatt sich einfach nur zu einem netten Abend zu treffen und abzuwarten, was passiert, ist man gleich auf mehr aus.

Genau an diesem Punkt scheitern die meisten Kontaktversuche. Man nennt das bei manchen Frauen auch **Torschlusspanik** (das Tor ist verschlossen). Gerade Frauen ab 25 bis 30 und darüber hinaus verfallen gerne diesem Phänomen: „Ich krieg keinen mehr mit, jetzt muss ich mit der Brechstange ran!“ – Falsch! Was führt denn dazu? Gerade bei Frauen tickt die **biologische Uhr** unaufhaltsam. Gegen 40 stehen die Wechseljahre bevor, deshalb: „Jetzt schnell noch ein Kind, bevor der Zug abgefahren ist!“

Frauen unterliegen hier mehr einem biologischen Diktat als Männer. Bei dem so genannten starken Geschlecht ist es eher eine Frage der Attraktivität, denn Männer können eigentlich noch bis ins hohe Alter. Aber bei Frauen setzt irgendwann unaufhaltsam der biologische Umbau (**Menopause**) ein, sie werden unfruchtbar und können keine Kinder

mehr bekommen. Wenn dann das Ziel einer Partnerschaft auch der Kinderwunsch ist, scheitert es genau hieran. Das sollte gerade reife Frauen aber nicht davon abhalten, dennoch einen Partner zu suchen.

Eine **Partnerschaft** kann man **nicht erzwingen**. Wer eine attraktive Frau ohne Aussicht auf eigene Kinder nicht mag, muss eben weitersuchen. Genauso sollten die Damen denken: Entweder man mag sie so wie sie sind – oder eben nicht. Eine Beziehung kann man nicht konstruieren und hinbiegen, nur weil man den Auserwählten super schön findet. Da müssen eben mehrere Faktoren stimmen, sonst wäre das Fundament zu dünn und würde schon bald zusammenbrechen.

Deshalb sollten Frauen immer **locker bleiben** und ein Date eben erst mal nur als solches sehen – nicht mehr und nicht weniger. Genießen Sie doch einfach nur das Treffen, lassen Sie es prickeln. Oder wollen Sie sich gleich einen schönen Abend versauen? Dann gelingt Ihnen nämlich kein Treffen mehr. Nichts muss – und alles wird!

Stellen Sie sich das doch mal von der anderen Seite her vor: Sie erwarten zu viel von Ihrem ersten Treffen und überladen das Date gleich mit **zu vielen Erwartungen**: Sie wollen ihn unbedingt, weil er attraktiv ist – er will Sie aber erst mal nur kennenlernen, sich ein Bild von Ihnen machen. Wenn Sie dann nicht locker sind, sondern verkrampt/fixiert, bekommt er einen schlechten Eindruck und wird sich kein zweites Mal mit Ihnen verabreden.

Es ist das alte Lied vom **Sender und Empfänger**: Sie senden die falschen Signale aus und er empfängt etwas, was nicht in sein Konzept

passt – **Kommunikations-Desaster** nennt man das. Also bleiben Sie immer auf Kurs, klare Linie: Date ist Date und nicht mehr. Genießen Sie es.

## Strategiefehler Nummer zwei:

### Angst vor Offensive

Offensiv auftretende Frauen gelten gemeinhin als „leichte Mädels“ bzw. **Prostituierte**. Ihre so genannte **Anmache** sehen viele Männer als allzu professionelles Auftreten an. Sie vermuten schnell das horizontale Gewerbe dahinter. Wenn eine Frau auf Partnersuche ist, muss sie zwangsläufig in die Offensive gehen. Allerdings gibt es hier feine Unterschiede. Sie kann einfach nur auf (bezahlten) Sex aus sein. Dann wird es sicher eine billige Nummer, die nur darauf abzielt, ihn ins Bett zu holen. Das aber genau will die Dame auf Partnersuche gar nicht. Und hier beginnt die Crux. Frauen wollen **nicht als Sexobjekt** angesehen werden und scheuen vielfach die Offensive. Warum? Sie wissen nicht, wie man es so geschickt anstellt, dass letztlich er doch in die Offensive geht. Und wie macht eine Frau das am besten? Richtig, sie setzt ihre natürlichen Reize so perfekt ein, dass es a, nicht als plumpe Anmache aussieht, und b, ihn total verrückt macht.

**Frauen spielen** mit ihren Augen, ihrem Lächeln, unterhalten sich intelligent, bewegen sich anmutig – und gehen eben nicht gleich ins Bett. Damit bringen sie Männer zur Raserei; sie machen sie buchstäblich verrückt, denn sie wollen schließlich erobert werden. Genau an diesem Punkt müssen Frauen auf Partnersuche voll die Kontrolle behalten, denn ihr Gegenüber hat nämlich schon längst den ersten Sex im Kopf. Sie wollen aber zunächst einmal mehr über Ihren möglichen künftigen Partner herausbekommen. Nun kommt es darauf an, das Feuer am Lodern zu halten. Zeigen Sie ihm, dass Ihr Interesse ehrlich ist, aber Sie nicht schnell auf ein intimes Verhältnis spekulieren.

Hier genau **revidieren** Sie das anfängliche Bild, das er vielleicht von Ihnen hatte, nämlich das der käuflichen Prostituierten. Es geht Ihnen nämlich nicht vordergründig um Sex, sondern um die Suche nach einem neuen Partner. Machen Sie ihm das klar, dann wird er auch um Sie kämpfen und auf das erste Bett-Date warten können. Merken Sie etwas? Sie müssen **sehr geschickt auftreten** und trotz Ihrer Offensive ihn zum Handeln treiben. Denn wie würde er sich fühlen als jemand, der gerade erobert wurde? Das passt doch gar nicht zum Selbstverständnis des Mannes. Seien Sie also durchaus raffiniert offensiv und machen Sie eben schnell klar, dass Sie keine käufliche Frau sind.

Was ist denn Ihr **Ziel**? Sie wollen doch den **richtigen Partner fürs Leben** finden. Also investieren Sie auch, aber eben auf die kreativ-intelligente Art. Wenn Sie Scheu haben, offensiv Ihren neuen Partner zu suchen, werden Sie ihn so schnell nicht finden. Und auf den einen genialen Zufall warten Sie vielleicht ein Leben lang. Natürlich kann es Ihnen passieren, dass der eine oder andere Sie schief von der Seite anguckt und denkt, dass Sie aus dem horizontalen Gewerbe kommen. Auf den haben Sie es aber gar nicht abgesehen – soll er doch denken, was er will. Denn Sie suchen ja nur den Einen, und dem machen Sie schnell klar, wer Sie sind und was Sie suchen beziehungsweise was Sie von ihm wollen und welche ernsthaften Absichten Sie haben – ohne sofort ins Bett zu drängen.

## Gefühle unter Kontrolle haben!

Hier genau kommt ein **weiteres ernsthaftes Problem**: die **emotionalen Gefühle** – oder man nennt sie auch „**Schmetterlinge im Bauch**“. Haben Sie sich unter **Kontrolle**, auch wenn Sie noch so sehr dahin schmelzen könnten. Wir sind alle nur Menschen. Wir wissen ganz genau, was in uns abläuft, wenn der Traumprinz plötzlich vor uns steht. Es kann die sprichwörtliche **Liebe auf den ersten Blick** sein. Und dennoch brauchen Sie jetzt **Disziplin**. Zeigen Sie ihm ruhig Ihr Interesse, aber bleiben Sie **abgeklärt** – der Zug fährt nicht so schnell ab. Wenn Sie auch etwas zu bieten haben, wird er dran bleiben. Versuchen Sie jetzt nicht wie ein Teenager durchzubrennen, sondern abgeklärt zu sein wie eine lebenserfahrene Lady. Halten Sie Ihre Gefühle in Schach. Kein spontanes „Wohin gehen wir, zu Dir oder zu mir?“ Hier unterscheidet sich die anspruchsvolle Partnersuche gewaltig von der Torschlusspanik und dem Durchbrennen der Pferde. Man sagt Frauen im Allgemeinen nach, sehr gefühlsbetont zu reagieren. Darauf spekulieren Männer. **Sie sind aber genau anders**. Der Mann muss kämpfen, Sie erobern, er bekommt Sie nicht im Sturm. Sie müssen hier nicht allzu viel spielen, sondern einfach nur **rational bleiben**. Lassen Sie Ihren Verstand sprechen und nicht Ihren Bauch entscheiden.

Die Partnerwahl muss sehr gut überlegt sein, denn es geht ja möglicherweise um den Partner für's Leben. Sie legen ja auch nicht Ihr Geld gefühlsbetont an oder kaufen emotional ein Haus. Das sind ganz nüchterne Kalkulationen, zum Beispiel: Wie sicher ist die Geldanlage, welche Rendite kann ich erwarten, wie viel kostet es, ist der Preis

angemessen, kann ich es mir leisten, wie viel Kredit muss ich aufnehmen, muss ich mich danach einschränken? Verfallen Sie bei der Partnerwahl **nie in Leidenschaft** – die darf später kommen. Passen Sie genau auf die Schmetterlinge auf.

## Empathisch sein!

Ich habe kürzlich einen 62-jährigen Holländer in China erlebt, der mit einer 20 Jahre jüngeren Frau verheiratet ist. Plötzlich traf er eine 25-jährige attraktive Dame, die ihn mit Komplimenten überschüttete und einlud, ihm quasi den Hof machte. Der Mann war noch Wochen später fasziniert und sprach von Schmetterlingen im Bauch – verrückt. Warum? Seine Frau vermittelt ihm schon lange nicht mehr dieses **Gefühl**. Für ihn war es deshalb in der Situation ein ganz besonderes Kribbeln – er sprach von **Empathie**.

Genau das ist es – sich in den anderen hineinversetzen, seine Empfindungen zu erkennen und ihn genau da abzuholen. Seine Frau sollte also öfter mal versuchen zu erkennen, was ihrem Mann fehlt, wie er sich fühlt, ihn akzeptieren und nicht täglich die Xanthippe spielen (sie kennen die böse Frau des griechischen Philosophen Sokrates, die ihm aus dem Fenster den Inhalt des Nachttopfes über den Kopf warf). Der Holländer war einfach glücklich über ein neues Lebensgefühl, nämlich auch in seinem Alter noch attraktiv zu sein für jüngere Frauen, die sich in ihn einfühlen können. Aber: Auch in diesem Fall muss man seine Gefühle unter Kontrolle haben: Verantwortung für die eigene Familie, Gebundenheit und Selbstkontrolle. Vorsicht vor einem unverzeihlichen Fehler!

## Erst alte Beziehung beenden!

Dabei kommt am Rande noch ein weiteres Problem hinzu: Man kann nicht wirklich eine **neue Beziehung** eingehen, wenn man **noch halb in einer alten Partnerschaft** hängt, die noch nicht komplett abgeschlossen hat. Erst wenn man wirklich frei ist und den Kopf auch frei hat, ist man in der Lage, einen neuen Partner zu suchen. Man muss Abschied genommen haben mit allem, was dazu gehört: Wut, Hass, Trauer, Vergessen. Denn sonst vergleicht man in allem den neuen Partner mit dem alten. Schließen Sie erst ab, dann gehen Sie wieder auf die Pirsch. Fatal wäre es doch, sich einen neuen Partner zu suchen, weil der alte Sie gerade verlassen hat und ihn damit nachträglich zu bestrafen.

Um auf den Holländer zurückzukommen, war es wohl nur ein Spiel – just for fun. Aber auch das muss man verstandesmäßig klar beherrschen, sonst ist es unfair dem anderen gegenüber. Ich kenne andere ältere Männer, denen es ähnlich ergangen ist, die aber von vornherein klargemacht haben: Ich bin gebunden, Partnerschaft geht nicht, wir können etwas Spaß haben!“ Dann ist es in Ordnung. Man muss trotz spontan toller und großer Gefühle seine ganz persönliche Lage gut überblicken und sich im Zaum haben. Bevor man Leidenschaft (die ja auch Leiden schafft) entwickelt, sollte man sich hundertprozentig sicher sein.

## Strategiefehler Nummer drei: Zu hohe Erwartungen

Haben Sie vielleicht **zu hohe Erwartungen** in Ihren Traumprinzen? Daran könnte nämlich Ihre Partnersuche scheitern. Er soll möglichst attraktiv sein, eine bestimmte Statur haben, muskulös sein, nicht zu alt und nicht zu jung, vielleicht auch noch blonde Haare und blaue Augen haben, dazu etwas größer sein als Sie, und natürlich muss er mehr Geld verdienen als Sie – ist das nicht etwas zu viel verlangt? Wie wollen Sie da den Richtigen finden? Machen Sie diesen Fehler bitte nicht, denn dann schauen Sie garantiert in die Röhre. Legen Sie ein paar für Sie unverzichtbare Kriterien fest, die ein Mann Ihrer Träume mitbringen sollte. Und ansonsten lassen Sie sich mal überraschen. Manchmal bringt der Auserwählte ja auch noch das I-Tüpfelchen mit. Ein besonderes Augenmerk sollten Sie auf die inneren Werte wie **Charakter** legen. Der Mann muss anständig sein, loyal, fair, zuvorkommend, hilfsbereit; er muss Sie lieben, Ihnen sein ganzes Herz zu Füßen legen, er muss Sie ehren und achten, vor allem so respektieren, wie Sie sind. **Beispiel:** Manchmal haben Frauen ein kleines Makel, etwa einen Leberfleck mitten im Gesicht, eine kleine Warze – wenn er jetzt sagt: „Ich liebe Deinen kleinen süßen Leberfleck!“, dann ist das nämlich genau der Beweis für seine ganze ungeteilte Sympathie trotz etwaiger offensichtlicher Schönheitsmängel. Wenn Sie Ihre Partnersuche überfrachten, wird sie unrealistisch. Dann bleiben Sie nämlich buchstäblich auf Ihren hohen Ansprüchen sitzen. Daran sind schon andere gescheitert – weil sie nämlich in Ihrem Kopf folgendes Denkmuster haben: „Ich bin etwas ganz Außergewöhnliches, ich bin die Schönste, ich bin super attraktiv – und kann was verlangen/

erwarten.“ Man nennt das auch **eingebildete Schönheit. Eitelkeit und Hohnäsigkeit sind Gift für die Partnersuche.** Hochmut kommt bekanntlich vor dem Fall – dieses Sprichwort besagt, dass der hochmütig (eitel, arrogant) auftretende Mensch kurz davor ist zu fallen, zu stürzen – nämlich in unserem Fall abzustürzen, keinen mehr mitzubekommen. Vor diesem Fehler wollen wir Sie hiermit klar bewahren. Und dennoch gibt es viele Frauen, die so denken und dann einfach nur noch abstoßen.

Also zusammenfassend: Schrauben Sie Ihre Erwartungen an einen neuen Partner realistisch zurück. Setzen Sie mehr auf Nachhaltigkeit in der Beziehung, auf langfristigen Zusammenhalt. Machen Sie ein paar Abstriche, dann wird´s auch was mit dem Neuen.

## Wie muss die Frau sein, um zu gefallen?

### Einige Selbstverständlichkeiten (zumindest für viele Männer...):

Nun kommen wir zu den Attributen, die eine Frau heutzutage mitbringen sollte, um einem Mann zu gefallen. Es sind erst einmal die klassischen Merkmale wie **Äußeres**: gutes Aussehen, gepflegt, schöne **Frisur**, toller Teint, prickelndes Dekolletee, modische **Kleidung**, passende Schuhe, dezentes **Makeup**, unaufdringliches **Parfüm**, schöne **Hände**, gepflegte **Haut**, wohl geformte Proportionen, passende **Accessoires**. Dann kommen andere Werte hinzu wie sicherer, anmutiger **Gang**, cooles **Auftreten**, Lockerheit und natürlich eine gescheite **Diskussion**.

Hieran erkennen Sie, wo die **größten Fehler** passieren. Denken Sie immer daran: Der **erste Eindruck** ist entscheidend. Sie verabreden sich zu einem Date und nicht zu einer Modenschau oder Treffen im Swingerclub. Wenn Sie sich zur Verabredung also übertrieben auftakeln, ist das einfach unpassend und irritiert. **Tragen Sie nicht zu dick auf** – er will ja nicht mit Ihrer Maske reden. Stoßen Sie ihn nicht mit einem intensiven **Parfüm** ab, das nun gar nicht seinem Geschmack entspricht. Auch das muss typgerecht sein – jüngere tragen eher einen frischeren, Citrus-Duft, ältere dürfen mehr blumig auftreten, aber nie zu stark, so dass der Duft ein Treffen beherrscht und nicht die Unterhaltung. Er soll Sie ja nicht riechen, sondern mögen. Ihre **Kleidung** muss gut abgestimmt sein, nicht zu grell und nicht als Mauerblümchen. Fragen Sie eine gute Freundin, zur Not geht Ihr Weg auch mal kurz zur **Typberatung**: Was passt zu Ihrem Wesen, zu Ihrer Figur? Was betont Ihre Erscheinung? Kleidung und **Accessoires**

müssen stimmig sein. Sie sollten darauf achten, dass von Kopf bis Fuß alles gut aufeinander abgestimmt ist: Bluse/Shirt, Rock/Hose, Jacke, Schuhe, Handtasche, Schmuck. Denken Sie an alles. Aber übertreiben Sie auch nicht – immer so bleiben, wie Sie auch sonst in Ihrem Leben sind.

**Grundsätzlich** gilt: Bleiben Sie immer Sie selbst – **authentisch**. Stellen Sie das dar, was Sie wirklich sind; Schauspielerei halten Sie nicht ewig durch, Ihr wahres Gesicht kommt eines Tages heraus – und spätestens dann fallen Sie auf die Nase. Wenn Sie jemand nicht so mag, wie Sie sind, würde es in einer späteren Beziehung auch Probleme geben. Dann verzichten Sie lieber, denn wer Sie so nicht annimmt, ist wirklich nicht der Richtige. Verbiegen Sie sich nicht, nur weil er Ihr Traum-Typ ist. Traum hin oder her, Sie müssen mit ihm zusammenleben – möglichst auf Dauer. Es sollte also beim ersten Date funken und passen, alles andere ist Murks.

Sie haben **keine zweite Chance für den ersten Eindruck**. Deshalb sollten Sie Ihre **Suche** auch **gut vorbereiten**. Überlegen Sie sich genau, wo Sie ihn suchen, wie Sie ihn suchen. Vielleicht haben Sie schon eine Idee, haben Ihren Prinzen schon mal flüchtig wahrgenommen. Dann bereiten Sie das **erste Treffen** gut vor. Man hat ja grundsätzlich zwei Möglichkeiten: Sie gehen direkt aus dem Büro nach Feierabend in ein Lokal, Restaurant, in eine Bar – oder machen sich doch erst mal zurecht, gehen nach Hause, nehmen ein Bad oder gehen unter die Dusche. Abgekämpft vom Arbeitsalltag direkt auf die Pirsch ist keine gute Idee. Nehmen Sie sich also die Zeit, sich **frisch zu machen** und etwas aufzuhübschen. Denn Sie wollen ja den Richtigen

finden. Dafür müssen Sie sich auch **optimal in Szene setzen** – alle positiven und figürlichen Eigenschaften betonen und gut herausstellen. Frauen verstehen etwas davon. Nicht umsonst ist ihr Toilettengang immer ein Akt und man wartet oft eine Viertelstunde, bis sie ihr Makeup wieder aufgebessert und die Lippen nachgefärbt hat, Ihre Haare neu sortiert sind und die Bluse wieder zurecht gezupft ist – dann geht es buchstäblich wieder auf den „Catwalk“. Frauen legen großen Wert auf ihr Äußeres. Männer müssen hier großzügig reagieren und locker bleiben. Sie sollte es aber auch nicht überziehen.

## Wie finden Sie nun den Richtigen?

### Zunächst ein paar grundsätzliche Dinge:

Aus den oben schon beschriebenen zu hohen Erwartungen, die eine Partnerwahl behindert, ergibt sich klar: Sehen Sie die **positiven Seiten des Mannes**, dann werden Sie sich auch **verlieben und Gefühle** für ihn **entwickeln**. Gehen Sie einfach offen auf andere Menschen zu und nehmen Sie sich erst einmal **nur einen netten Abend** vor. Nun gut, es gibt den Blitz aus heiterem Himmel, wenn Sie Ihren Traumtypen sehen, aber das ist die Ausnahme. Deshalb sollten Sie abwarten, denn dieser Blitz kann auch später noch funken und sich dann auch etwas leiser abspielen. Und Sie wissen ja: Blitze können die Hormone hüpfen lassen; genau das wollen Sie ja verhindern. Sie sollten daher auch nicht gleich die Flinte ins Korn werfen, wenn dieser Rausch nicht sofort eintritt. Denken Sie immer an **folgendes oberstes Prinzip**: Für den Anfang zählt schon mal das **Gefühl von Sympathie**. Das reicht erst mal. Wenn das schon da ist, haben Sie viel geschafft – Sympathie auf beiden Seiten – man mag sich, daraus kann mehr werden. Deshalb ist Sympathie so wichtig als Gradmesser für das erste Date: Bleiben Sie nüchtern, klopfen Sie lediglich die Sympathie-Skala gut ab, das ist die Aufgabe fürs erste Treffen

Viel wichtiger davor ist aber folgendes: **Analysieren** Sie Ihre **Vorstellungen von einem Partner**; es ist hilfreich. Machen Sie daraus keinen absoluten Forderungskatalog. Fragen Sie sich: Wie sieht nach meinen Vorstellungen ein **idealer Partner** aus? – Welche **Eigenschaften** sind mir **unbedingt wichtig**? – Worauf kann ich

**verzichten?** Sie müssen nämlich bereit sein, **Kompromisse** einzugehen. Bewahren Sie sich immer den Blick darauf, **was ein Zusammenleben an Schönerem zu bieten hat.**

Halten Sie sich immer vor Augen: Eine Partnerschaft hat **drei Säulen**, die **emotionale**, die **intellektuelle** und die **sexuelle**. In keiner Partnerschaft sind alle drei Säulen gleich stark belastet. Es hängt auch immer davon ab, wo man selbst seine Prioritäten setzt und worauf es einem mehr ankommt. Fühlen Sie sich **überwiegend zufrieden**, haben Sie im Zusammenleben schon viel erreicht.

Wo lauern die **Schwierigkeiten**? Wir leben ja alle schon eine gewisse Zeit **unser eigenes Leben** – meist alleine. Und haben uns da irgendwie etabliert, um nicht zu sagen: breitgemacht. Jeder Mensch entwickelt seine Gewohnheiten, seine Lebensform, seinen Ordnungssinn, seine Vorlieben und vieles mehr. Finden wir nun einen Partner, sind viele Menschen **wenig kompromissbereit**, vor allem wenn es darum geht, die bisherige eigene Lebensform zu ändern. Die Probleme ergeben sich oft erst im Alltag. Der neue Partner tritt mit seiner eigenen Lebensform plötzlich in unsere ein – und da stehen sich dann zwei konträre Lebensmodelle gegenüber. Manchmal liegen Welten dazwischen. Die emotionalen Gefühle (Schmetterlinge) sind das eine, das täglich Zusammenleben die Kehrseite der Medaille. Das schreit förmlich nach Kompromiss. Eine Partnerschaft besteht aber nun mal aus gegenseitiger **Rücksichtnahme und Entgegenkommen**, aber damit muss man sich auch erst mal zurechtfinden. Wie weit kann man aufeinander zugehen? Was ist man bereit aufzugeben? Wer **lange allein gelebt** hat, tut sich damit erst mal schwer. Dagegen ist der im

Vorteil, der in einer größeren Familie mit Geschwistern immer schon Rücksicht geübt hat. Wie **tolerant** ist man, auf was kann man verzichten, wo ist die persönliche **Schmerzgrenze**? Es gibt sogar bestimmte Dinge, woran eine Beziehung scheitern kann – das berühmte Pinkeln des Mannes im Stehen ist so ein Ding, das sie partout nicht tolerieren könnte, und das ist dann für ihn eine mächtige Umstellung. Vielfacher Streit ist die Ordnung oder Unordnung eines Partners. **Toleranz, Verständnis und Gelassenheit** sind hier die Zauberworte – und wie gesagt: keine übertriebenen Erwartungen, denn sonst müssten Sie sich Ihren **Idealpartner selbst backen**.

Die wirklich dicken Löcher kommen ja noch, die gemeinsam gebohrt werden müssen. „**Drum prüfe, wer sich ewig bindet**“ heißt es nicht umsonst in einem Sprichwort. Klären Sie deshalb bei Ihren ersten Gehversuchen genau ab, ob sie auch sonst **zueinander passen**. Was ist mit dem Geld und Finanzen? Wie steht es mit Reisen und Hobbys? Wann steht wer gerne auf? Wie ernähren sie sich? Treiben sie Sport – gemeinsam vielleicht? Wie sehen ihre sozialen Umfelder aus, wie pflegen sie Kontakte? Was lesen sie gerne? Hier kann es eklatante Unstimmigkeiten geben, Beispiel: Er liest gerne Nachrichten in einem linken Blatt, sie ist eher auf Belletristik gehobenen Standards gebürstet. Beispiel Kultur: Er liebt Klassik – Oper/Theater, sie eher Musicals und Comedy – was nun? Gehen wir tanzen oder zum Fußball, Aktivurlaub oder Faulenzen? Merken Sie was? Richtig: Die **Interessen** dürfen **nicht zu sehr auseinander divergieren**, sonst reibt man sich. Eine Partnerschaft auf so unterschiedliche Interessen zu gründen, ist wahrlich ein Kunststück. Klären Sie das bitte vorher offen ab – und lassen Sie zur Not doch voneinander. Es muss schon einen **Grundkonsens für das künftige Zusammenleben** geben. Wenn

man allzu unterschiedliche Interessen hat, klappt es nur selten. Aber es gibt auch tolle Gegenbeispiele, wo er ihr rührend die Vorhand beim Tennis erklärt und sie so auf den Geschmack eines neuen Sports bringt. Partnerschaft bereichert eben auch, man kann viel Neues lernen. Und Sie wissen doch: Wer früh aufhört dazuzulernen, fängt an, alt zu werden.

Klare Vorstellungen von einem Leben zu Zweit können hilfreich sein, aber auch behindern. Deshalb sind in einem Zusammenleben klare **Absprachen** notwendig. Stellen Sie sich also auf **solche Gedanken** auch ein, wenn Sie einen **Partner suchen**. **Harmonie** steht über allem.

## Keine schnelle Entscheidung bitte!

Ein anderer Punkt **erschwert die Partnersuche**: Frauen bedrängen ihren Auserwählten zu sehr, **schnell eine Entscheidung** zu treffen. Geben Sie ihm Zeit, sich das gründlich zu überlegen. **Männer** bekommen schnell **Angst** bei **zu viel Druck**. Sie befürchten, ihre **Freiheiten zu verlieren, angekettet** zu sein und zu viele **Verpflichtungen** einzugehen. Frauen setzten sich dabei oft auch selbst unter Druck, indem sie gleich alles über ihren möglichen künftigen Partner **erfahren wollen** („Was machst Du beruflich, wo arbeitest Du, welche Position hast Du, wo wohnst Du, welches Auto fährst, warst Du schon mal verheiratet, wie lange dauerte Deine letzte Beziehung, magst Du Kinder und so weiter“). Was ja auch bedeuten kann, dass man sich je nach Informationen für oder gegen ihn entscheidet. Männer fühlen sich dann bedrängt. Lassen Sie es doch einfach wachsen, geben Sie sich selbst Zeit. Brechen Sie die ersten Gehversuche nicht übers Knie.

Es gibt auch Frauen, die darauf warten, bis sie sich so **richtig verliebt fühlen**. Und das ist dann für sie ein sicheres Zeichen, den Richtigen gefunden zu haben. Aber Vorsicht: Verliebt sein allein ist noch kein sicherer Indikator für eine zukünftig gut funktionierende Partnerschaft und nicht unbedingt die Basis.

Ein **guter Rat** an alle suchenden Frauen an dieser Stelle nun: Legen Sie alle Ihre **negativen Einstellungen** erst einmal gründlich ab, die da wären „Ich habe nicht genug zu bieten“ – oder „In meinem Alter sind alle Top-Männer schon vergeben, sonst hätte ich ja längst einen“ – oder „Ich bin nicht attraktiv genug“ – oder „Wer will mich schon?“ und

so weiter. Die Gefahr, die dahinter steht, ist doch die, dass Frauen dann nur halbherzig suchen. Oder sie verzichten gar ganz auf einen Anlauf. Belasten Sie also Ihre Partnersuche nicht mit solchen Gedanken.

## Vergleichen Sie ruhig mit dem Ex!

Und noch eins könnte passieren: Frauen **vergleichen mit Erfahrungen aus vorangegangenen Partnerschaften**, den Neuen mit dem Verflissenen. Ist das hilfreich oder eher hinderlich? Erfahrene Paartherapeuten sagen hier klar **ja**, wenn Sie folgende Fragen **analysieren**, weshalb Ihre beendete Partnerschaft gescheitert ist: Welche **Erwartungen** traten **nicht** ein und welche waren einfach **zu hoch geschraubt**? Wo kommt es Ihnen auf möglichst **große Übereinstimmung** an und wo können Sie auf **Merkmale eines Partners verzichten**? Machen Sie nicht den **Fehler von Verallgemeinerungen** wie „Alle Lehrer sind Besserwisser“ oder „Alle Juristen sind Pedanten“ oder „Wenn sich jemand so kleidet, hat er auch altmodische Ansichten“. Mit solchen Verallgemeinerungen nähren Sie nur Vorurteile, die Ihnen unter Umständen einen tollen Partner vermasseln. Das ist so ähnlich wie in der Schule. Fällt ein Schüler einmal unordentlich auf, heißt es gleich: einmal unordentlich, immer unordentlich. Der hat doch keine Chance, mal einen wirklich argumentativ gut sortierten Aufsatz abzuliefern.

## Machen starke Frauen Angst?

Wie verhalten sich eigentlich starke Frauen richtig? Müssen sie sich **kleiner machen** als sie sind? **Selbstbewusste** und im Beruf erfolgreiche Frauen sind **nur für ganz bestimmte Männer attraktiv** – die eben auch selbstbewusst sind und eine gewisse Position erreicht haben, und **nicht** für solche, die **ihr Selbstwertgefühl auf dem Rücken einer schwachen Frau aufpolieren** müssen oder sich selbst klein machen und eben nur eine „Mutti“ suchen. Frauen müssen sich **nicht unbedingt kleiner machen**, aber auch **nicht** ständig darauf hinweisen, dass sie im Prinzip **keinen Mann brauchen**. Auch starke Frauen müssen Partnern das Gefühl vermitteln, dass sie **wichtig sind in ihrem Leben**, sonst können **Männer** nämlich **kaum Liebe empfinden. Machtkämpfe sind Gift für jede Beziehung**. Sie verhindern das Entstehen von Liebesgefühlen und auch das Gefühl, attraktiv zu sein. Deshalb müssen Frauen sich nicht dümmer machen, sollten aber ihrem Partner auch Felder überlassen, auf denen er kompetenter ist. Jeder hat sein Wissen, und das sollte man dem Partner auch zugestehen. Man darf auch ruhig in bestimmten Feldern unterlegen sein – und das den Partner spüren lassen. Sagen Sie Ihrem Partner ruhig, dass Sie ihn auf bestimmten Gebieten für intelligenter und kompetenter halten.

## Tipps für die Partnersuche

Der moderne Trend ist klar: Immer mehr Menschen entscheiden sich für ein **Single-Leben** ohne festen Partner. Selbst wenn man jemanden gefunden hat, möchte man doch seine Selbständigkeit noch ein Stück erhalten, indem man beispielsweise seine eigene Wohnung behält – quasi als Rückzugsgebiet für Krisenzeiten. Je länger Menschen alleine leben, umso schwieriger wird es, einen Partner zu finden. Manche entscheiden sich bewusst für ein Single-Leben – oft auf Zeit. Dann stellt es sich aber oft als gar nicht so einfach heraus, auch wirklich einen Mann zu finden. Deshalb hier nun ein paar **Tipps**. Sie **erleichtern die Partnersuche** oder machen Sie auch erst möglich:

- **Sie müssen sich von Ihrer Vergangenheit lösen:** Viele Menschen haben durch vorangegangene Beziehungen Verletzungen erlitten, die tiefe Wunden zurückgelassen haben. Sie werden es sehr schwer haben, sich auf einen neuen Partner einzulassen, wenn Narben nicht verheilt und Wunden quasi offen sind. Vielleicht hängen Sie noch insgeheim an ihren alten Partner, lieben ihn sogar noch oder sind vielleicht immer noch wütend über ihn, können Sie nur schwerlich Gefühle für einen neuen entwickeln. Sie müssen erst komplett abgeschlossen haben – auch mit Wut und Trauer, aber es muss ein Ende gesetzt sein. Sonst vergleichen Sie auch zu sehr den Neuen mit dem Alten, und Sie werden zwangsläufig Punkte finden, wo der Alte besser war. Ihre Gefühlswelt muss geordnet sein, um eine neue Verbindung einzugehen. Und machen Sie bitte nicht den Fehler, sich mit einem neuen Mann über den alten hinwegzuträsten oder gar zu rächen – das klappt nicht und führt in eine Sackgasse. Sie

müssen nämlich absolut frei sein, um wirklich eine neue Beziehung aufzubauen.

Nehmen Sie sich die Zeit. Sie brauchen mehr oder weniger davon, um eine zerbrochene Liebe hinwegzukommen. Sie werden eigene Schuldgefühle entwickeln, Hass und Trauer – es erst gar nicht begreifen können. Sie stehen quasi vor dem (vermeintlichen) Scherbenhaufen Ihres Lebens. Gewinnen Sie Abstand. Das ist so wie mit dem Tod eines nahen Verwandten: Erst bricht die Welt zusammen, Sie wollen gar nicht mehr weiterleben, alles sieht so zwecklos aus. Aber auch hier merken Sie bald: Das Leben geht weiter. Wie nach dem Tod finden Sie auch nach dem Verlust des Partners wieder zurück ins Leben. Lösen Sie sich also step by step vom Verlust und öffnen sich dann wieder für eine neue Liebe. Zugegeben, man ist ziemlich allein mit seinem Problem. Deshalb tun Sie sich vielleicht mit einer guten Freundin zusammen, die ähnliche Schwierigkeiten hat. Man kann gegenseitig voneinander lernen – Wie gehst Du mit dem Problem um? – Wie lenkst Du Dich ab? – Wie lernst Du, darüber hinweg zu kommen? Und so weiter. Natürlich gibt es auch Selbsthilfegruppen in den größeren Städten, in denen Sie Ihre Erfahrungen mit Gleichgesinnten austauschen können. Sie können auch eine solche Gruppe selbst eröffnen, indem Sie eine Anzeige im Lokalblatt aufgeben – „Wer hat sich gerade getrennt und leidet darunter? Wer verkraftet sein Alleinsein nicht? Suche Gleichgesinnte zum gegenseitigen Problemaustausch und Gespräch.“

So oder ähnlich könnte es klappen. Sie können auch einfach einen Email-Austausch vereinbaren. Im Internet finden Sie auch

zahlreiche Foren dazu. Wichtig ist, die Trennung richtig zu verarbeiten. Das kann und darf auch richtig lange dauern. Vorher sind Sie nicht fähig zur neuen Partnerschaft – glauben Sie es bitte!

- **Geben Sie dem Schicksal eine Chance!** Sie müssen sich schon auf die Pirsch begeben. Wie ein gebratenes Hähnchen wird Ihnen kein neuer Partner zufliegen. Sitzen Sie also nur zu Hause hinter dem Ofen, wird's nichts mit dem neuen Mann. Grundvoraussetzung ist es also, dass Sie sich auch **unter Leute begeben. Hören Sie endlich auf mit immer dem gleichen Freundeskreis**, der Ihnen ja auch bisher schon keine neue Liebe beschert hat. Gehen Sie also raus aus den bisherigen Kontakten und suchen sich neue Kreise – Sie müssen um Gottes willen deshalb nicht Ihre alten Freunde aufgeben. Aber für Ihr Ziel „neuer Partner“ brauchen Sie dringend erfolgreichere Meetings. Dazu eignen sich natürlich solche Treffpunkte, wie oben bereits beschrieben, die Ihnen in Ihrer Interessenlage entgegenkommen. Kontaktieren Sie Menschen, mit denen Sie etwas verbindet – vielleicht ein gemeinsames Hobby, ein Sportverein, ein Kartenspielclub, ein Schachverein, ein Tanzclub oder auch eine Gruppe, die sich sozial für irgendetwas engagiert. Es muss **etwas sein, was Ihnen wichtig ist und Ihnen gefällt**. Seien Sie aber auch überall dort offener und zeigen mehr Ihre Kontaktbereitschaft, wo Sie sich sonst ebenfalls normalerweise aufhalten: auf der Arbeit, auf dem Marktplatz, im Shoppingcenter, in der Volkshochschule, beim Gärtner (vielleicht kauft da gerade Ihre Traummann Blumen für seine Mutter, dann lächeln Sie ihm

freundlich zu). Sicher lohnt es sich auch, mal auf **Single-Partys** vorbeizuschauen. Singles suchen immer, und da sind bestimmt auch gut aussehende Männer. Zeigen Sie Kontaktbereitschaft; Sie müssen ja nicht gleich ein Date vereinbaren. Ihrem Schicksal geben Sie auch eine gute Chance, wenn Sie mal in **Kontaktanzeigen** stöbern. Da sind Suchende aller Couleur. Hier lernen Sie bestimmt andere Menschen kennen. Vor allem ist dieser Markt sehr passgenau – da wird Ihnen geholfen. Vor allem findet diese Art der Partnersuche immer mehr Akzeptanz, denn hier kommen Sie viel direkter zusammen als in solchen Cliquen, wo keiner vom anderen weiß, ob er liiert ist oder nicht. Denn auf dem Kontakt-Anzeigenmarkt sind nur Partnersuchende – somit ein idealer Tummelplatz, passgenau ohne Streuverluste.

Erst einmal können Sie in hunderten von Kleinanzeigen suchen, aber auch selbst eine aufgeben und dort klar sich selbst und Ihre Wünsche definieren. Sie können dabei Ihre Suche immer mehr verfeinern und noch passgenauer machen, indem Sie nur in solchen Anzeigen suchen, die Ihrem Niveau und Interesse entsprechen: Beispiel: Im Kleinanzeigenteil Ihres Anzeigenblatts finden Sie natürlich jeden „Schrott“, um es mal salopp zu sagen. Da kann natürlich der eine Traumprinz dabei sein. Suchen Sie dagegen einen anspruchsvollen Partner, geht Ihr Weg über Anzeigen in überregionalen Blättern und Hochglanzmagazinen. Suchen Sie einen Partner mit alternativen, ökologischen Interessen, können Sie ihn gezielt in Blättern mit solcher Ausrichtung finden. Sind Sie eher sportlich interessiert, dann stöbern Sie in Sportmagazinen oder geben dort eine eigene „Such“- Anzeige auf.

Auch regional dürfen Sie suchen. Wenn Sie eh nach München umziehen möchten, dann finden Sie den passenden Mann vielleicht in einem Regionalblatt aus der Region. Also gehen Sie in Ihre Zielgruppe, dann sind Sie noch passgenauer. Ein Tipp: Beim Texten von Kontaktanzeigen bleiben Sie realistisch und übertreiben Sie Ihr eigenes Profil nicht. Klar, Sie wollen sich von Ihrer besten Seite präsentieren, aber es bringt doch nichts, wenn Sie hier den Bogen überspannen. Auch hier gilt: **authentisch bleiben**, lieber mit dem trumpfen, was Ihnen andere schon an **positiver Ausstrahlung** bescheinigten, etwa Ihre wunderbaren Augen, die jeden in den Bann ziehen.

Dann seien Sie bitte auch so mutig, dieses Attribut in Ihrer Anzeige passend rüberzubringen. Ansonsten beschreiben Sie sich, wie Sie sich sehen und fühlen und wie andere Sie sehen. Lassen Sie eine gute Freundin über den Text schauen, denn ein Außenstehender beurteilt das anders als man selbst. Hier haben Sie einen guten Blick von außen – wie es auch der suchende Mann sieht und Sie dann vielleicht kontaktiert. Oberstes Prinzip einer Kontaktanzeige sollte nicht der Perfektionismus sein, sondern die **Sympathie**. Bringen Sie sich also sympathisch rüber. Zu perfekt weckt Argwohn, dann lassen Männer eher die Finger davon, wenn eine Frau sich wie ein Supermodel darstellt. Sie wollen doch mit Ihrem Text erfolgreich sein, also bleiben Sie auf dem Teppich.

- **Den perfekten Partner gibt es nicht, also suchen Sie ihn auch nicht:** Den größten Fehler machen suchende Frauen, wie

oben schon angeschnitten, mit allzu hohen Erwartungen in Ihren künftigen Lebensgefährten. **Verabschieden** Sie sich von Ihrer **Idealvorstellung**. Oft scheitert es nämlich daran, dass Sie ganz konkrete Vorstellungen haben, wie er aussehen soll, welchen Charakter er haben soll, welche Interessen und Einstellungen – ja und dann soll er natürlich auch noch den perfekten Body haben. Sie haben einen so hohen Anspruch, dass es für Sie schwierig wird, einen passenden Mann zu finden. Sie müssten schon einen Lottogewinn landen, wenn Sie genau diesen Partner finden wollen. Das geht nicht, dann backen Sie sich lieber einen. Grundprinzip: **Je fester Ihre Erwartungen** quasi in Stein gemeißelt sind, **desto mehr engen Sie Ihre Chancen ein**, tatsächlich einen neuen Partner zu finden. Würden Sie nämlich so vorgehen, sortierten Sie ja schon im Vorfeld eine Menge guter Typen aus, die vielleicht für Sie sogar in Frage kämen.

Ihr Strickmuster ist so großmaschig, dass auch die Guten durch Ihr Raster fallen. Und das ist schlecht. Es gibt so viele Männer, die auf Anhieb nicht Ihre anspruchsvollen Kriterien erfüllen, aber sicher durchaus charmante und dauerhafte Begleiter werden könnten. Deshalb ist es jetzt Ihre Aufgabe, sich hinzusetzen und eine **Liste zu schreiben – links „muss“, rechts „kann“**: Was bedeutet das? Sie schreiben auf die linke Seite, welche Voraussetzungen Ihr Partner unbedingt erfüllen muss wie zum Beispiel guter Charakter, eine bestimmte Größe, guter Job, unabhängig und so weiter. Rechts unter der Rubrik „kann“ kommen jetzt alle Eigenschaften, die nicht unbedingt für Sie erforderlich sind wie beispielsweise Muskelkörper, Sixpacks, viel Geld, sehr groß und andere vielleicht. Sie haben nun zwei Listen,

anhand derer Sie erstens den Traumpartner definieren und zweitens dort loslassen können, wo Ihre Vorstellungen zu anspruchsvoll sind. Danach können Sie jetzt gezielt auf die Pirsch gehen. Und seien Sie bitte auch einfach offen für Vorschläge, die Ihnen schlicht das Leben macht. Es sind schon Frauen sehr glücklich geworden, die nicht einen gleich großen Wunschpartner mitbekommen haben, sondern einen, der ihnen über den Kopf gewachsen ist – wie schön ist es doch, sich in solch großen Armen geborgen zu fühlen! Nehmen Sie also auch an, was die Natur Ihnen an Schöнем bietet. Es haben Frauen schon Partner gefunden, die eben kein Arzt, sondern Pfleger waren, oder schwarzes Haar und braune Augen hatten statt blond und blauäugig zu sein – und sie sind sehr glücklich geworden. Ihr **Beutemuster darf nicht zu engstirnig** sein.

- **Verkrampfen Sie sich nicht in der Partnerwahl:** Nichts muss, alles kann. Versuchen Sie nicht unbedingt mit der Brechstange einen zu finden. Verständlich, dass Ihre Sehnsucht nach einer neuen Liebe intensiver wird, ja länger Sie suchen. Aber: Wer zu stark sucht und jetzt unbedingt einen Partner finden „muss“, der behindert sich selbst. **Sie bauen immer mehr Hürden auf.** Das ist leider tägliche Praxis. Das merken die Männer nämlich schnell und wenn sie feststellen, dass jemand sozusagen bedürftig (nach einem Partner) sind, stößt sie das ab. **Extrem stark suchende Damen sind wenig attraktiv** für das andere Geschlecht. Ein Gegenbeispiel zeigt den Unterschied: Es ist ein spannendes Phänomen, dass gerade Frauen, die nach langem Suchen entschieden haben, allein zu bleiben, plötzlich doch einen Partner

finden. Woran liegt das? Sie haben mit der Partnersuche abgeschlossen, können plötzlich **völlig loslassen**, werden dadurch **selbständiger und auch selbstbewusster** – genau so werden sie attraktiv für Männer, die sie dann plötzlich ansprechen und den Kontakt suchen. Wenn Sie also merken, dass Sie fixiert darauf sind, endlich einen Partner zu finden, der sollte exakt hier den Hebel ansetzen: Suchen Sie sich bewusst **andere Lebensinhalte als eine Partnerschaft**. Dann klammern Sie sich nicht daran, einen neuen Mann zu finden.

Suchen Sie sich Aufgaben, etwa im sozialen Bereich als Vorlesetante im Kindergarten oder bei der Hausaufgabenhilfe, in einem Verein oder mit Ihren Hobbys. Natürlich sollen Sie solche Gelegenheiten suchen, wo potenzielle Partner „herumturnen“, aber bitte verinnerlichen Sie: Sie können es nicht erzwingen, eine neue Liebe zu finden. Puschen Sie die Suche nicht hoch. Nehmen Sie es locker; sagen Sie sich selbst: Es wäre nett, jemanden zu finden; ich kann aber durchaus eine Weile noch gut allein leben. Noch eine Hilfe: Es gibt Menschen, die **am Alleinsein** regelrecht **verzweifeln**. Dann haben Sie auch den Mut, **professionelle Hilfe** anzunehmen. Gehen Sie in eine Beratungsstelle, die Menschen in Einsamkeit auffängt; oder suchen Sie Hilfe bei einem Psychologen/einer Psychologin, die sich in diesem Thema auskennen und das Problem mit Ihnen zusammen beackern und Sie wieder auf die Beine stellen.

- **Sie müssen endlich lernen, sich selbst anzunehmen:** Wie soll das denn gehen? Gute Frage – denn wie sollte es mir

ausgerechnet dabei helfen, einen Partner zu finden, wenn ich mich selbst annehme? Das leuchtet erst mal nicht ganz ein und doch: Selbstbewusste und selbstsichere Menschen, die zu sich selbst „ja“ sagen können – ja, so bin ich, ja, das bin ich, ja so will ich sein und ich bin toll – das sind Menschen mit einer **starken Ausstrahlung**. Das wiederum ist attraktiv für das andere Geschlecht. Stellen Sie sich mal das Mauerblümchen vor, das sich selbst nicht mag – Chancen? Nein! Machen Sie sich klar: Männer sind von Frauen fasziniert, die ihr eigenes Leben im Griff haben.

Selbstzweifel zerfressen einen, und das wird sichtbar. Glauben Sie, auf so eine Dame geht ein Mann zu? Ich will mir doch nicht noch Probleme einhandeln und Therapeut spielen! Wer sich nicht selbst so annehmen kann, wie er ist, wirkt nicht attraktiv für andere. Arbeiten Sie demnach daran, zu sich selbst „ja“ zu sagen. Stellen Sie sich vor den Spiegel und sagen sich: Ja, so gefalle ich mir; ich sehe gut aus; nichts ist zu bemängeln; ich bin so, wie ich bin! Lächeln Sie sich im Spiegel selbst zu, mögen Sie sich, sagen Sie ein „Hallo“ oder „Guten Morgen, „Schönen Tag“. Sorgen Sie dafür, **aktiv und zufrieden zu leben** – notfalls auch erst mal allein. Dann nämlich ist es viel wahrscheinlicher, dass Sie genau damit die Aufmerksamkeit anderer bekommen. In einer solchen Situation müssen Sie erst einmal viel für sich selber tun:

Behandeln Sie sich wie Sie mit einem guten Freund umgehen würden. Reden Sie nicht böse mit sich selbst, schimpfen Sie nicht über sich, seien Sie nicht nervös und ärgerlich, weil Ihnen vielleicht mal was nicht gelingt oder eine Tasse auf den Boden gefallen ist. **Liebevoller Umgang mit sich selbst** und sich Mut machen sind gute Mittel, locker einen neuen Freund zu finden.

Wie im Leben: Sie brauchen kleine Erfolge, und wenn Sie erfolgreich ein Kreuzworträtsel lösen oder eine neue Sprache lernen. Jetzt wäre auch die Gelegenheit, sich nach einem neuen Job umzusehen, wenn Sie im alten sowieso versauern. **Bekämpfen Sie** aktiv Ihre **Unzufriedenheit**, sorgen Sie für **Erfolgserlebnisse**. Es ist so einfach: Genießen Sie sich selbst und vor allem das Leben in vollen Zügen – auch ohne einen Mann an Ihrer Seite, das kommt schon, manchmal schneller, als man denkt. Frauen mit dieser Einstellung wirken sehr cool und relaxt. Das zieht Männer an – wie Nektar die Bienen.

## Flirttipps für Frauen

Jetzt geht's zur Sache. Frauen sollen ja offensiv auftreten, wenn sie einen neuen Partner suchen. Sie müssen Signale aussenden und Kontaktbereitschaft zeigen – nicht verschlossen und abweisend. Wie geht das am besten, um nicht gleich als Dame des horizontalen Gewerbes verschrien zu werden? Hier deshalb ein paar Flirttipps:

**Selbstbewusst auftreten:** Ja, Sie haben richtig gelesen: Das ist der ultimative Flirttipp. Seien Sie nicht arrogant, aber selbstbewusst. Das ist dünnes Eis, denn die Grenze ist fließend. Zu leicht wirkt man auch abstoßend und arrogant. Finden Sie eine kluge Balance, denn Sie wollen ja jemanden von sich überzeugen; Selbstzweifel sind hier fehl am Platz.

**Achten Sie auf Ihre Körpersprache:** Denn sie signalisiert Interesse oder nicht. Dazu zählen: gerade stehen, in die Augen sehen, ein anmutiger Gang, Gestik mit den Händen, ein Lächeln, geöffnete Augen, ein Wimpernschlag, eben nicht verschränkte Arme und einen gekrümmten Rücken, übers Knie geschlagenes Bein. Körpersprache muss aktiv sein, denn mit ihr signalisieren Sie Kontaktbereitschaft: Sie sind bereit für ein Gespräch, für einen Smalltalk und vielleicht für mehr.

**Flirten Sie mit dem Wingman im Rücken:** Kennen Sie den Wingman? Nein. Dann wird es aber Zeit. Besonders Schüchterne nehmen die beste Freundin mit. Haben Sie nun Ihre Liebe entdeckt und wollen sich allein und intim mit dem Mann unterhalten, der Kumpel des Auserwählten ist aber nicht abzuschütteln, dann kommt Wingman ins Spiel. Er oder sie (also auch Ihre beste Freundin) können ihn ablenken und Sie ins beste Licht rücken. Ihre Freundin macht dem Kumpel

plötzlich Komplimente, so dass er anderweitig beschäftigt ist – und Sie sich ganz auf Ihren Partner konzentrieren können. Wingman ist der Flügelmann, der Ihnen hilft, den Kontakt aufzubauen – allein.

**Mit Charme und Witzigkeit erfolgreich:** Männer mögen Charme und Witzigkeit bei Frauen, weil sie selbst so gestrickt sind. Aber das kann leider nicht jeder. Deshalb erzählen Sie lieber keinen schlechten Witz. Erzwingen Sie das nicht, trainieren Sie es mit einer guten Freundin. Versuchen Sie schlagfertig zu werden, gute Antworten zu liefern. Es darf nicht erzwungen und künstlich wirken. Wer nicht gut Witze erzählen kann, sollte es lieber lassen. Dann setzen Sie einfach Ihren ganzen Charme ein. Fakt ist jedoch: Mit Charme und Witzigkeit kommen Sie schneller ans Ziel – also merken und üben! Die beste Freundin ist ein guter Sparringspartner.

**Benehmen Sie sich gut, denn das gehört einfach dazu:** Sie wollen doch nicht gleich als Schlampe angesehen werden – oder? Reden Sie nicht vulgär, mäßigen Sie Ihre Sprache. Überlegen Sie sich Ihre Ausdrucksweise. Männer versuchen oft herauszufinden, aus welchem Milieu die Dame wohl kommen könnte, indem Sie Ihr Benehmen checken. Ist die Dame eine Lady? Bewegt sie sich anständig? Wie fuchtelte sie mit ihren Händen herum, wie setzt Sie sich auf den Stuhl? Männer mögen feine Gesellschaft.

**Smalltalk will gelernt sein:** Witz ist nicht jedem in die Wiege gelegt, aber einen vernünftigen intelligenten Smalltalk kann man sogar lernen. Nicht mehr, aber auch nicht weniger ist hier die Devise. Ein vernünftiges kleines Gespräch werden Sie doch hinbekommen; die Themen sind doch fast immer die gleichen. Vermeiden Sie aber tiefgründigen, kontroverse Gespräche über Politik oder Religion. Das

muss ja auch nicht sein. Denn da geraten Sie gleich im ersten Kontakt in einen Streit, und den sollten Sie ja gerade vermeiden. Typische Smalltalk-Themen sind: Was machst Du in Deiner Freizeit (oder was machen Sie ...? Wenn man sich noch nicht so nahe gekommen ist und nicht gleich über cool auftreten will. Was sind Deine Hobbys? Magst Du Pizza? Kennst Du den Italiener im Zentrum? – Es geht erst mal um ein Abklopfen der Interessenlage, um dann auf der Spur weiterzufahren: Hast Du mal Lust auf eine Pizza beim Italiener? So startet man normalerweise. Smalltalk entwickelt sich bis hin zu Komplimenten: Mensch, bist Du attraktiv, so habe ich mir meinen Mann immer vorgestellt! – Das darf die Frau ruhig sagen, ohne gleich schief angesehen zu werden. Es kommt aus ihrem Innersten und ist ehrlich gemeint. Oder sie kann ihn direkt anlächeln, mit ihrer Mimik spielen, ihre Augen wirken lassen. So machen Sie ihn im Smalltalk verrückt.

**Offensiv, aber nicht aggressiv:** Hier kommen wir gleich nach dem Smalltalk zum nächsten Punkt. Sie dürfen ruhig offensiv sein, denn Sie haben ja ein Ziel. Sonst bräuchten Sie nicht auf Kontaktsuche gehen. Hier gilt es, genau die schmale Gratwanderung zwischen Kontaktbereitschaft und Anmache hinzubekommen – nicht einfach. Offensiv müssen Sie ja sein, aber auf intelligente, dezente Art. Kehren Sie um Gottes willen nicht die Schlampe, die billige Bitch heraus. Intelligent und kreativ ihm signalisieren, dass man gesprächsbereit ist, ihn dann aber dazu bringen, dass er aktiv wird; das ist perfekt. Eins ist dennoch klar: Frauen wollen erobert werden, daran ändert sich auch in tausend Jahren nichts. Auch wenn sie offensiv an die Sache rangeht, geben Sie ihm doch auch das Gefühl, dass er Sie erobern darf und kann. Allerdings spielen Sie nicht mit ihm. Merken Sie, dass er nun doch nicht Ihr Typ ist, seien Sie so offen und sagen ihm: „Sorry, Du mit

uns wird es wohl nichts!“ Dann sind die Fronten klar, und wenn er dann doch mit Ihnen das Gespräch zu Ende führen will, zeugt das nur von einem Gentleman.

**Wenig reden, viel erfahren:** Sie lieben Männer, die Ihnen zuhören. Dabei fühlen Sie sich verstanden und angenommen. Frauen suchen solche Typen. Drehen Sie den Spieß doch einfach mal um. Bringen Sie ihn zum Reden und hören Sie genau zu. Horchen Sie quasi in ihn hinein, machen Sie sich ein Bild von ihm. Zeigen Sie Interesse an seinem „Vortrag“, nicken Sie zustimmend und ermuntern Sie ihn so zum Weiterreden. Geben Sie kleine Einwände oder Kommentare dazu ab, aber lassen Sie ihn quatschen wie ein Waschweib. Sie wollen doch den Richtigen fürs Leben finden, also brauchen Sie möglichst viele Informationen. Die bekommen Sie, wenn er redet wie ein Buch. Seien Sie nie gelangweilt oder gähnen in sich hinein. Öffnen Sie weit Ihre Augen, das signalisiert Interesse.

**In der Ruhe liegt die Kraft:** Testen Sie das Durchhaltevermögen Ihres Gesprächspartners. Männer wollen ja immer ganz schnell ans Ziel kommen. Halten Sie ihn hin und schauen, ob er die nötige Ausdauer und auch Geduld hat. Männer, die hier nassforsch werden und schnell zappeln wie ein kleines Kind, haben kein Stehvermögen – auch nicht in einer späteren Beziehung. So können Sie feststellen, ob er es wirklich ernst meint. Wenn er dann Bock auf ein zweites oder drittes Date hat, ist er ein ernst zu nehmender Anwärter. Bleiben Sie selbst dabei immer ganz ruhig, denn Sie haben Power.

**Vergessen Sie den Abschluss des ersten Treffens nicht:** Man nennt das in der Werbesprache den Cliffhanger. Sie kennen das doch aus bekannten Fernseh-Soaps: Am Ende einer neuen Folge werden Sie

so in Ekstase versetzt, dass Sie der nächsten Fortsetzung entgegen fiebern. Machen Sie also das Ende Ihres ersten Kontakts genauso spannend und sorgen Sie bitte für eine Fortsetzung, vielleicht sogar schon zum ersten Date. Sie brauchen unbedingt den Anknüpfungspunkt für ein nächstes Treffen (wenn es gefunkt hat natürlich) – indem Sie ihm Ihre Handynummer geben oder Ihren Facebook-Nick, Emailadresse oder die Nicks für andere soziale Netzwerke. Clever ist es hier, ein witziges Video auf YouTube einzustellen, das Sie ganz speziell für solche Fälle gedreht haben, sozusagen eine witzig-kreative Vorstellung für den Mann Ihrer Träume. Geben Sie ihm diesen Link – und was meinen Sie, wie überrascht er sein wird. Machen Sie ihn so richtig heiß. Was wäre denn ein erster Flirt ohne Fortsetzung? Manchmal vergisst man das im Eifer des Gefechts. Und alles war für die Katz!

**Schauen Sie doch unseren Nachbarn etwas ab:** Wer hat's erfunden? Wie machen's die Franzosen oder die Italiener, die Meister des Flirtens? Man sagt, die Franzosen tun es schon morgens bei Croissant und Café au lait. Die Italiener sind sowieso allzeit bereit. Also warum nicht einen Flirt morgens im Café starten. So fängt der Tag gut an. Die Italiener flirten zu jeder Tag- und Nachtzeit, selbst der 25-jährige Gigolo mit der 80-jährigen Oma. Flirt ist für Italiener etwas ganz Normales, sie tun es einfach. Es ist immer ein knisterndes Spiel zwischen Mann und Frau – in unserem Fall zwischen Frau und Mann.

**Die Sprache des Flirtens ist so einfach wie universell:** Ob in Rom, Paris, London oder Berlin: Ein charmanter Augenaufschlag zeigt überall die gleiche Wirkung; er bleibt unweigerlich interessiert stehen und ist bereit zum Smalltalk. Oder ein anerkennender Blick, ein freundliches Lächeln – das ist eine universelle Sprache, die braucht keine

Interpretation oder Übersetzung. Die Franzosen sagen es sehr charmant (so wie sie nun mal sind): Ein Flirt ist wie ein Mousse au chocolat – leicht, süß, fluffig und er rettet jeden noch so stressigen Tag. Italiener und Franzosen wissen das ganz genau und lassen (fast) keinen Flirt aus – sie leben das la dolce Vita – das süße Leben. Für sie ist jeder Flirt normal und wie eine leckere Nachspeise oder eben wie ein toller Kaffee. Was sagt das der Partner suchenden Frau? Richtig: Flirten Sie wann immer Ihnen danach ist, sehen Sie es als die normalste Sache der Welt.

Wie sagt mein Nachbar Roman immer: Machen! Er sagt es eigentlich immer, auch wenn er Ausländer trifft, die das Prost noch nicht kennen: Machen = trinken! Machen = flirten. Ist es nicht genial? Sie sitzen in einer Bar und neben Ihnen nimmt ein attraktiver Franzose Platz – Sie brauchen kein Wörterbuch, denn Flirten geht überall auf der Welt gleich. Augenspiel, Lächeln, interessierter Blick, Bereitschaft, Kontakt aufzunehmen.

**Sie wollen doch nur spielen:** Gehen Sie mit der goldenen Regel „Haben Sie Spaß“ ans Flirten. Betrachten Sie es als ein spannendes Spiel, aus dem Sie mit den Tipps aus diesem Buch immer nur als Gewinner und niemals als Verlierer herausgehen. Flirtsituationen können doch nur entstehen, wenn zwei Menschen sich einander locker und fröhlich begegnen. Planen Sie den Flirt nicht, denn Strategie macht jeden Dialog kaputt, Flirt lebt von spontaner Begegnung. Wer sich verstellt, um seinem Gegenüber zu gefallen, bringt keinen guten Flirt zustande. Bleiben Sie bei sich, dann wirken Sie selbstbewusst, entspannt. Das sind die besten Startbedingungen für einen gelungenen Flirt.

**Flirten Sie mit vollem Körpereinsatz:** Viele Frauen haben Angst davor, abgewiesen zu werden, und lassen sich dadurch einschüchtern. Die Angst ist unbegründet. Sie sollten stattdessen voll Ihre Körpersprache nutzen, um unmissverständlich Ihre Botschaft auszusenden. Dabei achten Sie genau auf die Signale/Reaktionen Ihres Gegenübers. Wichtig ist Blickkontakt, denn Ihre Augen sprechen die Einladung aus, ins Gespräch kommen zu wollen. Also suchen Sie Augenkontakt, wird er erwidert, fügen Sie ein kleines Lächeln hinzu. Wird auch das Lächeln erwidert, dann kann der Flirt starten, denn beide Seiten haben Sympathie füreinander bekundet. Das kann allein schon durch eine zugewandte Haltung passieren, durch einen intensiven Blick (Schau mir in die Augen, Kleiner) oder auch durch eine flüchtige Berührung der Hand, des Arms, der Schulter. Ihre gesamte Gestik und Mimik muss Interesse zeigen. Setzen Sie das ganz bewusst ein und nehmen Sie die Reaktion des Partners wahr. So steigern Sie Ihre Attraktivität für den anderen, aber Sie müssen auch die Gegen-Signale richtig deuten. Hier machen viele den Fehler, übertriebene Erwartungen hineinzudeuten. Bleiben Sie immer Realist und reagieren wie ein ganz normaler Mensch.

**Gutes Prinzip: Plauschen und lauschen:** Es ist doch immer dasselbe Leid: Plötzlich steckt uns ein Kloß im Hals, wenn der George Clooney-Typ vor uns steht. Sie haben Ladehemmung beim ersten Kontakt? Kein Problem, Mensch, Sie sind doch von so vielen Themen umgeben, halten Sie nur Augen und Ohren offen. Starten Sie mit einem kleinen Kompliment. Zum Beispiel so: „Du hast aber tolle Augen!“ – Oder: „Dein Lächeln hat schon was, ist echt ansteckend!“ – Oder: „Tolle Schuhe!“ Ein besonderer Trick ist es, seinem schmeichelnden Kompliment noch eine Frage anzuhängen – der beste

Start in eine Konversation, so beispielsweise: „Dein Lächeln ist bezaubernd – so fliegen Dir doch bestimmt die Kontakte zu – oder?“ – „Tolle Schuhe, wo hast Du sie gekauft?“ Zeigen Sie sich als aufmerksamer Zuhörer. Machen Sie nicht den Fehler vieler Frauen, die nur von seinem Äußeren verzaubert sind und gar nicht mehr richtig hinhören, also gar nicht verinnerlichen, was er sagt. Peinlich wäre es, wenn er Ihnen seinen Vornamen sagt, Sie sich in Gedanken ihn aber bereits nackt vorstellen und am Ende des Gesprächs sagen: „Tschüss... wie war doch noch Deine Name?“ Der ruft Sie nicht mehr an. Das erste Gespräch muss nicht allzu tiefschürfend sein. Denn es ist gar nicht mal so entscheidend, was Sie unbedingt sagen, sondern der Ton macht die Musik, wie sie es sagen, mit viel Gefühl, Empathie, Interesse, Neugier, Einfühlungsvermögen, Sympathie. Denn der erste Eindruck schöpft sich zu über 90 Prozent aus der Körpersprache, nämlich aus Mimik und Gestik, das bleibt bei ihm hängen, weniger der Inhalt.

**Flirten kann man gut üben:** Nehmen Sie sich mal einen ganzen Tag lang vor, nur zu flirten – wie? Und ob, das geht! Flirten Sie schon morgens vor dem Spiegel mit sich selbst, Dann steigen Sie in den Bus und machen dem Fahrer ein nettes Kompliment: „Hallo, guten Morgen, wenn ich Sie sehe, geht für mich die Sonne auf!“ oder „Hallo, Mensch sehen Sie heute aber gut aus!“. Im Café ein Flirt für den Kellner: „Danke, Sie sind der am besten aussehende Kellner in dieser Stadt, von Ihnen möchte ich immer bedient werden!“ Weiter geht es im Büro. Sagen Sie Ihrem Chef, dass er heute eine tolle Krawatte trägt, und Ihrem Kollegen: „Dein Parfüm macht mich an!“ In der Kantine sagen Sie dem Koch: „Hervorragend gekocht, weiter so!“ Und Sie müssen Komplimente nicht nur Männern machen, um zu üben. In der Eisdiele am Nachmittag sagen Sie einfach der Bedienung: „Nette Bluse, macht

Sie gleich um Jahre jünger!“ und so weiter. Üben Sie einen ganzen Tag Komplimente – auch mit Ihrer Freundin. Menschen sind so dankbar, ein paar nette Worte im grauen Alltag zu hören, an der Supermarktkasse, im Telefonat – freuen Sie sich insgeheim wie ein kleines Kind über das knisternde Spiel mit Worten und Blicken. Es ist unverfänglich und versüßt doch nur den Alltag, hebt die Stimmung. Kreuzt dann ein besonderer Mensch Ihren Weg, dann zahlt sich Ihre neue Offenheit aus, die Sie ja mit dem Flirt-Probe-Tag gelernt haben. Der Flirt ist zwar auf den ersten Blick nur ein flüchtiger Zeitgenosse, er entpuppt sich aber als hilfreicher Komplize, wenn es darum geht, romantische Gefühle auszulösen.

**Lügen Sie nicht, das ist absolut tabu:** Lügen Sie nicht im Flirt. Online macht man so etwas gerne, aber die Wahrheit kommt ans Licht. Was ist, wenn sich der Flirt sehr erfolversprechend entwickelt und daraus Verlangen entsteht. Sie treffen sich eines Tages, und was ist dann mit all Ihren Lügen? Sie haben einiges zu erklären. Nicht selten ist dann Schluss. Wer einmal lügt, wird mich auch im späteren Leben nicht ernst nehmen.

Andersherum müssen und dürfen Sie nicht gleich Ihr ganzes Innerstes ausschütten – von der Adresse über Bankkonto bis hin zu sexuellen Vorlieben. Bauen Sie einen Flirt nicht auf Lügen auf, verheimlichen Sie weder Kinder, noch dass Sie verheiratet waren, noch dass Sie eventuell eine Behinderung oder psychischen Schaden haben, etwa unter Depressionen leiden. Flirt muss auf Ehrlichkeit aufbauen, Trick: Wenn Sie über bestimmte Dinge (noch) nicht reden wollen, umschiffen Sie erst einmal heikle Punkte. Wenn er partout ein bestimmtes Thema ansprechen will, dessen einfacher Aufschieb schon Argwohn auslösen würde, gibt es einen Trick: Tun Sie einfach so, als hätten Sie seine

Frage nicht gehört und nehmen Sie seine Hand, streicheln ihn über den Rücken, lächeln Sie ihn an – überspielen Sie das Thema. Lügen in Online-Kontakten sind leider an der Tagesordnung, weil man da relativ anonym ist, aber Vorsicht: Sie wollen ja nicht nur spielen, irgendwann geht es zur Sache, und wenn Sie dann nun real als vollschlanke Mona Lisa auf die Bühne treten, wo Sie ihm doch ein schlankes Model vorgegaukelt haben, wird es schnell heißen: „Nein danke, das habe ich mir aber anders vorgestellt!“

**Weniger ist am Anfang mehr:** Vermeiden Sie es, gleich beim ersten Flirt zu vieles von sich preiszugeben. Man ist ja noch in der Aufwärmphase. Und Sie wissen noch gar nicht, wie sich der Flirt entwickelt. Plaudertaschen kicken sich hier selbst schnell aus dem Geschäft. Tasten Sie sich langsam vor. Geben Sie immer nur so viel preis, wie er auch bereit ist, von sich zu erzählen. Und machen Sie es einfach prickelnd, köcheln Sie das Feuer langsam hoch. Machen Sie aus manchen Fragen ein Ratespiel – „Wie alt bist Du denn?“ – „Rate doch mal!“ So kann man Männer auch echt heiß machen. Sie erfahren nicht alles, sind aber mega-neugierig, kommen nicht zum Ziel, sie zappeln wie der Fisch an der Angel – ist doch sehr aufregend – nicht wahr? Oberstes Prinzip beim ersten Flirt: Bleiben Sie verschlossen, flirten Sie floskelreich, lassen Sie mehr Ihre Augen sprechen (betören). So sind Sie immer auf einer guten Seite und bleiben im Spiel. Nicht alles zu sagen, macht doch den anderen sehr neugierig.

**Die passive Aktiv-Strategie:** Sie tun so, als seien Sie passiv, steuern ihn aber gezielt aktiv. Sie sitzen in einem Café und plötzlich kommt der Mann Ihrer Träume hinein, füllt mit seiner Aura gleich den ganzen Raum. Die Blicke mehrerer Frauen sind auf ihn gerichtet. Wie stellen Sie es nun an, dass er ausgerechnet auf Sie aufmerksam wird, ohne

aufdringlich zu wirken? Klassischerweise könnten Sie nun durchs ganze Lokal nach der Kellnerin schreien, dass jeder Sie bemerkt. Oder Sie stehen demonstrativ auf und lassen Ihr Taschentuch vor ihm fallen, oder Sie rufen gleich Hallo. Viel besser ist die so genannte passive Aktiv-Strategie. Die geht so: Sie greifen zu Ihrem Handy und halten es sich einfach ans Ohr und tun so als ob Sie telefonieren. Gleichzeitig fixieren Sie den Mann, der Ihnen so super gefällt, mit den Augen und lächeln ihn dabei an. Er wird aufmerksam auf Sie und denkt, was für ein süßes Lächeln Sie nur haben. Nun fragt er sich, ob ihm das Lächeln gilt oder ob Sie Ihren Gesprächspartner am Telefon damit meinen. Fixieren Sie ihn weiter mit Ihren Augen und setzen Sie beim Lächeln noch einen drauf. Sie machen ihn nervös. Was meinen Sie, welche verzaubernde Wirkung jedes Lächeln einer Frau auf Männer hat. Die Handy-Strategie bietet zwei entscheidende Vorteile: Sie senden ihm damit keine zu eindeutigen Signale, sollte er nicht reagieren, dann haben Sie einfach nur nett mit jemandem telefoniert. Andererseits verwirren Sie ihn aber auch – meint Sie wirklich mich? Zauberhaftes Lächeln kombiniert mit etwas Verwirrung – genau das elektrisiert jeden Mann, ein perfekter Flirt. Und wenn sich jetzt auch noch ein Gespräch daraus entwickelt? Wow. Sie haben es jetzt in der Hand, den Mann so richtig verrückt zu machen. Legen Sie den Schalter richtig um, und daraus entwickelt sich viel mehr.

**Ein paar Tipps fürs erste Gespräch:** Der erste Eindruck auf den Mann Ihrer Liebe ist entscheidend, deshalb ein paar grundlegende Tipps. **Weichen Sie niemals dem Blick Ihres Gegenübers aus** – ich weiß, das ist schwierig, man kneift schon mal die Augen zu und es ist insistierend, nicht jeder hält das aus. Bleiben Sie aber hier standhaft. Denn die Augen sind der Spiegel der Seele – weichen Sie

seinem Blick aus, haben Sie etwas zu verbergen. Weit offene Augen zeigen Interesse. Andersherum erfahren Sie in seinen Augen auch einiges über die Stabilität seiner Persönlichkeit. **Bleiben Sie immer locker:** Es ist doch nur ein erstes Treffen, ein erster Flirt. Nehmen Sie sich und die Situation nicht allzu ernst. Geht der erste Flirt schief, folgt der zweite und dritte. Kein Mensch kann erwarten, gleich beim ersten Mal Erfolg zu haben. Eine unverkrampfte Grundhaltung und die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen, sprechen die Sprache eines gesunden Selbstbewusstseins. So kommen Sie absolut sympathisch rüber. Man sagt, **Komplimente** seien die Kunst der Verführung. Und die besten sind die, die nicht ihm selbst gelten, sondern Dingen, über die er sich selbst erst noch Gedanken machen muss. Beispiel: Jemand hat noch nie wahrgenommen, dass er besonders gut präsentieren kann, etwa mit dem kompletten Spiel aus Gestik, Mimik, Sprache und Augen. Sagen Sie es ihm, und er wird sehr verwundert sein, wird quasi plötzlich ganz neue Wesenszüge an sich finden und darüber hocherfreut sein. Dieses Kompliment kann seine ganze Lebenseinstellung zu sich selbst verändern – und er wird Ihnen ewig dankbar sein. Es können ganz einfache Dinge sein, seine außergewöhnliche Uhr, sein Kleidungsstil, was Ihnen als Außenstehender auffällt, er aber gar nicht mehr bemerkt. Für ihn ist es zur Normalität geworden. Er hat vielleicht lange nach genau dieser Uhr gesucht, trägt sie jetzt aber schon seit Jahren und sie fällt ihm nicht mehr besonders auf. Insgeheim freut er sich jetzt wie ein kleiner Junge über Ihr Kompliment – ach ja, die Uhr! Aufmerksame Frauen wirken extrem anziehend auf Männer.

**Eine ruhige Stimme wirkt beruhigend.** Wer schon eine schrille Stimme hat und dann auch noch drauflos schnattert wie eine Gans, stößt unweigerlich ab. Versuchen Sie, die Nervosität aus Ihrer Sprache

zu nehmen, denn das zeigt Unsicherheit. Sprechen Sie ruhig und mit sanfter Stimme, sagen Sie nicht unbedingt viel – so geht Konversation richtig und spricht von Ihrer inneren Ruhe. Frauen mit diesem Attribut **ziehen Männer extrem** an, ja sie strahlen damit sogar etwas **Mysteriöses** aus. Das reizt den Mann Ihrer Träume dazu, Sie zu entschlüsseln. Er denkt und denkt, was steckt hinter dieser Frau, wie deute ich sie richtig – ja, geben Sie ihm ruhig Hausaufgaben auf.

**Provozieren** Sie ihn ruhig mal; streuen Sie einfach eine freche, humorvolle Unterstellung aus, etwa so: „Deine Sprüche musst Du aber noch ein bisschen üben oder fallen etwa andere Frauen darauf hinein?“ Untermalen Sie das mit einem verschmitzten Lächeln, dann nimmt er Sie als eine Frau mit Humor wahr, die ihm eben nicht nur zu Füßen liegt, sondern ein ebenbürtiger Partner ist. Männer lieben selbstbewusste, eigenständige Frauen. Es gibt so viele provokative Sprüche: „Du lächelst immer an der falschen Stelle, ist das Absicht?“ – „Du machst mir einen so unsicheren Eindruck, machst Du das extra oder bist Du wirklich so hilflos?“ und immer schön Schmunzeln dabei. Das lässt Ihre Frage nicht wirklich ernst erscheinen, sondern als kleine humorvolle Einlage. Übrigens gibt ihm das dann das Gefühl, Sie noch mehr erobern zu wollen. Und immer daran denken: **Flirten muss Spaß machen!**

## Flirten ist die beste „Bagger“-Waffe

Es wäre doch wirklich zu einfach und zu primitiv, wenn Sie auf den nächst besten Traumprinzen zugehen und sagen: „Ich würde gerne mit Dir ins Bett gehen!“ Dann sind Sie ja wie die Hunde, die sich gleich gegenseitig beschnüffeln und nach Paarungsbereitschaft abtasten. Dafür haben wir ja das Flirten. Und Sie müssen **intelligent flirten**. Denn **Flirten ist generell der beste Weg, um einen neuen Partner zu finden**. Dass er Ihnen einfach so zufliegt wie eine gebratene Taube, glauben Sie doch wohl selbst nicht. Also setzen Sie diese Waffe gezielt ein. Sie meinen, Sie können nicht flirten. Quatsch, jeder kann das, und wenn nicht, lernen Sie es wie oben beschrieben. Sie meinen, Sie seien zu **schüchtern**? Auch das können Sie **lernen**, indem Sie **wildfremde Leute nach dem Weg fragen** – so lange, bis Sie Ihre Scheu überwunden haben. Kein Weg führt am Flirten vorbei. **Flirten geht mit Worten, Blicken, Augen, Bewegung, Gestik, Mimik** – was wollen Sie noch mehr. Selbst wer auf den Mund gefallen ist, kann andere Elemente einsetzen – und wenn es nur Ihre angeborene Schönheit ist. Lassen Sie Ihre körperlichen Reize flirten. Sie haben eine tolle Figur und auch einen beachtlichen Vorbau? Na dann aber los, setzen Sie ihn so richtig in Szene, denn das ist Ihre Flirt-Waffe. Zum Flirten brauchen Sie also nicht mal quatschen können. Deshalb ist das Flirten so universell als Baggerwaffe einzusetzen. Es ist der beste und ultimative Weg, sich endlich einen Mann zu angeln. Sie sind doch auf Partnersuche, also setzen Sie auch die beste Waffe ein, und das ist nun mal das Flirten. Sie müssen nicht mal Flirt-Experte sein, Flirten liegt doch den Frauen im Blut. Wer als Frau davon nun gar nichts beherrscht

– Flirten mit Haut und Haaren –, nun ja, dem ist nun wirklich nicht zu helfen – oh doch: Schalten Sie dringend einen Heiratsvermittler ein!

Lach! Ja; es gibt tatsächlich Menschen, die sind total gehemmt. Früher hatte man dazu besorgte Eltern, die unbedingt ein Enkelkind haben wollten. Die haben sich dann mit Tanten und Onkels zusammengetan und die Frau oder den Mann dann sozusagen verkuppelt. Im Zeitalter des Flirtens brauchen wir das nicht mehr. Eine ganze **Flirt-Branche** hat sich hier aufgetan, Flirt-Experten im Radio unterhalten uns täglich mit neuen konkreten dreisten Flirttipps. Sie wollen doch einen Partner finden, also flirten Sie endlich, aber intelligent. Sie als Frau müssen Ihre Signale so raffiniert aussenden, dass er zum Handeln gezwungen wird. Das ist **wie Verkaufs-Psychologie**: Sie wecken die Kaufgelüste Ihrer Kunden durch bestimmte Tricks, indem Sie Ihre Produkte so schmackhaft, nützlich, knapp, preiswert und wertvoll anpreisen, dass Ihre **potenziellen Käufer in Ekstase** geraten und Ihnen die Ware aus den Händen reißen. Etwas subtiler geht es beim Flirten zu: Ihre Signale sind klar, aber er ist ja Gentleman und ergreift die Initiative.

In Wirklichkeit haben Sie jedoch den ersten Schritt getan, indem Sie mit einem geilen Augenaufschlag ihn verrückt machen, weit geöffnete Augen Kontaktbereitschaft zeigen oder ein Lächeln zum Flirtstart einlädt. So geht das und er handelt – weiter. Eigentlich kann **jede Frau jeden Mann mit Flirten rumkriegen** – es sei denn, er sitzt mit seiner Ehefrau im Restaurant. Aber selbst dann wagen es manche Damen noch zu flirten. Der besondere Reiz **im Flirten liegt ja auch darin, gerade einen Mann einer anderen auszuspannen**, natürlich nicht einen verheirateten. Aber stellen Sie sich einmal vor, Sie sind in einer Single-Bar und sehen Ihren Traumprinzen, der gerade am Tresen einen Flirt mit einer anderen Attraktiven gestartet hat. Vielleicht findet er Sie

ja auch viel interessanter. Nun beginnen Sie ein „böses“ Spiel, indem Sie ihm heimlich dezent einen Augenaufschlag nach dem anderen zuschicken. Ist das nicht prickelnd und aufregend? Natürlich wird er nicht gleich seiner Auserwählten den Laufpass geben. Aber wenn er Sie wirklich attraktiver findet, sucht er einen Weg, mit Ihnen irgendwie in Kontakt zu treten. Er wird Ihre Signale dezent erwidern, um das Feuer am Köcheln zu halten. Das ist die Kunst des Flirts, so kommen Sie zusammen. Vielleicht steckt er Ihnen heimlich die Visitenkarte zu, gibt einem Kellner den Bierdeckel mit seiner Nummer oder Sie verabreden sich durch Signale, gemeinsam zur Toilette zu gehen. Es ist so einfach und aufregend – das richtige Flirten, um einen neuen Partner zu finden. Und noch einmal: Es geht immer, es geht mit jedem, es ist extrem ergebnisorientiert, so bekommen Sie jeden Typen rum – garantiert.

## Wir müssen reden!

Nun müssen wir einmal konkreter werden. Wir müssen darüber reden, wie Sie es denn nun verbal und nonverbal anstellen. Sie begegnen einem Mann, der Ihnen spontan gefällt – es ist fast wie die Liebe auf den ersten Blick. Die Schmetterlinge schwirren in Ihrem Bauch – bitte cool bleiben. Behalten Sie Ihre Sinne beisammen, es darf jetzt keine billige Nummer werden.

**1.Signale:** Am einfachsten sind spontane Signale, weil sie ganz natürlich und selbstverständlich erscheinen. Wenn Sie dem Klöckner von Notre Dame begegnen mit seinem Buckel, seinem Hinken und seinem hässlichen Aussehen – wie wird wohl Ihr Signal aussehen? Richtig, ablehnend natürlich, weil Sie ihn nicht mögen und er Ihnen unsympathisch ist. Sie werden mit einem abweisenden Gesichtsausdruck reagieren, am ehesten drehen Sie sich sofort um, so als hätten Sie ihn gar nicht bemerkt. Klares Signal: Ich will mit Dir nichts zu tun haben – und tschüss. Andersherum: Begegnet Ihnen ein gut aussehender Mann, öffnen Sie sich mit Ihrer Körperhaltung, strecken Ihre Brust vielleicht raus, Ihre Arme weiten sich einladend. Das sind eindeutige Signale: Kontaktaufnahme erlaubt!

**2.Körperhaltung:** Genauso verhält es sich mit Ihrer Körperhaltung. Aus der gebückten Haltung strecken Sie sich: Aha, da ist er ja endlich, auf den ich so lange gewartet habe. Eine Erleichterung macht sich breit. Sie sind happy über den angenehmen Anblick, die positive Erscheinung. Der Typ gefällt Ihnen. Sie nehmen eine nicht sich verbergende Position ein, sondern eine empfangsbereite. Sie öffnen

sich mit Ihrem ganzen Wesen. Bei Hunden ist das viel deutlicher abzulesen. Sind Sie ängstlich anderen Artgenossen gegenüber, ziehen Sie den Schwanz ein, sie krümmen ihn sozusagen zwischen den Hinterpfoten unter ihren Körper, Signal: Ich lasse keinen an mich ran. Treffen Sie allerdings auf angenehme Hunde, wedeln sie mit ihrem Schwanz, der dann hoch steht, heißt: Ihr seid willkommen, dürft mich beschnuppern und eventuell sogar mehr.

**3.Augen:** Das einfachste Spiel ist das mit den Augen. Ein Wimpernaufschlag, selbst ein nervöses Klimpern mit den Wimpern, ein Zwinkern, weit geöffnete Augen, ein Kullern - mein Gott, wie lassen Augen Männer nur zerfließen! Lassen Sie einfach nur Ihre Augen wirken. Haben Sie blaue strahlende Augen? Oder graue, grüne Tigeraugen, dunkle Augen? Jeder hat zwar einen anderen Geschmack, aber jedes Auge hat auch seinen besonderen Reiz. Augen sind der Spiegel der Seele, sie können traurig und fröhlich sein, verschmitzt wie der Schalk im Nacken, Augen können betören – Augen allein sind der Flirt par excellence. Aber Augen können auch Nervosität und Unsicherheit verraten, wenn sie zittern (siehe Spiegel der Seele). Wenn Sie innerlich unruhig sind, überträgt sich das auf Ihre Augen. Das wiederum bedeutet, wenn Sie einen Partner suchen, müssen Sie an Ihrer Augenausstrahlung arbeiten. Denn es könnte Sie leicht entlarven.

**4.Gestik:** Wie wir mit unseren Händen, Armen und Beinen arbeiten, verrät viel über unser Wesen. Hände können abweisend eingesetzt werden aber auch einladend sein. Zeigen Sie den gestreckten Zeigefinger, ist das wenig einladend, Sie sind dominant und belehren

gerne – sind Sie vielleicht Lehrer oder Polizist? So einfach geht das. Mit Händen und Armen können Sie so viel ausdrücken, was Sie mit Worten nicht schaffen. Deshalb achten Sie immer auch auf gepflegte Hände, denn Männer schauen gerne auf die Hände einer Frau, viel lieber halten sie sie noch selbst in ihren Händen. Überfrachten Sie Hände nicht mit Schmuck, ein Teil reicht.

**5.Mimik:** Mimik sagt viel über unsere Gemütslage und über unser spontanes Empfinden: Ekel, Abscheu, Freude, Erstaunen, Erschrecken und vieles mehr. An Ihrem Gesicht kann man ablesen, wie Sie sich fühlen und was Sie empfinden. Ein Erstaunen steht Ihnen bestimmt ins Gesicht geschrieben, wenn Ihr Traumpartner die Bühne betritt – wow das ist er genau. Was wir spontan im Angesicht des Erlebens von uns geben, ist ehrlich. Sie kennen bestimmt den Spruch: „Kinder und Besoffene sagen die Wahrheit“. Genauso ist es mit unserer Mimik: Was wir spontan von uns geben, in unserem Gesicht ausdrücken, das empfinden wir auch. Stößt uns eine Person ab, zeigen wir das in unserer spontanen Mimik. Gefällt uns jemand, fällt auch dementsprechend unsere Mimik aus. Wir werden eher lächeln (siehe nächstes Kapitel).

**6.Lächeln:** Ein Lächeln zu schenken, ist so einfach und kann doch so viel bewirken. Lächeln Sie mal ein weinendes, trauriges Kind an. Was meinen Sie, wie schnell es sich beruhigt. Ein Lächeln kostet Sie nichts und ist doch so wertvoll wie ein Diamant. Betritt ein attraktiver Herr das Lokal und Sie verknallen sich spontan in ihn, dann seien Sie doch die Erste, die mit einem Lächeln Flirt- und Kontaktbereitschaft

erkennen lässt. Ist er nicht abgeneigt, antwortet er ebenfalls mit einem Lächeln. Sie sind auf einer gemeinsamen Sympathiewelle, der Flirt kann starten. Auch im Gespräch selbst können Sie mit einem Lächeln hin und wieder antworten, Sie brauchen nicht mal sprechen, ein Lächeln als Antwort genügt. So universell ist das einsetzbar. Lächeln entkrampft Situationen, fährt Aggressionen herunter, entzaubert, verliebt, erobert.

**7.Kontakt/Gespräch:** Nun beginnt der – zugegeben – schwierigste Teil, das Flirten mit Worten und im Gespräch. Wie flirtet man nun verbal richtig? Es gibt hunderte und tausende von Antworten. Wir wollen die klassischen mal nennen. Vorausschicken möchten wir eine Bemerkung, die viele Chancen beerdigt. Wir begegnen im Aufzug oder in der Bahn plötzlich dem Traummann – und es verschlägt uns die Sprache. Wir bringen nichts raus. Der Typ verlässt in der nächsten Station den Zug und ist weg für immer. Sie haben die beste Chance Ihres Lebens verpasst. So ergeht es vielen. Wir sind nicht schlagfertig genug, sondern auf den Mund gefallen. Sie stehen buchstäblich mit offenem Mund. Verdammt noch mal, das müssen Sie aber schlagartig beenden. Wie? Ganz einfach: Setzen Sie erst mal wenigstens irgendein Signal überhaupt ein, und wenn es nur ein Lächeln ist, aber selbst da schauen wir ja schon mit hochrotem Kopf weg – warum? Weil es uns peinlich ist, wir könnten ja als notgeil angesehen werden. Na und?

Es ist doch unsere Chance und nicht die irgendeines anderen. Ergreifen Sie endlich Ihr Glück, nehmen Sie es selbst in die Hand. Sie wollen doch einen Partner finden. Los geht's. Was sagt man, wenn so

einer vor Ihnen steht. „Hallo“ geht immer, etwas frecher: „Hi, siehst Du aber gut aus!“ Noch frecher: „Mensch, Dich würd’ ich aber auch nicht von der Bettkante stoßen!“ Nein, werden wir wieder seriös. „Hallo, hab ich Dich nicht schon mal irgendwo gesehen?“ und schon sind Sie im Gespräch. „Wir könnten uns doch mal zum Tee oder Kaffee treffen. Gibst Du mir Deine Nummer oder darf ich Dir meine geben?“ – „Sorry, wo geht’s zum Hauptbahnhof?“ Achten Sie auf seine Reaktion, lächelt er, dann haken Sie nach. Immer schön beobachten und dann zuschlagen.

Haben Sie auch keine Scheu, wenn andere Menschen um Sie herum stehen und den Kontaktversuch beobachten könnten. In dem Moment sind Sie nur mit Ihrem Traumprinzen zusammen, alles andere interessiert Sie gar nicht. Wählen Sie Worte, die zur Situation passen. Stehen Sie im Aufzug, fragen Sie ihn danach, auf welchem Stockwerk der Shop, der Arzt, der Anwalt oder was auch immer ist. Einen Tick dreister ist es, im selben Stockwerk wie er auszusteigen und ihn dann anzusprechen: „Eigentlich musste ich ja noch zwei Stockwerke höher fahren, aber ich war so von Ihnen fasziniert. Wollen wir uns mal zum Kaffee oder Tee verabreden?“ Kann natürlich passieren, dass der Typ verheiratet ist – shit happens, nächster Versuch. Sie müssen sich schon was zutrauen. Am wahrscheinlichsten finden Sie ihn am Arbeitsplatz. Doch hier ist Vorsicht geboten. Arbeitgeber dulden ungern Liebschaften im Büro, weil sie irrigerweise meinen, das untergrabe die Arbeitsmoral. Dabei befördert es doch nur den Arbeitseifer, wenn ich weiß, dass mein Traum in der Nähe ist.

Man ist den ganzen Tag miteinander zusammen oder in der Nähe. Sie beobachten ihn schon länger, doch hatten Sie bisher kaum Gelegenheit, Ihre Signale unterzubringen. Bevor es eine andere tut,

wird es aber Zeit. Sie treffen sich am Kopierer. Beginnen Sie doch einen witzigen Smalltalk. Es kann belanglos starten: „Wir haben verdammt viel Arbeit mit dem Jahresabschluss. Wie sieht’s bei Euch aus? Gehst Du heute Mittag in die Kantine? Hast Du mal Bock auf Pizza? Ich kenne einen tollen Italiener um die Ecke.“ Wie reagiert er, zeigt er Interesse? Wenn ja, dann fassen Sie nach. Sie treffen einen interessanten Mann im Supermarkt. Was kauft er ein? Diskutieren Sie über Lebensmittel, Obst und Gemüse, seien Sie frivol und spielen mit einer Banane. Vielleicht greift er zum Wiener Würstchen? Es kommt immer darauf an, Signale zu deuten, dann legen Sie los mit dem Gespräch. Seien Sie witzig, selbstironisch, nehmen Sie sich selbst auf die Schippe. Vermeiden Sie abstoßende Arroganz. Machen Sie Witze, seien Sie locker. „Stell Dir vor, meine Freundin hat doch tatsächlich neulich Ihren Ex wieder getroffen. Er mit ´ner neuen Flamme im Arm und sie gerade frisch im siebten Himmel – das fehlt mir auch noch zu meinem Glück!“ Oder: „Neulich spiele ich beim Lotto um den Jackpot mit und verliere natürlich wieder mal – Pech im Spiel, Glück in der Liebe – oder?“ Provozieren Sie ihn zur Reaktion: „Alle Männer sind doch Schweine – bis Du die rühmliche Ausnahme?“ Es gibt so viele Gelegenheiten zu flirten: im Kino, Theater, in der Oper, Im Zoo, im Geschäft, der Reinigung, beim Italiener, an der Bar: Jede Situation erfordert andere Worte, eine differenzierte Ansprache. Seien Sie kreativ, denn fast alles ist erlaubt und machbar. Überwinden Sie Ihre Hemmungen, das ist oberstes Prinzip beim verbalen Flirt. Seien Sie nicht auf den Mund gefallen. Trainieren Sie Ihren Mut, indem Sie wildfremde Leute täglich mehrmals anquatschen und um alles Mögliche bitten. Fragen Sie nach dem Weg, bitten Sie um Wechselgeld für den Fahrschein-Automaten, kaufen Sie eine Zeitung und quatschen

mit dem Verkäufer, plaudern Sie mit der Kassiererin. So trainieren Sie sich Mut für Ihr Flirtgespräch an. Sie brauchen diesen Mut. Und Sie brauchen auch etwas pfiffige Schlagfertigkeit.

Denn es kommt im Flirt auf witzige schnelle Antworten an. Das erstaunt Ihren Auserwählten: „Oh, die ist ja nun gar nicht auf den Mund gefallen und witzig obendrein!“ Ihre Freundin ist dafür ein guter Sparringspartner. Führen Sie mit ihr ein Streitgespräch über Männer, These „Alle Männer sind Schweine!“ Flirten Sie mit Witzen, mit coolen Sprüchen, mit Provokation „Du hast aber Sprüche drauf, bist Du immer so?“ und lächeln, mit Fragen, mit Selbstironie, auch mit Sarkasmus (Vorsicht: Das versteht nicht jeder!), mit Schmeicheleinheiten und auch Komplimenten. Sagen Sie ihm, dass er gut aussieht, wunderbar duftet, modisch gekleidet ist, dass man sich toll mit ihm unterhalten kann, ohne dass es angebiedert aussieht. Sie hinterlassen ja keine Schleimspur, auf der er ausrutscht. Flirtsprüche sind so individuell wie die Menschen, die dahinter stehen. Jeder hat eine andere Sprache, bleiben Sie auch dabei authentisch Sie selbst. Sprechen Sie im Flirt so wie Sie auch sonst reden. Verstellen Sie sich nicht und reden plötzlich gekünstelt.

## Wie geht es nach dem Flirt weiter?

Jetzt wird es richtig spannend. Denn der Flirt war ja erst der Anfang, Ziel ist es, einen neuen Partner zu finden. Der Flirt war Kontaktaufnahme, nun müssen Sie es ausbauen und zum Erfolg führen. Darüber hinaus soll die Partnerschaft ja auch langfristig halten. Damit alles klappt, müssen Sie Ihre **Strategie gut wählen**. Überstürzen Sie nichts, machen Sie ihn nicht kirre. Ich weiß, Sie sind heiß. Aber die Pferde sollten nicht mit Ihnen durchbrennen. Hier machen viele Frauen den **Fehler, ihn in Besitz nehmen und festhalten zu wollen**.

Kommt er nun echt an, betritt er die Bar oder das Restaurant, dann bleiben Sie cool. Sie wissen doch: Für eine **Partnerschaft braucht es immer zwei**. Er muss Sie nämlich genauso mögen, von Ihnen so hingerissen sein, dass auch er sagt: Wow, die Liebe auf den ersten Blick. Insofern überlassen Sie jetzt ruhig ihm die Initiative. Wie würde er sich nun fühlen, wenn Sie ihn erobern? Wie stünde er vor seinen Kollegen dar? **Blamieren Sie ihn also nicht**. Er kennt durch Ihren Blick, durch Ihr Lächeln, durch Ihren Augenaufschlag nun Ihre Kontaktbereitschaft. Lassen Sie ihn mal machen. Mit dezenten Erwidierungs-Signalen bleiben Sie im Spiel. Wenn Sie jedoch merken, da sind Konkurrentinnen, dann zeigen Sie vollen Körpereinsatz, greifen Sie in die Trickkiste, aber bitte so, dass es nicht billig aussieht. Sie sind doch eine clevere, kreative Frau.

Wenn Sie merken, dass es funkt, dann bleiben Sie doch bitte **gelassen**. Bauen Sie eine künftige Partnerschaft auf einem **stabilen Fundament**. Nutzen Sie Ihre Erfahrungen aus vorherigen

Beziehungen. Zur Not tauschen Sie sich mit einer guten Freundin aus. Er wird Sie nicht gleich wieder verlassen. Und Sie merken doch an seinen Reaktionen, ob es bei ihm genauso prickelt.

Nun ist er angekommen und Sie einigen sich auf ein **Zusammenleben**, gehen eine **Partnerschaft** ein. Setzen Sie jetzt auf **Nachhaltigkeit** und stoßen Sie ihn nicht mit Klammern ab. Überschütten Sie ihn nicht gleich mit allzu hohen Erwartungen. **Lassen Sie ihm seine Freiheiten**. Wenn er nicht auf seine wöchentliche Skatrunde verzichten will, dann gönnen Sie ihm die doch. Genießen Sie stattdessen das **prickelnde Gefühl von Distanz und Nähe**. Sie wissen doch: Wenn man sich eine Zeitlang nicht gesehen hat, ist das Wiedertreffen umso heftiger und umgekehrt, wenn man sich ständig auf die Pelle rückt, wird's schnell auch langweilig. Halten Sie den Spannungsbogen aufrecht, das macht doch gerade eine **Partnerschaft** so **lebendig**.

Wenn Sie lange selbst allein gelebt haben, müssen Sie sich jetzt umstellen, manchmal sogar gewaltig. Aus den vorangegangenen Punkten wissen Sie ja bereits: Die **Partnerschaft besteht aus Kompromissen**. **Über allem steht „reden“**: Sprechen Sie sich ab, auch im Sex. „Was magst Du?“ – „Sollen wir es mal so ausprobieren?“ Überraschen Sie ihn, machen Sie es romantisch mit einem Verwöhn-Bad, gefühlvoller Musik, einem Glas Champagner, schönem Duft. Fragen Sie ihn nach seinen Vorlieben. Sprechen Sie sich auch über tägliche Dinge ab: Wer erledigt den Einkauf, kocht er vielleicht mal? Macht er gar den Abwasch? Planen Sie gemeinsame Unternehmungen wie Kino, Theater, Musical. Dabei sollten beide Interessen nicht zu kurz kommen. Sorgen Sie für **Balance und Harmonie**. Planen Sie große Projekte wie Hausbau oder Familie mit Kindern gemeinsam. Es wäre

fatal, wie Sie den intensiven Kinderwunsch haben, er aber noch nicht bereit dazu ist, und Sie dann einfach die Pille beim Sex nicht nehmen. Damit würden Sie ihn echt „betrügen“ – kein gutes Fundament für eine dauerhafte Partnerschaft. Und Sie kennen doch alle Punkte, die Millionen von Paaren vor Ihnen an Fehlern begangen haben, die eine Partnerschaft scheitern ließen. Hier liegt genau Ihre Chance. Machen Sie diese Fehler nicht, damit Ihr Zusammenleben hält. Sie wissen also sehr genau, woran es scheitern kann, also umschiffen Sie die Klippen.

Es gilt auch, seine **Gefühle im Zaum zu behalten**. Ich weiß, Sie haben gerade Ihren Traumprinzen gewonnen, Sie schweben auf Wolke sieben, die Schmetterlinge im Bauch arbeiten gewaltig. Bleiben Sie doch cool, Sie haben ihn doch! Sie dürfen sich ganz gelassen überraschen lassen. Genießen Sie jede Sekunde und stoßen Sie ihn nicht durch übertriebene Forderungen ab. Sie kennen doch das Phänomen: Wenn jemand zu schnell sein Ziel erreichen will, nimmt er sich **zu viel auf einmal vor und verschluckt sich buchstäblich**. Genießen Sie stattdessen die Politik der kleinen Schritte, immer nur so viel, wie er verkraften kann oder bereit ist zu geben. Denken Sie also über den Flirt hinaus. Alles ist planbar. Bereiten Sie sich darauf vor, ihn zu erobern – in allem, auch in Ihrer Wohnung. Seien Sie bereit, wenn er plötzlich doch mit Ihnen mitkommt. Was wäre jetzt eine völlig unaufgeräumte Wohnung? Das geht gar nicht. Sie sind doch auf der Pirsch, dann muss auch alles stimmig sein. Die Partnerwahl trifft Sie ja nicht wie der Blitz aus heiterem Himmel. Dann strengen Sie sich etwas an und bereiten das optimal vor.

## **Schlusswort**

Nun wissen Sie, wie Sie einen neuen Partner finden können. Der Schlüssel zum Erfolg geht übers Flirten. Frauen sind darin sowieso Experten, weil Sie eben vielfältige Reize einzusetzen haben: Figur, Blick, Gesicht, Mund, Augen, Gang, Bewegung, Gestik, Mimik und eben Flirtsprüche.

Greifen Sie in diesen Bauchladen und zeigen Sie vollen Körpereinsatz – aber bitte dezent und intelligent. Auch Flirten will kreativ sein. Also lassen Sie sich etwas einfallen. Also senden Sie mit Geschick Ihre Signale an den Traummann aus. Und dann werden Sie auch einen tollen Mann bekommen.

Noch eins: Haben Sie sich ausgerechnet in einen verheirateten Mann verknallt, dann seien Sie vorsichtig. Sie wissen, dass Sie sich hier auf Glatteis begeben. Lassen Sie ihn zunächst mal seine Situation bereinigen, aber seien Sie bitte nicht der Scheidungsgrund. Das ist viel zu gefährlich. Nun gut, es gibt auch Gegenbeispiele. Aber Sie wissen doch: Um eine neue Partnerschaft/Beziehung einzugehen, muss die alte erst mal komplett verarbeitet sein. Es sei denn, Sie haben Problem-Potenzial.

**Viel Erfolg!**