

Der Flirt Coach

Petra Heskell

Für Liebe, Alltag
und Business



Peta Heskell

Der Flirt Coach

*Dieses Buch ist Billy Kerr gewidmet. Billy, weil du weißt,
was es heißt, das Leben positiv zu leben, indem du der
bist, der du bist, und dich jedem Tag mit einem Lächeln
und mit Zukunftshoffnung näherst. Aus diesem Grund
hast du deine Seelengefährtin gefunden.*

Peta Heskell

Der Flirt Coach

Für Liebe, Alltag und Business

Aus dem Englischen übersetzt
von Christiana Haack

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
heskell@mvg-verlag.de

© 2001 by Peta Heskell
All rights reserved

Titel des Originals: Flirt Coach
Aus dem Englischen übersetzt von Christiana Haack

Nachdruck 2013

© 2002/2006 der deutschsprachigen Ausgabe bei mvgVerlag, ein Imprint
der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung
sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgend-
einer Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne
schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwen-
dung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder
verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Satz: Jürgen Echter, Redline GmbH
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-338-7
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-386-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Danksagung	7
Der Anfang	11
Teil I	Innen	19
Kapitel 1	ErfolgsFlirten – eine Art, zu leben .	21
Kapitel 2	Die Wissenschaft der Emotionen . .	43
Kapitel 3	Schärfen Sie Ihre Sinne.	59
Kapitel 4	Seien Sie Ihr bestes Selbst.	75
Kapitel 5	Legen Sie sich bessere Überzeugun- gen zu	101
Kapitel 6	Entwickeln Sie fantastische Flirt- zustände	127
Kapitel 7	Stimme und Bewegung	149
Kapitel 8	Erwecken Sie Ihre Sexualität	175
Teil II	Außen	209
Kapitel 9	Geben Sie Ihre Glut und Ihr Strahlen weiter	211
Kapitel 10	Tiefer Rapport – ein natürlicher Zustand.	227
Kapitel 11	Schmeichelnde Sprache	243
Teil III	Integration	281
Kapitel 12	Ihre flirtreiche Zukunft	283
30 Wege zu einem flirtfähigeren Selbst		307
Stichwortverzeichnis		315
Über die Autorin		319

Danksagung

Wenn man sich in das Abenteuer des Lebens stürzt, gibt es manchmal Lehrmeister, die gerade zur rechten Zeit erscheinen. Zwei davon traten in mein Leben und seither war es nie mehr dasselbe – dafür bin ich unendlich dankbar.

Joseph Riggio

Joseph, Sie waren und sind mir ein wahrer Mentor, Freund und Lehrer. Ihre Integrität und Offenheit, Ihre Fähigkeit, zu fühlen, Ihr Spielerisch-Sein, Ihre Stärke und Ihre Art, in der Welt zu sein, haben mich angerührt und mein Leben über das Maß, das mir möglich schien, hinaus erweitert. Sie lehrten mich, „ich in meiner besten Verfassung“ zu sein. Manchmal haben Sie mir, wie jeder gute Mentor, kräftig eins auf die Finger gegeben und werden das zweifellos auch weiter tun, und dafür danke ich Ihnen. Sie sind einfach großartig!

Richard Bandler

Richard, König der Erforscher, hat sich sein Leben lang in die Tiefen des Unbekannten gestürzt und wilde, anscheinend verrückte Wege, mit seinem Gehirn und seinem Körper umzugehen, ausprobiert. Richard, Sie haben mir all das in Ihren unnachahmlich guten, tatkräftigen, erhellenden und vergnüglichen Weiterbildungen vermittelt. Der Klang Ihrer Stimme hallt immer noch in meinen Ohren nach. Darüber hinaus haben Sie mich mit Gedanken der aufregendsten Art inspiriert. Danke für die himmlischen, großartigen Inspirationen!

Ich möchte auch Lesley danken, einer wahren Erfolgs-Flirterin. Lesley ist seit Jahren meine Freundin und Vertraute, und ihre Art, zu leben, ist sowohl eine Freude als auch eine Inspiration.

Und danke schön Jeff, dass du mir erlaubst, deine ansteckende Begeisterung für das Leben anderen mitzuteilen.

Meinen Eltern, John und Shelagh, die mich nicht nur als ihr Kind lieben und hegen, sondern auch alle meine öden Haushaltspflichten übernahmen, während ich dieses Buch schrieb, möchte ich sagen: Ich liebe euch.

Und meinen ganz besonderen Dank an Ken für die 15 Jahre Unterstützung, Liebe und Ermutigung.

Ich danke allen Teilnehmern meiner Flirt-Wochenenden für ihren Mut, etwas zu unternehmen, um ihr Leben zu verbessern, und dass sie mir bereitwillig die Geschichten erzählten, die in diesem Buch erwähnt werden.

Diese Wochenenden und dieses Buch wären nicht möglich gewesen ohne die Unterstützung meiner Freunde, die ihre Zeit dafür opferten. Herzlichen Dank Steven, Caroline, Kevin, Patrick, Andrew, Pauline, Adrian, Sue, Mary, David, Clare, James, Lesley, Julia, Kerry, Nadja, Gary, Susan, Hannie, Marion, Arnoud, Denis, Kelly, Lynne, Kino-Kid, Philip, Leona, Pammie, Karen, Jag, Sarah und Paul.

Und Dank an PNB für die Erkundungen, Inspirationen und die wilde Fahrt – auf dass die Liebe und die Lust lange leben!

Und ein großes Dankeschön an Paul McKenna, Michael Breen und Shelley Loughney. Die letzten vier Jahre machten viel mehr Spaß, als ich mir je hätte vorstellen können. Danke, dass ich bei euch sein und weiterlernen durfte!

Ich möchte auch meinen Agenten und Freund Philip Hodson beglückwünschen, dass er an mich glaubte, mich ermutigte und einen tollen Vertrag aushandelte!

Ein großes Dankeschön an Lizzie Hutchings, dass sie mir half, dieses Buch in seine beste Form zu bringen.

Und schließlich möchte ich noch allen danken, die mir irgendwann einmal im Leben begegneten. Sie alle haben in gewisser Weise darauf eingewirkt, wie ich heute in meiner absolut besten Verfassung bin und jeden Moment voll Freude auf das, was kommt, lebe.

Der Anfang



Was verstehen wir überhaupt unter „Flirten“?

Beginnen wir ganz am Anfang und definieren wir das Wort „flirten“ – oder besser, definieren wir es neu. Wenn wir nicht ständig Dinge neu definierten, würden wir noch immer als Jäger in Höhlen leben. *Flirten* stammt von dem alten französischen Wort *fleurter*, was „blühen, sich entfalten“ heißt. Und so haben Teilnehmer meiner Flirtkurse diesen Begriff definiert:

- ♥ Flirten heißt, ein wenig zu geben, aber nicht völlig verfügbar zu sein.
- ♥ Flirten bedeutet Vergnügen, Verbindung zu Leuten herzustellen und sie kennen zu lernen.
- ♥ Durchs Flirten zeigt man anderen, dass man sich für sie interessiert.
- ♥ Flirten bedeutet, Komplimente zu machen, zu lächeln und Leute glücklich zu machen.
- ♥ Flirten heißt, wie ein Schmetterling zu sein – er flattert in seiner ganzen Schönheit vorbei, und wenn wir ihn zu fangen versuchen, fliegt er davon und wir wollen nur noch mehr ...
- ♥ Flirten bedeutet Blickkontakt. Man schaut jemand anders an und lächelt dabei mit den Augen.
- ♥ Flirten bedeutet, sich selbst so anziehend zu machen, dass andere einem nicht widerstehen können.

- ♥ Flirten ist die Kunst, die Barrieren anderer Leute niederzureißen und Kontakt herzustellen.
- ♥ Flirten heißt, ein Gespräch nach der Begrüßung weiterführen zu können.
- ♥ Ein Flirt ist eine großartige Methode, ein wenig Sonnenschein in die Welt zu bringen – oder gleich eine ganze Menge davon!
- ♥ Mit Flirten zeigt man den Leuten, dass man Interesse an ihnen hat, und bringt es fertig, dass sie sich zu einem hingezogen fühlen.
- ♥ Flirten ist ein harmloser unterhaltsamer Zeitvertreib, den man, wenn man will, bewusst weiterführen kann.

Folgende Eselsbrücke fasst für mich Flirten zusammen:

F Sich in seiner Haut wohl Fühlen und andere Leute mögen

L Locker lassen und mit voller Stimme sprechen

I Interessante Leute sind interessiert

R Rapport und Resonanz

T Den richtigen Tonfall treffen und die gleiche Sprache sprechen

E Ein Gespräch anknüpfen

N „Nein“ bedeutet „Geh weiter zum Nächsten“. *Nein, der Nächste. Nein, der Nächste. Bingo! Ja!*

Flirten bedeutet, sich in seiner Haut wohl zu fühlen und dies die Welt spüren zu lassen, so dass die richtigen Leute sich unwiderstehlich zu Ihnen hingezogen fühlen.

Ich nenne dies „ErfolgsFlirten“, weil Sie diese Fertigkeiten einsetzen können, um sowohl in Ihren gesellschaftlichen Beziehungen, in Ihrem Berufsleben als auch in Ihrem Liebesleben erfolgreich zu sein!

Die besten Flirter flirten mit jedem!

In diesem Buch geht es darum, wie man die Art Mensch wird, der mit jedem, mit dem er will, flirten kann! Meine Freundin Lesley ist so jemand. Sie führte 25 Jahre lang eine Firma und flirtete dabei mit jedem. Bis heute flirtet sie mit älteren Menschen, Kindern, Babys, Männern und Frauen. Sie flirtet kess mit Männern, die ihr gut gefallen, und freundlich mit denen, die ihr nicht so gefallen. Sie amüsiert sich über Witze und sie kann sowohl unverblümt als auch sehr sanft sein. Mit ihren 48 Jahren laufen ihr noch immer die Männer hinterher, und sie ist seit 26 Jahren glücklich verheiratet. Frauen bitten sie in Partnerschaftsfragen um Rat, und Eltern erlauben ihr, ihre Kinder zu „adoptieren“. Bei ihrer Beerdigung werden sich die Trauernden einmal aus Platzmangel auf die Zehen treten!

Was ist das Geheimnis erfolgreichen Flirtens?

Was ist also das Geheimnis von Menschen wie Lesley? Bei meinen Studien wirklich erfolgreicher Flirter – ErfolgsFlirter! – entdeckte ich, dass die meisten Flirter folgende Eigenschaften gemeinsam haben:

- ♥ Sie wissen, wer sie sind.
- ♥ Sie sind von sich und anderen positiv überzeugt – und das macht sie stark.

- ♥ Das Zusammentreffen mit anderen betrachten sie als Gelegenheit, mit ihnen zu interagieren und sich wohl zu fühlen.
- ♥ Sie können mit nahezu jedem Rapport, also eine tiefe gefühlsmäßige Übereinstimmung, herstellen und sind flexibel genug, sich im Wind zu wiegen und dabei ihr Gefühl für sich selbst zu bewahren.
- ♥ Sie wissen, dass nicht alle Menschen sie lieben werden, aber sie finden weiterhin alle Menschen interessant.
- ♥ Sie sind optimistisch und positiv.
- ♥ Sie setzen Sprache so ein, dass andere sich ihnen verbunden fühlen und gerne Kontakt mit ihnen aufnehmen und flirten.
- ♥ Sie verfolgen kein anderes Ziel, als sicherzugehen, dass auch der andere etwas gewinnt, wenn sie etwas gewinnen.
- ♥ Sie wissen instinktiv, dass auch sie sich großartig fühlen, wenn sie dafür sorgen, dass andere sich wohl fühlen.
- ♥ Sie sind in Kontakt mit ihren eigenen Reaktionen und sich ihrer bewusst.
- ♥ Sie sind in Kontakt mit ihrer sexuellen Energie und sich ihrer bewusst.
- ♥ Sie nehmen die Signale anderer auf und wissen, wann sie den Flirt auf die nächste Stufe weiterführen und wann sie aufhören müssen.
- ♥ Sie amüsieren sich gerne und spielen wie Kinder.

Ich nehme nicht an, Sie wären auch gerne so, oder etwa doch?

Ein Flirter werden ...

Mit diesem Buch werden Sie lernen, sich all die oben genannten Eigenschaften anzueignen. Dieses Buch ist kein Katalog von Flirtechniken und kein Verabredungsleitfaden; es sagt Ihnen nicht, was Sie anziehen oder sagen sollten. Es handelt vielmehr davon, wie Sie das Selbstvertrauen, die Einstellungen, Überzeugungen und die Fertigkeiten entwickeln, um mühelos und erfolgreich mit sich und anderen zu interagieren. Große Flirter lieben, wer sie sind und was sie tun. Dieses Buch ist ein Leitfaden und eine Sammlung von Geschichten und Erkundungen, mit deren Hilfe Sie entdecken können, wie wundervoll Sie sind *und* wie Sie noch toller werden können. Es geht darum, dass Sie sich selbst begegnen, wachsen, damit Sie sich selbst mögen und sich in sich selbst verlieben, und lernen, von dieser Grundlage aus mit der Welt zu interagieren.

In diesem Buch geht es darum, dass Sie zuerst mit sich selbst flirten und dann mit dem Leben, und zwar auf eine Weise, dass die Leute sich unwiderstehlich zu Ihnen hingezogen fühlen!

Teil I: Innen

Gute Kommunikation mit anderen ist erst dann möglich, wenn Sie mit sich selbst gut kommunizieren; also werden Sie zuerst an sich, an Ihrem Inneren arbeiten. In diesem Teil werden Sie:

- ♥ entdecken, was großartig an Ihnen ist, und sich daran erfreuen;

- ♥ die Signale erkennen, die Sie sich selbst und anderen geben;
- ♥ sich bewusst werden, wie Sie sich selbst blockieren;
- ♥ lernen, Überzeugungen anzunehmen, die Sie stark und kompetent machen;
- ♥ tolle Flirtzustände entwickeln;
- ♥ sich Ihres Körpers und Ihrer Stimme als ausgezeichnete Kommunikationsmittel besser bewusst werden;
- ♥ ein sinnliches Bewusstsein für die lautlosen Botschaften entwickeln, die Sie und andere aussenden;
- ♥ Ihre Sexualität genießen und sie gerne annehmen.

Teil II: Außen

Hier lernen Sie Fertigkeiten, mit deren Hilfe Sie erfolgreich mit Menschen Ihrer Umgebung in Kontakt treten können. Sie werden entdecken, wie Sie:

- ♥ ausstrahlen, was an Ihnen wundervoll ist;
- ♥ die richtigen Menschen anziehen;
- ♥ einen tiefen energetischen Rapport mit den Menschen um Sie herum aufbauen;
- ♥ Sprache einsetzen, um andere zu beeinflussen und zu bezaubern.

Teil III: Integration

Dieser Teil verwebt alles, was Sie gelernt haben, miteinander und führt Sie weiter, während Sie allmählich:

- ♥ die für Sie richtige Zukunft erschaffen;
- ♥ die immense Kraft des Verbundenseins mit anderen und der Netzwerke entdecken und wie Sie sie in Ihr Leben integrieren;
- ♥ Ihre Flirtmuskulatur aufbauen, indem Sie sich durch das 30-Tage-Programm am Schluss dieses Buches arbeiten.

TEIL 1



INNEN

Kapitel 1

ErfolgsFlirten – eine Art, zu leben



Wo fängt Flirten an?

Das Geheimnis tollen Flirtens liegt darin, dass man innen, bei sich selbst, anfängt! Je besser Sie sich selbst kennen, desto leichter können Sie erfolgreich flirten und es genießen.

Große Flirter wissen, wer sie sind, erfreuen sich daran und sind diesbezüglich ehrlich. Sie fühlen sich wohl in ihrer Haut und geben das anderen weiter. Wenn Sie so sein möchten, müssen Sie von jetzt an mehr darüber erfahren, wer Sie sind, und stolz darauf sein.

Wer sind Sie?

Ihre Geschichte

Wer, meinen Sie also, sind Sie? Und so beantworteten einige Teilnehmer eines meiner Flirt-Workshops diese Frage:

- ♥ „Ich bin Programmierer.“
- ♥ „Ich bin 27 Jahre alt.“
- ♥ „Ich bin eine Schwarze.“
- ♥ „Ich bin schwul.“
- ♥ „Ich bin verheiratet und Mutter.“
- ♥ „Ich bin geschieden.“

- ♥ „Ich bin ungern Steuerberater.“
- ♥ „Ich bin schüchtern.“
- ♥ „Ich bin ein Spießer.“
- ♥ „Ich bin eigentlich ein bisschen langweilig.“
- ♥ „Ich bin ein Alt-Hippie.“
- ♥ „Ich bin Mrs. Smith.“

Manche Menschen definieren sich über ihre Arbeit, andere durch ihre Sexualität oder ihre Rolle im Leben oder ihre Beziehung zu anderen. Fast jeder definiert sich in Bezug auf irgendeine Schublade in der Welt. Das ist meines Erachtens eine ziemlich starke Einschränkung. Ich glaube nicht, dass man sich durch ein Merkmal allein definieren kann.

Die Geschichten anderer Menschen

Manchmal, und das ist noch schlimmer, übernehmen wir die Definitionen, die andere für uns aufgestellt haben. Wenn wir heranwachsen, absorbieren wir die Botschaften unserer Mitmenschen, wie das Leben sein sollte und wie wir sein sollten. Und deshalb können andere unbewusst unseren Enthusiasmus für das, was uns natürlicherweise anzieht, zunichte machen. Einige von uns hören auf, ihre Träume zu träumen, und konzentrieren sich auf den Versuch, sich in ein Schema einzupassen, das jemand anders für uns entworfen hat. Langsam lernen wir, nicht so zu sein, wie wir eigentlich sind.

*Wir alle kommen mit Charakter und Berufung auf die Welt.
Aber der Nebel der Geburt verschleiert dieses Selbstverständnis.*

JAMES HILLMAN, *THE SOUL'S CODE*

Viele von uns leben schließlich in Angst davor, was andere sagen könnten, wenn wir nicht dem entsprechen, was man unseres Erachtens von uns „erwartet“ oder was „traditionell“ oder „richtig“ ist. Einige Leute kommen in meine Flirtkurse und möchten nicht, dass ihre Freunde und Bekannten davon erfahren. Aber man sollte sich nicht dafür schämen, dass man mehr aus seinem Leben machen möchte. Scham entsteht dann, wenn wir darauf programmiert sind, zu glauben, dass das, was andere über uns denken, wichtiger ist, als wir selbst zu sein. Eine wahre Schande ist es jedoch, wenn wir das ignorieren, was in uns selbst darauf wartet, herauszukommen, und ein Leben leben, das nicht das richtige für uns ist.

Aber wenn Sie den Idealen, die andere für Sie aufgestellt haben, nicht entsprechen, haben Sie keineswegs versagt. Sie haben erkannt, dass es noch mehr gibt! Toll! Sie können sich beglückwünschen!

Der Augenblick, in dem Sie beginnen, selbst zu definieren, was Sie unter erfolgreichem Leben verstehen, ist der Augenblick, an dem Sie beginnen, Erfolg zu haben.

Ich liebe die folgende Geschichte über Oprah Winfrey. Eines Tages beschloss Oprahs Großmutter, ihr das Wäschewaschen beizubringen, weil sie annahm, dass Oprah einmal für andere Leute Wäsche waschen würde. Oprah erinnert sich, wie sie eine Stimme in ihrem Kopf sagen hörte: „Du wirst das nie machen müssen. Du wirst eine bedeutende Persönlichkeit werden.“ Und so geschah es. Heute ist sie eine der einflussreichsten Frauen der Welt und setzt ihre Macht immer mehr dafür ein, anderen dabei zu helfen, sich zu befreien. Sie weiß, wer sie ist – und das ist kein Etikett, das ihr jemand anders verpasste.

*Ich betrachte mich nicht als armes,
benachteiligtes Mädchen aus dem Schwarzengetto,
das den Erwartungen entsprach. Ich betrachte mich als
einen Menschen, der bereits von früh an Folgendes wusste:
dass ich selbst für mich verantwortlich bin und dass ich
mich durchsetzen und mein Ziel erreichen musste.*

OPRAH WINFREY

Ihre wahre Geschichte

Was für eine Art Mensch sind Sie? Würden Sie gerne erkunden, wer Sie sind? In diesem gesamten Buch gibt es „Erkundungen“. Wenn Sie daran teilnehmen, werden Sie ermutigt, Fragen zu stellen und mit Ihrem Gehirn und Ihrem Körper zu experimentieren. Vielleicht finden Sie sich außerhalb Ihres Wohlfühl-Bereichs wieder. Gut. In der östlichen Philosophie glaubt man, Unbehagen bedeute, dass man gerade etwas lerne. Man begrüßt es dort! Wenn Sie sich irgendwann einmal unbehaglich fühlen, fragen Sie sich: „Was geht hier vor sich? Was ist die Botschaft? Was muss ich herausfinden? Was lerne ich gerade?“ Auf diese Weise erkennen Sie den Wert von Erfahrungen. Manchmal werden Sie vielleicht mit dem, was ich sage, nicht übereinstimmen. Dann fragen Sie sich, ob es ein wirklicher Meinungsunterschied ist oder nur ein automatischer Reflex, und wenn ja, was Sie daraus lernen können.

Vergessen Sie aber nicht, dass das Ganze nicht nur harte Arbeit ist! Sie lernen beim Lesen dieses Buches sowohl bewusst, nehmen aber auch unbewusst Informationen auf, weil darin viele Ideen versteckt sind, die Ihnen einfach eingehen und als neues Bewusstsein oder Verhalten plötzlich Tage, Wochen oder sogar Monate später auftauchen werden.

Während Sie die Erkundungen lesen und sie durchführen, kontrollieren Sie sich selbst:

- ♥ Haben Sie mehr über sich herausgefunden?
- ♥ Sind Sie hoffnungsvoller gestimmt?
- ♥ Sind Sie ein klein wenig näher an dem dran, was Sie für sich selbst wollen?
- ♥ Haben Sie etwas Nützliches gelernt?
- ♥ Wollen Sie gerne noch mehr herausfinden?

Vielleicht möchten Sie sich für Ihre Erkundungen ein spezielles Notizheft anlegen. Das Niederschreiben von etwas klärt oft, was Ihnen im Kopf herumgeht, und manchmal löst allein das Aufschreiben eine kleine Veränderung aus. Es empfiehlt sich auch, diese Notizen aufzubewahren, damit Sie sie sich später noch einmal anschauen können und erkennen, wie weit Sie schon gekommen sind. Vor zwölf Jahren beschrieb ich meinen idealen Tag, und jetzt merke ich, dass vieles davon wahr geworden ist. Es ist wunderbar, zurückzuschauen und zu erkennen, dass es nicht nur möglich ist, etwas zu ändern, sondern sich sogar das Leben, das man anstrebt, zu erschaffen.

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort für Ihre erste Erkundung. Wenn Sie sich gerade an einem hektischen Ort aufhalten, merken oder notieren Sie sich, dass Sie sich etwas Zeit für diese Erkundung nehmen, ehe Sie weiterlesen.

Wer sind Sie?

Was für eine Art Mensch sind Sie?

Schreiben Sie auf, was Ihnen beim Lesen dieser Frage in den Sinn kommt. Spüren Sie es und lassen Sie es fließen. Denken Sie daran: Wenn Sie sich selbst gegenüber ehrlich sind, gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern nur das, was ist ...

Um Ihnen eine kleine Vorstellung zu vermitteln: Als ich selbst diese Erkundung machte, schrieb ich eine ganze Menge auf, und zwar unter anderem:

Ich bin ein Mensch, der Tiere liebt. Ich schreibe, leite Gruppen und fühle mich ganz toll, wenn ich mit meiner Katze spiele, im Internet surfe oder mit Freunden zusammen bin. Ich coache gerne Menschen, um ihnen bei der Erkenntnis, wer sie sind, zu helfen. Ich flirte wahnsinnig gerne und bin ein begeisterter Netzwerker. Ich genieße die gemeinsam mit meinem Partner verbrachte Zeit und bin auch gerne mit mir allein. Ich liebe Abenteuer und schätze gutes Essen. Ich gehe gerne an einsamen Stränden spazieren, lasse mir dabei die Sonne auf den Rücken scheinen und bekomme dabei das Gefühl, eins mit der Welt zu sein. Ich bin kreativ und ungebündigt und ganz versessen darauf, die Welt zu verändern.

Lesen Sie jetzt durch, was Sie notierten, und spüren Sie dabei nach, welche Gefühle beim Lesen in Ihrem Körper aufsteigen. Achten Sie darauf, wo sie sich genau befinden. Es ist wichtig, dass Sie sich Ihrer Gefühle bewusst sind!

Wenn Sie dieses Buch zu Ende gelesen haben, stellen Sie sich diese Frage noch einmal. Vielleicht merken Sie, dass Sie sogar noch mehr von dem wahren Selbst entdeckt haben, das unter den Schichten verborgen war, die wir abgetragen haben ...

Da Sie jetzt definiert haben, wer Sie sind, müssen Sie wissen, was Sie wollen. Denn wie können Sie sonst merken, wenn Sie es bekommen haben? Es folgt eine weitere Erkundung.

Was wollen Sie wirklich?

Gibt es etwas, das zu tun Sie sich schon länger sehnen? Was sind diese großen Träume, jene tiefen Wünsche und Sehnsüchte, die Sie tief in sich bergen? Wenn Sie morgen aufwachen und entdecken würden, dass ein Wunder geschehen ist, wie würde dann Ihr Leben aussehen?

Was wollen Sie? Beschreiben Sie, wie es für Sie sein wird.

- ♥ Lesen Sie noch einmal, was Sie geschrieben haben.
- ♥ Wenn Sie viele Einzelheiten notiert haben, nehmen Sie jeden einzelnen Punkt, den Sie aufgelistet haben, und fragen Sie: „Was wird mir dies bringen?“
- ♥ Jetzt stellen Sie sich vor, dass alles, was Sie sich wünschen, in einen großen Ballon getan wird, und lassen Sie es davonfliegen.

Warum sollten Sie das, was Sie sich wünschen, loslassen? Das erscheint vielleicht merkwürdig, aber wenn Sie erst einmal wissen, was Sie wollen, und es dann loslassen, werden sich Ihnen Möglichkeiten eröffnen. Ich weiß nicht, warum, aber Menschen, die sich ständig Sorgen machen, ob sie auch das bekommen, was sie sich wünschen, kämpfen anscheinend stärker als jene, die loslassen, und es sich dann einfach gut gehen lassen.

Viele meiner Kursteilnehmer und Klienten haben eines gemeinsam: Sie sind verzweifelt. Sie äußern Dinge wie:

„Ich muss einen Sponsor für mein Projekt finden.“ Oder: „Ich muss unbedingt einen Lebensgefährten finden.“ Sie konzentrieren sich sehr stark auf das Gewünschte. Aber diese Einengung ihres Blickwinkels bedeutet, dass ihnen andere Dinge entgehen, die vielleicht auf Umwegen zu dem führen würden, was sie sich wünschen.

Eingeschränkte oder weit reichende Möglichkeiten?

Stellen Sie sich Folgendes vor: Liz geht mit der Absicht, einen Mann zu finden, auf eine Party. Sie schaut sich auf der Party um und verliert das Interesse, weil sie keinen „anständigen“ Mann sieht. Sie geht früh heim. Und jetzt stellen Sie sich folgendes Szenario vor: Liz geht mit der Absicht, sich zu amüsieren und mit interessanten Leuten in Kontakt zu kommen, auf eine Party. Sie kommt mit einer Frau ins Gespräch, die sie zu einer Weinprobe einlädt. Bei der Weinprobe lernt sie eine weitere Frau kennen, die wie sie theaterbegeistert ist und zufällig in ihrer Nähe wohnt. Liz geht mit ihrer neuen Bekannten ins Theater und wird Alan vorgestellt, der mit dem Ehemann ihrer neuen Freundin gut bekannt ist. Alan und Liz kommen ins Plaudern ... Muss ich noch weiter erzählen? Als Liz sich bewusst entscheidet, ihre Sehnsucht, einen Mann zu finden, „loszulassen“, ist sie frei, andere Kontakte zu knüpfen, die sonst wohin führen können. Wenn wir keine Kontakte knüpfen, öffnen wir uns nicht die Türen zu Chancen. Lassen Sie also Ihre Träume los, seien Sie sich ihrer bewusst und verwahren Sie sie an einem sicheren Ort. Das Leben ist ein Abenteuer. Anstatt an einem bestimmten Plan festhalten zu wollen, lassen sie es sich so entfalten, wie es gemeint ist.

Wenn Sie sich auf größere Ideen konzentrieren, wie etwa eine harmonische Beziehung mit jemandem zu

haben, anstatt die Haarfarbe, Größe und den Beruf des gewünschten Partners zu spezifizieren, öffnen Sie sich ebenfalls mehr Gelegenheiten zum Flirten und zur Kontaktaufnahme.

In diesem Stadium hat es vielleicht den Anschein, als würden Ihre Träume nie Wirklichkeit, aber viele Leute haben sich bereits zum flirtenden Erfolg umprogrammiert. Marie beispielsweise hatte sich nie so recht um das bemüht, was sie wollte, aber als sie ihr bestes Selbst entdeckte, ergatterte sie einen Studienplatz in Betriebswirtschaft, suchte eine Partnervermittlung auf und fand einen Mann! Paul wollte sexuell attraktiver sein. Mit seinem neu gewonnenen Selbstvertrauen zog er Rita an, eine gesellige, sexy Frau, die genau die Richtige für ihn ist. Geoff sah nur Ziegelmauern zwischen sich und den Frauen, die ihm gefielen. Er lernte, seine imaginären Barrieren niederzureißen und sich selbstbewusst genug zu fühlen, um eine junge Frau um eine Verabredung zu bitten. Auch Sie können Ihre Träume wahr werden lassen!

Jeffs Geschichte:

Wie er sich seinen Weg zum Erfolg erflirtete

Für einige Menschen ist das Erfolgsflirten wirklich eine Art der Lebensführung. Jeff Cain zum Beispiel ist einer der erfolgreichsten Flirter, die ich überhaupt kenne. Seine Lebensfreude ist geradezu ansteckend und spornt alle um ihn herum an. Damals in den 1980er-Jahren gehörte Jeff zu jener kleinen elitären Gruppe, die einen Anrufbeantworter besaß, und er machte aus seinen Ansagen die reinste Plaudershow! Zu einer Zeit, als man sich glücklich preisen konnte, wenn man einen von zehn Anrufern zu einer Nachricht animieren konnte, wurde Jeffs Num-