

Nina Deißler

Flirten

Wie wirke ich?

Was kann ich sagen?

Wie spiele ich meine Stärken aus?

humboldt

Inhalt

Vorwort	7
Warum sollte man überhaupt flirten?	9
Wie ist Ihr Status als „Nichtflirter“	9
Was bedeutet „flirten“ und woher kommt es?	10
Flirten – Anmache – ein nettes Gespräch:	
Wo ist da der Unterschied?	13
Flirten – ein Spiel aus der Steinzeit	18
Wie werde ich ein guter Flirter?	25
Am Anfang steht das „Ich“	25
1. Akzeptieren und lieben Sie sich so, wie Sie sind	27
2. Seien Sie präsent – im Hier und Jetzt	37
3. Seien Sie aufmerksam und offen für Neues	49
4. Werden Sie unabhängig von der Meinung anderer . .	57
5. Seien Sie selbst für Ihr Glück verantwortlich	64
Ihr neues, flirtiges Selbst	70
Wer liebt wen: Versöhnung mit dem anderen	
Geschlecht	78
Blicke, Stimme, Körpersprache – wie Männer und Frauen kommunizieren	83
Flirtsignale von Frauen und Männern	84
Darauf achten Männer bei Frauen	91



Darauf achten Frauen bei Männern	93
Körpersprache: Flirtsignale empfangen, verstehen und senden	95
Besonderheiten und Flirtsignale von Frauen	105
Besonderheiten und Flirtsignale von Männern	113
Vom Umgang mit Körben	117
Auf die Plätze, fertig ... Flirt!	123
Flirten mit AIDA	125
Tipps für Männer	126
Tipps für Frauen	128
Ansprechend ansprechen	130
Die besten Strategien für jede Situation	142
Die richtigen Strategien für jeden Ort	145
Gespräche mit „Gänsehaut-Effekt“	157
Die Unterhaltung mit dem „gewissen Etwas“	158
Vom Flirt zum Date	164
Die Welt ist voller (Flirt-)Möglichkeiten	171
Danke	174

Blicke, Stimme, Körpersprache – wie Männer und Frauen kommunizieren

Flirten und Kontaktaufnahme bedeutet letztlich immer Kommunikation – selbst wenn sie nonverbal, also ohne Wort erfolgt. Bei der Kommunikation mit dem anderen Geschlecht entstehen jedoch häufig Missverständnisse, die durch Fehlinterpretationen aus der eigenen Gefühls- und Gedankenwelt entstehen.

Trotz aller Geschlechts- und Emanzipationsdiskussionen: Nach fünf Jahren als Flirtrainerin kann ich bestätigen, dass Männer und Frauen nach wie vor verschieden sind und verschieden denken. Gott sei Dank!

Dies sollte jedoch nicht zu dem resignierenden Schluss führen, dass Männer und Frauen nun mal nicht zusammenpassen, weil sie verschieden sind. Im Gegenteil, es ist nur etwas Feingefühl und Verständnis für die „Welt“ des anderen gefragt.

Wie schon in Kapitel 1 dieses Ratgebers angeführt, ist gerade der Bereich des Flirtens und der Partnersuche ein Teil des Lebens, in dem Triebe, Gefühle und Instinkte eine Rolle spielen, die bisher nichts von Gleichberechtigung und anderen

Modernitäten gehört haben. Das bedeutet nicht, dass wir beim Flirten nur erfolgreich sein können, wenn wir nach dem Motto „Ich Tarzan – du Jane“ (oder umgekehrt) handeln. Bitte nicht! Es bedeutet lediglich, dass Sie sich bestimmter Mechanismen bewusst sein sollten, damit Sie sich sicherer fühlen können.

Im Laufe der Jahre habe ich bei Männern und Frauen diverse körpersprachliche Signale entdeckt, die unabhängig vom Charakter der einzelnen Person immer wieder auftauchen und auch stets dasselbe bedeuten. Manche tauchen bei Männern und Frauen gleichermaßen auf, andere scheinen eindeutig geschlechtstypisch zu sein. Im Schnitt senden Frauen bis zu fünfmal mehr erotische Signale aus als Männer. Dumm nur, wenn die Männer diese nicht erkennen können ...

Flirtsignale von Frauen und Männern

Welche Signale flirttypisch sind, was sie bedeuten und wie Sie damit umgehen können, darum geht es in diesem Kapitel.

Ein Grundstein für einen gelungenen Flirt – ganz gleich, wie klein oder intensiv er wird – ist die richtige Grundstimmung. Dies ist zum Teil eine Frage der Einstellung, aber auch der Tagesform. Und die ist beeinflussbar.

Gehen Sie auf „Sendung“!

Die wichtigste Regel, um in Flirtlaune zu kommen: kein Druck, lieber etwas Luft rauslassen. Wenn Sie mit dem Gefühl

vor die Tür gehen, jetzt unbedingt flirten zu müssen oder auf Teufel komm raus zu wollen, erzeugt das eine Spannung, die Sie möglicherweise so unter Druck setzen kann, dass Sie sich selbst im Weg stehen.

Besinnen Sie sich stattdessen lieber wieder zurück auf sich selbst und darauf, dass ein Flirt im Grunde bedeutet, anderen ein gutes Gefühl geben zu können. Das können Sie jedoch nur, wenn Sie sich selbst gut fühlen. Belohnen Sie sich also regelmäßig selbst. Gönnen Sie sich eine Massage oder einen Besuch in der Therme, ein schönes Buch oder ein gutes Essen, damit Sie sich entspannt und wohlfühlen.

Ein schönes „Werkzeug“, um das eigene Wohlfühlgefühl täglich bewusst zu steigern und überhaupt erst zu erleben, ist ein sogenanntes „Glückstagebuch“: Kaufen Sie sich ein kleines Notizbuch und tragen Sie abends in kurzen Stichworten angenehme Dinge ein, die Ihnen an diesem Tag passiert sind. Erfreuliche und kleine (oder sogar große) glückliche Momente. Dies wird dazu führen, dass Ihnen diese Momente länger und besser in Erinnerung bleiben und Sie darüber hinaus sogar ganz unbewusst und automatisch mehr glückliche Momente selbst herbeiführen.

Kleiner Einsatz – große Wirkung!

Gut gelaunt in den Flirt

Ein weiterer sehr wichtiger Faktor, wie ein Flirt verläuft, ist Ihre eigene Laune.

Stellen Sie sich vor:

Es ist Morgen. Sie erwachen und stellen fest, dass Ihr Wecker eigentlich erst in fünf Minuten klingelt und Sie sich so lange noch ganz gemütlich im Bett rekeln können. Ihnen fällt ein, dass heute Freitag ist und Sie an diesem Tag nur einen einzigen, sehr angenehmen Termin oder eine schöne Aufgabe haben werden. Abends sind Sie mit netten Freunden verabredet. Sie stehen auf, nehmen Ihr Lieblingsshirt aus dem Schrank, machen sich fertig und verlassen gut gelaunt das Haus. Auf der Straße kommt Ihnen ein Mensch entgegen, der Sie freudig anlächelt.

Was denken Sie?

Stellen Sie sich nun folgende Situation vor:

Es ist Morgen. Sie erwachen und stellen fest, dass Ihr Wecker eigentlich vor 40 Minuten hätte klingeln sollen – hat er aber nicht. Ihnen fällt ein, dass heute Montag ist und Sie an diesem Tag nur nervige Termine oder langweilige Aufgaben haben werden. Abends sind Sie mit einem Freund oder einer Freundin verabredet, die Sie eigentlich gar nicht mehr gerne treffen, weil Sie sich beständig nur über Ihren Job bei Ihnen ausheult. Sie stehen hastig auf, mit dem falschen Fuß zuerst, versauen sich Ihr Lieblingshemd mit Zahnpasta und verlassen mit dem schlechten Gefühl, so oder so zu spät zu kommen, das Haus. Auf der Straße kommt Ihnen ein Mensch entgegen, der Sie freudig anlächelt. Was denken Sie?

Ehrlich gesagt, ich würde mir denken: Was grinst dieser Idiot so blöd?

Stellen Sie sich nun doch einfach mal vor, Sie sind der Mensch, der freudig lächelnd diese Straße entlang geht und dem der Sinn nach einem Flirt steht ...

Musik für die richtige Stimmung

Machen Sie sich bewusst, dass Flirten etwas mit Sex zu tun hat – fühlen Sie sich sexy! Einfach gesagt, nicht wahr? Doch wie erreichen Sie das? Hier ein paar Tipps für ein gutes, sexy Flirtgefühl:

Eine sehr gute Möglichkeit, sich selbst in Flirtlaune zu bringen, ist Musik. Musik geht direkt auch ins Unterbewusstsein und hat eine emotionale Wirkung, die uns in bestimmte Stimmungen versetzen kann, wenn wir sie richtig einsetzen. Stellen Sie sich doch einfach selbst ein paar CDs zusammen mit Titeln, die Sie in Flirtlaune bringen, und Ihnen gute Gefühle verschaffen. Jeder hat da seine eigene Vorstellung – doch ist kraftvolle, positive Musik immer eine gute Wahl. Es kann auch etwas Langsames, Laszives sein. Sind Sie jemand, der bei Liedern auf den Text achtet? Dann gibt es eine große Auswahl an Songs, die Sie in die richtige Stimmung bringen sollten. Vielleicht stellen Sie sich auch einfach mehrere CDs oder Playlists für einen MP3-Player zusammen, den Sie dann auf dem Weg zur Arbeit schon einsetzen können, um den Tag positiv zu beginnen.

Hier ein paar Empfehlungen aus meiner Playlist:

Arctic Monkeys	Dancing Shoes
The Strokes	You only live once
Bodyrockers	I like the way you move

Stereophonics	Dakota
Paolo Nutini	Jenny don't be hasty
Van Halen	Jump
Turntablerocker	No Melody
Billy Idol	Rebell Yell
Nelly Furtado	Maneater
Gwen Stefani	Hollaback Girl
B52s	Love Shack
Blur	Song 2
Queen	Body Language
Hot Chocolate	You sexy thing
The Kinks	You really got me
Alannah Myles	Black Velvet
Lou Reed	Take a walk on the wild side
Jamie Cullum	Get your way
Marvin Gaye	Sexual Healing
Sade	Smooth Operator
Kylie Minogue	Two Hearts
Nils Koppruch	Komm küssen
Claudius Mach	Ich lieb dich schön
Bruce Springsteen	I'm on fire
Chris Isaak	Wicked game

Bestimmt finden Sie Ihre persönliche Auswahl, die Sie in die richtige Stimmung bringt.

Bringen Sie sich selbst in Flirtstimmung, dann werden Sie die richtigen Signale fast von alleine aussenden. Verströmen Sie Sex-Appeal: Denken Sie weniger darüber nach, wie Sie unge-

liebte Körperstellen am besten kaschieren können, sondern konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Vorzüge zu betonen.

Betonen Sie Ihre Vorzüge

Ich sehe und höre sehr häufig, dass große Menschen – gerade wenn Sie sehr schlank sind, ihre Maße oft zu verstecken versuchen. Sie gehen leicht gebeugt, haben den Kopf eingezogen und tragen viel zu weite Kleidung. Warum? Trauen Sie sich doch bitte, ein großer, schlanker Mensch zu sein – und betonen Sie das auch gerne, damit jeder das auch sehen kann.

Kein Mensch hat nur Vorzüge – aber jeder hat etwas, das er betonen kann: Wohlgeformte Lippen, Augen, glänzende Haare, schöne Beine, Brüste (gut, das gilt nur für die Frauen). Das Wichtigste ist: Nicht verstecken, nicht kaschieren – sondern zeigen.

Auch vermeintliche Makel können dabei zum Joker werden. Eine Zahnlücke bei einer Frau kann ihr den größten Sex-Appeal verschaffen, wenn sie diese nicht verschämt versteckt, sondern ihre Lippen schminkt und offen lacht – sodass jeder sie sehen kann.

Geben Sie sich selbst den „Sex-Kick“

Stellen Sie sich einen Menschen vor, den Sie begehren, egal wen. Stellen Sie sich vor, dieser Mensch liegt vor Ihnen auf dem Bett – nackt. Er oder sie erwartet Sie, will Sie! Niemand wird je etwas davon erfahren und Sie dürfen tun, was immer Sie wollen.

Diese Fantasie wird Ihr Gehirn und vor allem Ihre Ängste austricksen: Sie werden Lust auf Sex bekommen und Ihr Gesichtsausdruck und Ihre Körpersprache werden sich von ganz alleine verändern. Sie werden sexy wirken, weil Ihr ganzer Körper Sex ausstrahlt.

Wie Sie „auf Sendung“ gehen

Aus einem Flirt muss nicht mehr entstehen, könnte aber. Und ein guter Flirt verläuft meist genau so, wie ich mal im Marketingstudium gelernt habe – nach dem AIDA-Prinzip, das Elmo Lewis bereits 1898 „erfand“, um zu erklären, wie Werbung wirkt:

1. **Attention** – Die Aufmerksamkeit des Kunden wird ange-regt.
2. **Interest** – Er interessiert sich für das Produkt.
3. **Desire** – Der Wunsch nach dem Produkt wird geweckt.
4. **Action** – Der Kunde kauft das Produkt möglicherweise.

Auch bei einem Flirt ist das erste, was wir brauchen, um überhaupt flirten zu können, die Aufmerksamkeit, damit wir Interesse wecken und zeigen können.

Ganz egal, ob ich schmutzige Jeans und Turnschuhe oder Pumps und Röckchen trage – ich bin immer ich. Ich habe immer dieselben Werte, Vorzüge, Gedanken. Doch generiere ich positive Aufmerksamkeit durch mein Äußeres, kann ich Interesse für all das wecken. Ich finde es immer wieder inter-essant, den Weg von der U-Bahn zu meinem Büro zu gehen: An den Tagen, an denen ich hohe Schuhe, offenes Haar und roten Lippenstift trage, werde ich deutlich häufiger bemerkt

und begrüßt als an den Tagen, an denen ich Jeans trage und ungeschminkt ins Büro gehe, um nur zu schreiben oder die Post zu erledigen.

Natürlich, denn ich wecke durch mein Äußeres mehr Aufmerksamkeit. Genau darum geht es im ersten Schritt.

Darauf achten Männer bei Frauen

Natürlich hat jeder Mann andere Vorlieben – zum Glück! Der eine mag volle Brüste, der andere lieber kleine, zarte. Manche Männer leben das Prinzip „Blondinen bevorzugt“, andere werden richtig wild bei Frauen mit kurzen, dunklen Haaren ... Es gibt also keine allgemeingültigen Regeln, was sexy ist und was nicht. Allerdings gibt es durchaus ein paar Punkte, die erwähnenswert sind:

Rote Lippen soll man küssen ...

Männer schauen Frauen gerne auf den Mund. Betonen Sie also Ihre Lippen und trauen Sie sich, herauszufinden, welcher Lippenstift Ihnen steht. Frauen werden von Männern umso attraktiver beurteilt je schöner und rosiger ihre Haut wirkt, weil das ein Zeichen für gesunde Schönheit ist, die mal wieder (Sie ahnen es schon) ganz direkt unser Reptiliengehirn und damit die Instinkte anspricht.

Hüftschwung üben

Der richtige Gang: Zwei amerikanische Forscher der University of New York und der A&M University, Texas, ließen ihre

Probanden die Attraktivität von computeranimierten Trickfiguren beurteilen, um Schönheitsideale an Formeln wie zum Beispiel dem Taille-Hüfte-Verhältnis zu erforschen.

Die Figuren wurden dafür jedoch nicht nur in ihren Maßen anders gestaltet, sondern auch in ihren Bewegungen unterschiedlich animiert.

Dabei kam heraus, dass die Figuren, deren Bewegungen am besten mit dem mutmaßlichen biologischen Geschlecht harmonierten und dieses betonten, am attraktivsten bewertet wurden. Wenn Frauen sich „weiblich“ – also mit Hüftschwung – bewegen, wirken sie attraktiver, als wenn sie beim Gehen mit den Armen schlenkern.

Ganz egal, ob Sie Modelmaße haben oder nicht. Achten Sie doch mal auf Ihren Gang: Ein jugendlicher, leichter Gang mit schwingenden Hüften wird Ihnen den Einstieg in einen Flirt deutlich erleichtern.

Zeigen Sie Größe

Wie stehen Sie zu Schuhen mit Absätzen? Absätze verlängern die Beine, verkürzen den Po und betonen ihn um circa 25 Prozent durch die andere Haltung. Die Frage, die Sie sich stellen sollten, lautet nicht: „Ist mein Po zu groß?“, sondern „Können die Männer ihn gut genug sehen?“

Nicht zu viel zeigen

Bei aller Betonung von weiblichen Attributen: Übertreiben Sie es nicht. Haben Sie schöne Beine? Zeigen Sie sie! Haben Sie schöne Brüste? Dann tragen Sie einladende Dekolletés. Aber bitte nicht beides zusammen – das wirkt nicht mehr ein-

ladend, sondern nur billig. Und sichert Ihnen damit zwar bestimmt die Blicke der Männer, aber nicht ihren Respekt.

Darauf achten Frauen bei Männern

Auch die Frauen haben glücklicherweise unterschiedliche Geschmäcker – während die einen vielleicht eher markante Typen bevorzugen, stehen andere auf Kuschelbärchen oder jungenhafte Charmebolzen.

Das Äußere aufpolieren

Oberste Priorität hat ein erkennbar gepflegtes Äußeres. Das heißt nicht, dass Sie sich parfümieren und eincremen müssen. Es geht darum, dass der Mann seinen Körper gut behandelt, damit sie Lust auf ihn bekommt – und sei es mit Kernseife. Eine Frau hat einen Blick für Mitesser, Pickel, Schuppen, fettiges Haar, ungepflegte Zähne, schmutzige Fingernägel und dergleichen. All das sind absolute „No-Gos“ für jede Frau.

Brust raus, Bauch rein!

Eine aufrechte, selbstbewusste Haltung ist ein Signal, das jede Frau empfängt – genauso wie das Gegenteil davon. Betrachten Sie sich im Spiegel: Hängen Ihre Schultern? Ist Ihr Bauch weiter vorne als Ihr Brustkorb? Dann sinken Ihre Flirtchancen gerade dramatisch. Also: Ziehen Sie den Bauch leicht ein und richten Sie Ihren Brustkorb auf. Ziehen Sie Ihre Schultern erst ein Stück hoch und nehmen Sie sie dann nach hinten. Schon besser! Verlagern Sie im Stehen Ihr Gewicht stets auf ein Bein – auch das wirkt selbstsicher und souverän.

Wie klingt Ihre Stimme?

Laut einer Studie der University of California sind äußere Erscheinung und Körpersprache zu 55 Prozent, der Klang unserer Stimme zu 38 Prozent entscheidend für den ersten Eindruck im Gespräch – das was wir sagen, trägt nur zu sieben Prozent dazu bei, wie wir wirken!

||| Training für die „Flirtstimme“

1. Atmen Sie! Wenn Sie nervös sind, bleibt Ihnen meist sprichwörtlich die Luft weg. Dadurch wird zum einen Ihr Gehirn unterversorgt (was nicht gerade hilfreich ist) und zum anderen klingt Ihre Stimme schnell zu hoch und gepresst. Nicht wirklich sexy. Achten Sie also auf Ihre Atmung: Atmen Sie entspannt, atmen Sie langsam tief ein und aus. Atmen Sie nicht nur in Ihren Brustkorb, sondern stellen Sie sich vor, dass Sie in Ihren Bauch atmen.
2. Finden Sie den Ruhepunkt in Ihrer Stimme! Einfaches, entspanntes Zählen (21, 22, 23, 24 ...), leise brummen oder ein Kinderlied vor sich hinleiern hilft, diesen Spannungspunkt zu erahnen. Oder summen Sie eine Zeit lang in unterschiedlichen Tonlagen, bis Sie eine gefunden haben, mit der Sie sich wohlfühlen.
3. Hören Sie sich Ihre Stimme an! Machen Sie sich ein Bild davon, wie Sie klingen. Überlegen Sie sich einen kleinen Vortrag und nehmen Sie diesen auf. Achten Sie beim Anhören auf verschiedene Punkte wie: Sprechen Sie zusammenhängend? Haben Sie Lieblingswörter oder Phrasen, die Sie (zu) oft verwenden? Klingen Sie monoton oder leiern Sie? Wiederholen Sie das Experiment so oft, bis Sie mit dem Ergebnis einigermaßen zufrieden sind.

Mit einer ansprechenden Stimme können Sie Menschen für sich gewinnen – eine schlechte Stimme hingegen lässt den Sex-Appeal in Sekunden verfliegen. Klingen Sie ängstlich, gehetzt, gepresst, fahrig, ist es nahezu gleichgültig, was Sie sagen.

Körpersprache: Flirtsignale empfangen, verstehen und senden

Damit ein Flirt überhaupt stattfinden kann, ist es unabdingbar, Signale zu erkennen, die Sie als Aufforderung interpretieren können, entsprechend zu reagieren. Diese Aufforderungen sind in der Regel zunächst körpersprachliche Signale, die im Falle eines Interesses bei einer Person mehrfach auftreten, wie zum Beispiel:

- Erwidern des Augenkontaktes,
- freundliches Anlächeln,
- nicken, wenn der andere in die Richtung schaut,
- im Gespräch: leichte „zufällige“ Berührungen, häufigeres Lächeln, lauterer Lachen.

Die Bedeutung von Körpersprache ergründet sich genau wie die gesprochene Sprache nicht aus einzelnen Gesten, so wie man die Bedeutung eines Wortes oft erst im Satzzusammenhang erkennen kann. Wenn ein Mensch die Arme verschränkt, muss das nicht gleichbedeutend mit Ablehnung sein. Es kann auch heißen: „Mir ist kalt (wärme mich!)“, oder: „Ich fühle mich etwas unsicher (deinetwegen – weil du mich nervös machst, komm und öffne mich ...),“

Auf der anderen Seite wiederum ist Körpersprache etwas sehr Eindeutiges – der Körper lügt nämlich nie. Sie können der Körpersprache eines Menschen stets vertrauen. Ein Beispiel: Gibt Ihnen jemand eine Zusage für etwas, schüttelt aber dabei unmerklich den Kopf, sollten Sie die Aussage lieber noch mal überprüfen, bevor Sie sich freuen.

Wecken Sie Interesse

Wie das funktioniert? Ganz einfach: Blickkontakt suchen und erwidern, dann lächeln, wegschauen – kurze Pause – wieder hinsehen und erneut lächeln.

Zu einfach? In verschiedenen Tests wurde ausprobiert, wie Menschen auf Lächeln reagieren: Etwa 18 Prozent der Menschen zeigten sofort positive Reaktion auf ein Lächeln, 80 Prozent zeigten zunächst keine Reaktion, da sie selbst überrascht waren, angelächelt zu werden, reagierten aber anschließend positiv. Nur zwei Prozent reagierten negativ. Die Statistik ist also eindeutig auf unserer Seite!

Die Magie des Lächelns

Gerade das Lächeln ist ein Gesichtsausdruck, der sehr unterschätzt wird: „Lächeln Sie, um sympathisch zu wirken“ – ein alter Hut, nicht wahr? Dahinter steckt jedoch deutlich mehr, als Sie vielleicht bisher vermuten. Ein Lächeln kann eine nahezu magische Wirkung entfalten, denn es ist der Gesichtsausdruck, der am tiefsten und am positivsten in uns verhaftet ist. Selbst Säuglinge, die noch keine Ahnung von Kommunikation haben, lächeln, wenn es ihnen gut geht. Wir

wissen von Anfang an: Wenn Mami die Mundwinkel nach oben zieht, ist alles in Ordnung und erwidern dieses Mienenspiel instinktiv.

Ein Teilnehmer meines Kurses, der nach etwa zehn Jahren Ehe frisch geschieden in einen neuen Stadtteil zog, begann nach dem Flirttraining konsequent in seiner neuen Nachbarschaft das „Lächel-Spiel“ zu spielen. Nach etwa drei Wochen rief er mich an: „Es ist fantastisch“, sagte er mir. „Anfangs waren die Menschen irritiert – vor allem die Nachbarn. Aber ich habe gedacht: Ich zieh das durch, mal sehen, was passiert.“

Drei Wochen hat es gedauert – inzwischen fühlt er sich in der neuen Umgebung zu Hause und wohl, denn alle Nachbarn grüßen ihn freundlich; geht er an Geschäften in seiner Gegend vorbei, winken ihm die Leute manchmal sogar durchs Fenster zu; trifft er Geschäftsbesitzer vor ihrer Tür, grüßt man ihn und fragt nach seinem Befinden. Das alles nur, weil er sich drei Wochen lang vorgenommen hatte, die Menschen, die ihm begegnen, zum Lächeln zu bringen. Zu Beginn kam er sich selbst komisch vor, doch er war verblüfft, wie positiv die meisten Menschen nach einer gewissen „Eingewöhnungszeit“ auf ihn reagierten. Spätestens beim dritten Zusammentreffen waren es die anderen, die freundlich und positiv auf ihn zugenagten. Er selbst musste von sich aus gar nicht mehr daran denken, irgendetwas dafür zu tun, dass der andere lächelte, denn er hatte mit seinem Auftreten bereits einen so guten Eindruck hinterlassen, dass die Menschen positive Gefühle mit ihm verbanden und von alleine lächelten, wenn

sie ihm begegneten. Da er darüber sehr erfreut war und sich wohl damit fühlte, dass seine Nachbarn und seine Umgebung nett zu ihm waren, wurde seine Freundlichkeit authentisch – denn sie war nicht mehr bewusst eingesetzt, sondern kam von Herzen.

Ein Lächeln löst damit ein tiefes Gefühl des Vertrauens in unserem Unterbewusstsein aus und suggeriert einem bisher fremden Menschen, dass alles in Ordnung und man sich wohl gesonnen ist. Lächeln drückt Zuneigung aus und verkürzt die Distanz zwischen Menschen, es zeigt positives Interesse und löst damit Neugierde beim Gegenüber aus.

Blickkontakte

Das Beste, um nicht mehr schüchtern zu wirken, ist Blickkontakte bewusst aufzubauen. Probieren Sie Folgendes: Schauen Sie bewusst geradeaus und lassen Sie Ihre Blicke über die Gesichter anderer Menschen streifen. Im Bus, auf der Straße, in Geschäften. Üben Sie zunächst, anderen Menschen so lange auf die Stirn zu schauen, wie es dauert, um bis drei zu zählen. Versuchen Sie dann, den Menschen zunächst auf den Mund, dann auf die Nase und anschließend in die Augen zu schauen. Je nachdem, ob und wie schüchtern Sie sind, kann dies Überwindung kosten oder ganz einfach sein.

Zählen Sie eher zu den schüchternen Menschen, dann üben Sie doch eine Weile erst mal den „Nasenkontakt. Kaum jemand wird den Unterschied bemerken, und Sie können sich entspannter daran gewöhnen.