

LERNE FRAUEN RICHTIG ANZUSPRECHEN  
299 SPRÜCHE UND TRICKS

# WERDE ZUM FLIRTPROFI



HOLE MEHR AUS DIR HERAUS UND  
LERNE DEINE TRAUMFRAU KENNEN!

## Werde zum Flirtprofi - Hole mehr aus dir heraus und lerne deine Traumfrau kennen

1. [Titel Seite](#)
2. [Vorwort](#)
3. [Titel](#)
4. [Hab kein schlechtes gewissen beim flirten](#)
5. [VERBESSERE DEIN ÄUSSERES, So wirst Du zum Blickfang](#)
6. [Die gute Nachricht für alle Durchschnittsmänner :](#)
7. [Kleinigkeiten an dir verbessern – ein Kinderspiel](#)
8. [AUFSCHUSSREICHE ZAHLEN:](#)
9. [Wie Du länger fit bleibst](#)
10. [Titel - 1](#)
11. [Titel - 2](#)
12. [Tricks, die Dein Selbstvertrauen steigern](#)
13. [Auto-Suggestion](#)
14. [Der einfache Trick für ein glückliches Leben](#)
15. [Wie Du am besten übst, Frauen anzusprechen](#)
16. [Üben muss sozusagen Dein zweiter Vorname sein!](#)
17. [So geht Dir nie mehr der Gesprächsstoff aus](#)
18. [Was sind gute Smalltalk-Themen?](#)
19. [Was sind ungeeignete Smalltalk-Themen?](#)
20. [Mit diesem Trick fesselst Du jede Zuhörerin](#)
21. [Zuhörerinnen in Deinen Bann ziehen](#)
22. [Wo man erfolgreich Frauen anspricht](#)
23. [Wie man erfolgreich Frauen anspricht](#)
24. [Titel - 3](#)
25. [Wie oft Blickkontakt?](#)
26. [Titel - 4](#)
27. ["Achte auf Deine Körperhaltung"](#)
28. [Die Flirt- und Erotik-Signale der Frau](#)

29. [1. NICHT VERBALE PHASE](#)
30. [2. VERBALE PHASE:](#)
31. [So erkennst Du ihr Desinteresse](#)
32. [Die richtige Annäherung](#)
33. [Die besten Tricks gegen Lampenfieber](#)
34. [Wo und wann am häufigsten geflirtet wird](#)
35. [Das Geheimnis erfahrener Verführer](#)
36. [Was ist ein Flirt?](#)
37. [Die Abläufe beim Flirten](#)
38. [Titel - 5](#)
39. [Banale, aber wirksame Sprüche](#)
40. [Charmante Sprüche](#)
41. [Situationsbedingte Sprüche](#)
42. [Flotte Sprüche](#)
43. [Obercoole Sprüche](#)
44. [Berühmte Sprüche](#)
45. [SMS-Sprüche](#)
46. [Etwas frecher](#)
47. [Schlitzohrige Taktiken](#)
48. [Titel - 6](#)
49. [Flirt-Gedichte](#)
50. [Sprüche und Taktiken mit traumhafter Erfolgsquote](#)
51. [Die schlechtesten Anmachen](#)
52. [Teddybär als Flirthelfer](#)
53. [Das Glück liegt auf deiner Zunge](#)
54. [Tipps zur Gesprächsgestaltung](#)
55. [Achtest Du auch auf Deine Körpersprache?](#)
56. [Was ist mit Körperkontakt?](#)
57. [Wie Du das Flirtgespräch zum Ziel leitest](#)
58. [Wie Du verhinderst, dass Dein Flirt gestört wird](#)

59. [Fehler, die Du vermeiden musst](#)
60. [Warum für Dich ein Korb kein Unglück mehr ist](#)
61. [So wandelst Du Dich vom Miesepeter zum Liebling](#)
62. [Titel - 7](#)
63. [Anmach-Accessoires](#)
64. [So klappt es mit dem ersten Date](#)
65. [Wie kriegst Du ihre Telefonnummer?](#)
66. [TIPPS FÜRS 1. DATE](#)
67. [Wie Handys das Flirtverhalten beeinflussen](#)
68. [Titel - 8](#)
69. [Die Disco-Masche](#)
70. [So werden Männer unwiderstehlich](#)
71. [Das erste wissenschaftliche Sexparfüm der Welt](#)
72. [Tipps für Schüchterne](#)
73. [Wie man Selbstbewusstsein weiter steigert](#)
74. [Warum hässliche Männer oft schöne Frauen haben](#)
75. [Das 1x1 der Liebe](#)
76. [Titel - 9](#)
77. [Die Größten Liebhaber aller Zeiten](#)
78. [Die Liebeshormone](#)
79. [So kriegst Du SIE rum](#)
80. [Auch so beisst SIE an](#)
81. [So wird SIE süchtig nach Dir](#)
82. [Wo Frauenüberschuss herrscht](#)
83. [So wirst Du Hahn im Korb in Frauenhochburgen](#)
84. [Wie Du für Frauen attraktiv wirst](#)
85. [Wie Du Flirtbereitschaft erzeugst](#)
86. [So einfach testest Du ihre Zuneigung](#)
87. [So schützt Du Dich vor Untreue des Partners](#)
88. [So testest Du ihre Treue](#)

89. [Was Frauen heiß macht](#)
90. [So klappt es mit dem One Night Stand](#)
91. [So wird der One Night Stand ein Erfolg](#)
92. [Wie Du Nebenbuhler ausschaltest](#)
93. [Titel - 10](#)
94. [Titel - 11](#)
95. [Wie lernst Du eine Ausländerin kennen?](#)
96. [So flirtest Du erfolgreich im Urlaub](#)
97. [Titel - 12](#)
98. [Titel - 13](#)
99. [Welche Urlauberinnen die sexhungrigsten sind](#)
100. [Blind Date Tipps](#)
101. [So funktioniert der Auto-Flirt](#)
102. [Deine enormen Flirtchancen im Internet](#)
103. [Titel - 14](#)
104. [Wie Du aus Online-Flirts Offline-Dates machst](#)
105. [So einfach verhinderst Du Enttäuschungen](#)
106. [Titel - 15](#)
107. [Titel - 16](#)
108. [Spezielle Singlebörsen für Benachteiligte](#)
109. [Spezial-Kontaktstellen für Behinderte und Kranke](#)
110. [Wichtige Emoticons und Kürzel für Chatter](#)
111. [Titel - 17](#)
112. [NEU: Kuschelpartys](#)
113. [Weitere Kontaktmöglichkeiten](#)
114. [Welche Kneipen haben das beste Flirt-Potenzial?](#)
115. [Die tägliche Flirtchance zum Frühstück](#)
116. [Tipps für gelungene Kontaktanzeigen](#)
117. [Titel - 18](#)
118. [Titel - 19](#)

119. [Titel - 20](#)
120. [Flirt-Witze](#)
121. [Der richtige Umgang mit Niederlagen](#)
122. [Geh raus!](#)
123. [Rechtliche Hinweise & Impressum](#)

Titel Seite

# Vorwort

„Welch ein Glück sondergleichen, ein Mannsbild zu sein“

Johann Wolfgang von Goethe, deutsches Genie.

Der Mann musste wissen, wovon er sprach, war er doch nicht nur unser genialster Dichter, sondern auch ein echter Lebemann, der selbst im hohen Alter noch der holden Weiblichkeit zugetan war. Aber so leicht wie vor 200 Jahren wird es den Männern heutzutage nicht mehr gemacht. Die Welt hat sich rasant verändert und mit ihr auch die Frauen in radikaler Weise. Du hast das auch schon zu spüren bekommen, und darum hast Du Dir dieses Buch gekauft. Eine gute Entscheidung, denn Du wirst alles erfahren, das Deinen Erfolg bei Frauen steigern wird. Es wird Dir helfen, wieder Mann zu sein in einer emanzipierten Welt.

Die Welt ist voll mit Singles und Flirtwilligen, du musst sie nur finden.

Dieser Flirt-Ratgeber hilft Dir dabei!

Als das Auto vor gut 100 Jahren erfunden wurde, hat das Jahrtausende alte Lieblingsthema der Männer eine mächtige Konkurrenz bekommen, aber die Frauen haben sich doch als die Nr. 1 in unseren Gedanken behauptet. Das überrascht bei näherer Betrachtung auch nicht: So faszinierend ein technisches Wunderwerk auch sein kann, der Körper und die Liebe einer Frau sind noch immer unerreichbar. Dazu hast Du noch Glück in dreierlei Hinsicht:

Zum einen, weil Du in diesen modernen Zeiten lebst. Heute darf und kann geflirtet werden, bis der Frauenarzt kommt.

Zum zweiten, weil Du ein Mann bist. Hat vor 100 Jahren ein von einem Fräulein fallen gelassenes Taschentuch ihr fast den Ruf einer Schlampe eingebracht, so wird das heutzutage Gott sei Dank nicht mehr so verbissen gesehen (vielmehr würde es sich oft festtreten – ja, so ändern sich die Zeiten...). Nach wie vor wird auch heute noch erwartet, dass der Mann die Initiative ergreift. Wenn er es nicht tut, hat er eben Pech gehabt und bleibt allein, während ein anderer die Chance nutzt. Tut er es hingegen, dann hat dieser Mann reichlich Möglichkeiten wie noch nie in der Weltgeschichte – und das ist Dein zweites Glück.

Und zum dritten ist Dir dieses Buch in die Hände gekommen (und das sicherlich nicht per Zufall, sondern Du hast es so gewollt). Es ist eine Anleitung zum Glücklich sein, die Dir zeigt, welche Möglichkeiten, Frauen kennen zu lernen, sich Dir jeden Tag bieten und wie Du sie relativ leicht zu Deinem Vorteil nutzen kannst.

# Titel

Flirten macht unglaublich glücklich – und du kannst es lernen: Du meinst, dass Du gegen die vielen Männer, die besser aussehen, sportlicher sind, mehr Kohle haben, selbstbewusster oder lustiger sind, dass Du also gegen all diese tollen Typen keine Chance hast? Da täuschst Du Dich gewaltig! Auch sie bekommen teilweise mehr Absagen, als ihnen lieb ist.

Du kannst die Welt nicht ändern. Du kannst auch keinen einzigen Menschen nach Deinen Wünschen ändern. Also musst Du Dich selbst zum Positiven verändern. Dieses Buch gibt Dir dafür alle Tipps, so dass sich Erfolg bei Frauen noch diesen Monat einstellen kann!

Mal vorausgesetzt, dass Du Dich nicht in Deinen eigenen vier Wänden begräbst, schauen Dich jeden Tag Menschen an. Die Hälfte davon sind Frauen. Es liegt nur an Dir, ob Du für die eine oder andere attraktiv bist. Sicher, Du siehst nicht aus wie Pierce Brosnan oder Til Schweiger (ich auch nicht). Du bist ein Durchschnittstyp (ich auch). Aber nach der These, dass auf jeden Topf ein Deckel passt, passt auf Dich zumindest eine Durchschnittsfrau – und das ist die große Mehrheit (wie Du auch Traumfrauen eroberst, steht natürlich auch in diesem Buch). Und was glaubst Du, wie viele Durchschnittsfrauen sich nach Zuneigung sehnen? Mehr als Du schaffen kannst! Gib einem Teil von Ihnen eine Chance, aber dazu musst an Dir arbeiten und die Tipps in diesem Buch umsetzen.

Zwangsläufig wird sich von Tag zu Tag ebenso Deine Wahrnehmungsfähigkeit schärfen, so dass Du erkennst, dass

- eine Frau flirtbereit ist und
- latentes Interesse ihrerseits an Dir besteht.

In München ist jeder/jede Dritte Single. Allein in Berlin ist fast jeder zweite Haushalt ein Singlehaushalt. Auch in allen anderen Städten und in der Provinz wächst der Trend. 15 Millionen einsame Herzen schmachten allein in Deutschland. Ganz zu schweigen, wie groß der Markt weltweit ist. Nein, keine Sorge, wenn Du die Tipps dieses Buches anwendest, bist Du auch nicht mehr allein.

ABER: Du musst auch was dafür tun. Dass Du momentan ohne Weib bist, hängt wohl mit Deinem Phlegma, Deiner Schüchternheit oder Deiner Ideenlosigkeit zusammen, behaupte ich mal. Das lässt sich alles reparieren. NUR: Dies Buch ist zwar die Flirt-Bibel, aber es ist kein Flirt-Zauberbuch. Wenn Du Dich aufriffst, an Dir arbeitest und Dich an meine Tipps hältst, wirst Du garantiert Erfolg haben, doch der kommt nicht von allein. Glück hat nur der Tüchtige – das schließt das Liebesglück mit ein!

Das Liebesglück kommt aber nicht nur zu den Gutaussiehenden. Es kommt ebenso zu all jenen, die das sog. gewisse Etwas haben. Bis Du mit diesem Ratgeber fertig bist, dürftest Du es auch besitzen.

Ben Gurion, israelischer Politiker

Noch ein Wort zum Aufbau dieses Buches: Es baut nicht ein Kapitel zwingend auf das vorherige auf, sondern Du kannst Dir jeweils die Kapitel zuerst vornehmen, wo Du meinst, dass Du in diesen Bereichen Defizite hast bzw. die Dir in Deiner persönlichen Situation am wichtigsten erscheinen.

Ob Du zum Beispiel zuerst wissen willst, welches die erotischen Signale der Frau sind oder ob Du Tipps brauchst, wie Du Dein Erscheinungsbild verbesserst – die Wahl triffst Du selber. Die weiteren Kapitel kannst Du Dir je nach Bedarf vornehmen oder das ganze Buch von vorn bis hinten durcharbeiten.

Behalte beim Lesen der Flirt-Bibel immer an eines im Sinn: Dies ist ein Buch aus der Praxis für die Praxis! Das heißt, alle hier vorgestellten Ratschläge, Tipps, Tricks, Sprüche, Techniken und Taktiken wurden von anderen Männern im praktischen Leben schon erfolgreich angewandt!!! Es werden hier quasi ihre Erfolgsgeheimnisse verraten. Du musst sie jetzt nur noch auf Dich bezogen anwenden.

Aber ebenso kannst Du hier auch aus den Fehlern der anderen lernen und ersparst Dir damit eine Menge Frust. Wie in vielen anderen Dingen gilt auch hier: Was wirklich wichtig ist im Leben, lernt man leider nicht in der Schule. Aber mit diesem gesammelten Wissen kannst Du jetzt in puncto Erfolg bei Frauen aufholen!

Doch dazu benötigt es Zeit. Es ist dringend angeraten, dieses Buch immer wieder zur Hand zu nehmen und aktuelle Passagen durcharbeiten. Vieles erschließt sich einem erst beim zweiten oder dritten Durchlesen, weil man es zuvor übersehen hat. Egal, ob Du Deine Traumfrau finden willst oder Dich wie Casanova durch die Betten vögeln willst, ob Du an die große Liebe glaubst oder bereit bist, vernünftige Kompromisse einzugehen – mit diesem Buch kannst Du alles erreichen.

# Hab kein schlechtes gewissen beim flirten

Eins ist noch wichtig: Habe kein schlechtes Gewissen beim Flirten nach dem Motto „Die Männer wollen immer nur das Eine“! Flirten und Lieben ist ein menschliches Grundbedürfnis wie Essen und Trinken. Der Mensch braucht es, um seelisch und körperlich gesund zu bleiben. Es ist Dein gutes Naturrecht zu flirten.

Und außerdem: Die Frauen brauchen uns genauso wie wir sie. Bereits Deiner nächsten Flamme kannst Du einen riesengroßen Gefallen tun, wenn Du sie liebst (vielleicht ist IHR das schon länger nicht mehr passiert!?)

Wirf antiquierte Moralvorstellungen über Bord und genieße das Leben! Es ist Dein einziges und allzu schnell ist es vorbei.

Das, was sie früher auch erwartet hat und noch einiges mehr. Und das macht die Partnerfindung durchaus komplizierter. Zwar werden die Frauen immer unabhängiger, aber dennoch ist diese Freiheitsphase nur von vorübergehender Natur, wenn sie heute auch länger dauert als vor zwei Jahrzehnten. Der starke Mann wird nach wie vor bevorzugt, besonders wenn es um die Familienplanung geht. Der Versorger muss potent sein. Daher schadet es ihm nicht, wenn er genug Geld verdient oder besitzt.

Aber darauf allein kann sich der Mann des 21. Jahrhunderts nicht mehr verlassen. Die Ansprüche, die Frau an ihn stellt, gehen darüber hinaus. Gutes oder zumindest gepflegtes Aussehen ist heute ein

Muss. Dazu soll er Intelligenz, Witz, Charme, Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit, Zielstrebigkeit, Selbstvertrauen, Stil, Originalität und Traumbody aufweisen. Trotzdem hat er authentisch zu sein und einen gewissen sozialen Status innezuhaben. Wie viele Männer, die diese Kriterien erfüllen, fallen Dir auf Anhieb ein? Mir auch nicht viele, außer Franz Beckenbauer und Thomas Gottschalk vielleicht. Mit anderen Worten: Die Frauen verlangen eigentlich zu viel von uns. Wohl deshalb gehen so viele Ehen und Lebensgemeinschaften in die Brüche – nämlich schon jede zweite. Und in zwei Dritteln aller Fälle sind es die Frauen, die Schluss machen...

Sollen sie doch! Früher oder später werden sie merken, dass es nicht genügend Prinzen und Traumänner gibt, die nur auf sie warten. Diese Ernüchterungsphase hat durchaus Vorteile für Dich. Zum einen nehmen die Erwartungen der Frauen mit ihrem zunehmenden Alter realistischere Formen an und zum anderen bleibt für Dich immer ein ausreichend großes Reservoir an weiblichen Singles. Und diesen kannst Du nun durchaus gerecht werden, denn wenn Du die Ratschläge dieses Buches umsetzt, wirst Du Dich in allen Bereichen verbessern und einen ausreichenden Mix an den oben genannten Eigenschaften vorzuweisen haben.

Mädchen von heute ziehen Hosen an, um wie Jungen auszusehen und durchsichtige Blusen, um zu beweisen, dass sie keine sind.

Heinz Drache, dt. Schauspieler

Noch eine Anmerkung :

Es besteht genauso wenig Anlass, Frauen übernatürlich zu erhöhen (z.B. als „Engel“, auch wenn sie oft so aussehen) wie sie zu erniedrigen. Frauen sind Menschen wie wir Männer auch. Sie lieben nur anders, darauf gilt es einzugehen.

Sie sind nicht besser und nicht schlechter als wir Männer, sie sind nur anders. Lerne sie zu verstehen und sie werden Dich besser verstehen – und behandeln.

Frauen wollen auch nicht immer nur Romantik, Schmusen und Kuschn. Es gibt solche und solche, und auch diese haben wieder mal solche und mal solche Stimmungen. Sie mögen Sex genauso gerne wie Du – nur intensiver. Und wenn sie unter sich sind, geht's auch ganz schön deftig zu, wenn sie über Männer reden. Also unschuldige Heilige sind sie ebenfalls nicht. Heutzutage schon gar nicht.

## VERBESSERE DEIN ÄUSSERES, So wirst Du zum Blickfang

Sympathie, Zuneigung und letztendlich Liebe können nur entstehen, wenn die Frau, welche Du für Dich gewinnen willst, entsprechende Impulse bekommen hat über ihre Wahrnehmungssinne. Der wohl wichtigste hierbei ist das Auge. Über dieses erhält Deine Herzensdame in der Regel nicht nur die ersten Infos über Dich, sondern auch die meisten. Darum ist Dein eigenes Äußeres durchaus wichtig und wird hier gleich am Anfang behandelt. Es ist nicht zu ändern – auch heute noch gilt: Der erste Eindruck entscheidet viel – auch über Deinen Erfolg bei Frauen. Und selten gibt es eine zweite Chance für den ersten Eindruck.

Stell Dir vor, Du hast eine Frau entdeckt, die Dich reizt. Du aber lieferst IHR keine optischen Reize? Wie soll das was werden mit euch?

Zudem hast Du es mit allerlei Mitbewerbern zu tun. Und die unternehmen so einiges, um dem anderen Geschlecht zu gefallen und zu imponieren. Den Kampf um die Gunst der Frauen gewinnt unter anderem der, der es versteht, sich recht in Szene zu setzen, sich gut zu vermarkten, wie man dem Medienzeitalter angemessen auch sagen könnte. Um bei diesem Vergleich zu bleiben:

Erhöhe Deinen Marktwert und die Nachfrage nach Deiner Person wird steigen – so einfach lassen sich erste Erfolge erzielen. Investiere

also **unbedingt** erst einmal Zeit und Geld in Dich selbst, bevor Du in Frauen investierst.

Und noch eins solltest Du Dir ins Stammbuch schreiben lassen: Gut aussehen hilft sehr, das Selbstvertrauen aufzubauen, das Du brauchst, um Frauen anzusprechen. Und daran mangelt es Dir ja offensichtlich noch!!!!

Je mehr die Frau, die Du begehrt, in ihre Attraktivität investiert hat, desto höher sind auch ihre Ansprüche an den potenziellen Flirt-, Liebes, Lebens- oder Ehepartner. Geh davon aus, dass SIE nicht ein Viertel ihres Einkommens und zahllose Stunden vor Spiegeln sowie in Boutiquen oder Schönheitssalons verbracht hat, nur um sich dann doch mit einem daher gelaufenen Fettsack in ausgebeulten Jogginghosen mit fettigen Haaren und Körpergeruch einzulassen.

Willst Du etwa leugnen, dass Du auf visuelle Reize, die von einer Frau ausgehen, nichts ansprichst? Siehst Du, da guckst Du auch gern hin. Vielleicht geht Deine Fantasie mit Dir sogar durch. Zumindest in dem Punkt sind Frauen nicht viel anders als Männer. Gerade in zwischenmenschlichen Dingen gilt der ewige Leitsatz:

Was Du nicht willst, dass man Dir tu, das füg auch keinem andern zu!

## Die gute Nachricht für alle Durchschnittsmänner :

Wie Untersuchungen ergaben, spielt es bei der (Flirt-)Partnerwahl der Frau keine entscheidende Rolle, ob der Mann blendend aussieht oder nicht. Wichtiger als Schönheit ist Gepflegtheit! Von äußeren Merkmalen wird unbewusst auf innere Werte geschlossen, was naheliegend und menschlich ist – und häufig zutrifft.

Wer die Damenwelt nicht mit gutem Aussehen beeindrucken kann, der kompensiert es eben mit modischer Kleidung, sportlichem Erscheinen, persönlicher Note, gepflegtem Erscheinungsbild, ausgefallenem Geschmack und so weiter. Alles ist von Vorteil beim Balzen, nur nicht mausgraue Schlichtheit. Du hinterlässt immer einen Eindruck. Ob einen guten oder schlechten – das liegt ab sofort nur noch bei Dir:

## Kleinigkeiten an dir verbessern – ein Kinderspiel

**Fangen wir oben an** – beim Haarschnitt. Ob Du Deine Haare nun kurz oder halblang oder ob Du gar ein Schwänzchen trägst, das ist zweitrangig, solange es Dir steht. Wenn Du nicht weißt, was zu Deinem Typ passt, dann lass Dich umgehend und eingehend von einem guten Friseur beraten. Jeder Salon tut dies kostenlos. Wichtig ist, dass das, was Du auf dem Kopf trägst, nicht bzw. nicht mehr ungepflegt aussieht.

An dieser Stelle gleich mal ein Einwurf allgemeiner Art: Manche Menschen mögen Schokoladencremetorte, andere wiederum stehen auf Obstkuchen. Will sagen: Die Geschmäcker sind verschieden. Auch in Bezug auf Dein Aussehen: Die einen finden Dich ansehnlich, die anderen weniger. Das ist nun mal so und kann keiner ändern. Man kann es nicht allen recht machen, deshalb hilft nur eins: Dies alles ein bisschen entspannter sehen. Das gilt auch für Dinge, die Dir an Dir selber nicht so gefallen: Der Zinken in Deinem Gesicht z.B., der Dir schon ein Leben lang unangenehm war, den finden andere wiederum markant und interessant. Und so weiter. Ich will damit sagen: Überbewerte einzelne Eigenschaften nicht zu sehr. Es gibt für alles Liebhaber.

In meiner Heimatstadt gibt es heute noch einen Paketzusteller, der dem Schöpfer alles andere als gelungen ist: Eine Rübe von Nase, Ohren wie kleine Segel und jetzt werden auch die Haare schütter. Aber der Kerl ist so was von beliebt, das muss man erlebt haben: Die

Stimme ist dunkelmaskulin, das Lachen ansteckend, der Geist rege und immer für einen lustigen Spruch gut. Kein Wunder, dass er zu Weihnachten alle Trinkgeldrekorde bricht. Er ist eigentlich hässlich, aber er hat das gewisse Etwas. Und damit ist er doch wieder beliebt und in gewisser Weise attraktiv.

Wieder zurück zum Thema Haare: Es muss nicht unbedingt ein Designer Haarschnitt für 100 Euro sein, aber alle vier bis sechs Wochen solltest Du schon in Dein Aussehen investieren (eventuell auch für Extras wie Dauerwelle, Strähnen usw.). Bei einem Profi. Es sollte für Dich außerhalb jeder Diskussion sein, dass Du Dir selbst oder sonst ein Amateur die Haare schneidet, denn das sieht allzu leicht nach Armut aus. Macht also keinen guten Eindruck.

Und es sollte ebenso selbstverständlich sein, Schuppen und fettiges Haar zu vermeiden, aber manche Männer kommen scheinbar nicht von alleine drauf. Kennst Du auch nur eine Frau, die da gerne mit ihren Fingern durchfahren würde? Na also. Wenn Du dieses Problem haben solltest, dann tue schleunigst etwas dagegen! Es gibt eine ganze Reihe von wirksamen Mitteln. Täglich angewendet ist der Fall bald gelöst. Die gepflegten Herren unter den Lesern mögen mir verzeihen, dass ich mit so etwas Banalem kostbares Papier verschwende, aber es gibt leider auch andere...

Was aber, wenn es mit Deiner Haarpracht gar nicht mehr so üppig bestellt ist? Dann erinnere Dich doch an Männer wie Yul Brunner oder Kojak, die sogar überhaupt keine Haare mehr besaßen, dafür aber umso mehr Frauen! Auch unter Fußballprofis ist diese Mode sehr beliebt.

Wie kommt das? Unter anderem auch daher, dass sie sich selbstbewusst zu ihrer Glatze bekennen und es stolz als ein

ureigenes maskulines Attribut tragen. Frauen empfinden dies meist ungemein männlich – und erotisch. So trauen viele Frauen kahlköpfigen Männern eine überdurchschnittliche Potenz zu...

Wie peinlich berührt es mich dagegen, wenn ich einen Mann sehe, der seinen breiten Scheitel mühsam zu verbergen sucht, indem er von seitlich oder gar von hinten Haare hochkämmt. Wirkt einfach nur komisch! Dein Bestreben sollte immer sein, zu Dir selber zu stehen, statt es allen recht machen zu wollen. Das funktioniert nie. Gefalle lieber etwas weniger Frauen, als dass Du Dich bei allen lächerlich machst.

**Bleiben wir beim Kopf** , aber betrachten wir das Gesicht. Zum Thema Bart ist zu sagen, dass heutzutage auch hier alles möglich ist: Sauber rasiert, Schnauzbart oder Drei-Tage-Bart – für alles finden sich Liebhaberinnen. Oder mach Dich doch dadurch interessant, dass Du mal dies, mal jenes trägst. Wir lieben es bei den Frauen schließlich auch, wenn sie was für unser Auge tun.

Nur eines solltest Du nun wirklich vermeiden: einen Vollbart! Denn nur ganze 3% der Damenwelt finden das heutzutage noch attraktiv. Mit zunehmendem Alter solltest Du Dich vielleicht sogar täglich rasieren, weil Du dadurch immer ein paar Jahre jünger aussiehst, vor allem, wenn schon die ersten grauen Stoppeln sprießen.

Vergiss auch nicht die Körperöffnungen! Es sieht nicht nur generell ungepflegt aus, wenn aus Nase und Ohren kleine Büschel wuchern, sondern viele Frauen ekeln sich geradezu davor.

Hast Du etwa unreine Haut, so nimm es nicht als gottgegeben hin, sondern mach etwas dagegen. Jeder Apotheker oder Drogist weiß Rat; bei schwerwiegenden Irritationen kann ein Hautarzt helfen.

Schlechte Zähne / schlechter Atem: dito

Aber auch **schöne Augen** kann man sich aneignen und zwar ohne Schönheitsoperation: Schöne Augen sind in erster Linie lachende, strahlende Augen. Du wirst in diesem Buch noch erfahren, dass Lächeln, Lachen und strahlende Augen unglaubliche Sympathieträger und Türöffner sind.

Also: ab sofort nicht mehr mürrisch dreinschauen, sondern freundlich. Du wirst die Welt und die Menschen mit anderen Augen sehen und man wird ebenso Dich selbst mit anderen Augen sehen. Garantiert! Dadurch tun sich automatisch schon viel mehr Kontaktmöglichkeiten auf.

**Die Hände** sind für einen, der sich darauf versteht, nicht nur ein offenes Buch, aus dem man Zukunft und Charakter lesen kann, sie sind auch wie ein zweiter Ausweis. Wusstest Du, dass die Hände zu den drei ersten Dingen gehören, die eine Frau am Anfang abcheckt? (Die anderen zwei sind die Augen und – oh la la – der Po!) Sie schaut nicht nur, ob da vielleicht ein Ring ist, sondern auch, ob sie fein oder grob, sinnlich oder zupackend usw. sind.

Aber vor allem: ob sie gepflegt sind. Mit den Händen gestaltet jeder Mensch sein Leben und das seiner Familie etc.; also ist es nicht egal, ob die Fingernägel nun abgekaut sind oder Trauerränder tragen, ob sie insgesamt vernachlässigt wirken oder vielmehr – trotz eventuell körperlicher Arbeit – doch so gut wie möglich gepflegt werden. Wie lange sind Deine Fingernägel? Lange Männerkrallen finden Frauen so was von abstoßend...

**Kleider machen Leute!** Das gilt nach wie vor. Schau in die Versandhauskataloge, um festzustellen, was gerade "in" ist. Man muss ja nicht gerade zum Mode-Opfer mutieren und jeden Trend

mitmachen (es sei denn, man ist der Typ dazu), aber als Hinterwäldler sollte man auch nicht herumlaufen. Wie schon gesagt: Alles ist in diesen Zeiten möglich: sportlich, elegant, salopp usw. Alles, nur keine Schlabber-Schmuddel-Kleidung.

Bedenke, dass die Wahl Deiner Bekleidung eine lautlose Botschaft aussendet an Deine Umwelt – und damit letztendlich auch einen Einfluss ausübt, ob Du beim anderen Geschlecht in die engere Wahl gezogen wirst oder nicht. Noch bevor man Dich näher kennt, versuchen alle Menschen, die Dich erblicken, Dich unterbewusst und automatisch einzuordnen. Und schon giltst Du erst einmal als unscheinbar oder als auffällig, als vernachlässigt oder als elegant, als altbacken oder als modern, als exzentrisch oder als sportlich usw.

Frauen schließen intuitiv von äußeren Dingen auf innere Werte – und liegen damit in der Regel gar nicht so verkehrt. Von der Kleidung schließen sie auf den Körper, vom Körper auf die Kommunikation, von den kommunikativen auf die charakterlichen Werte. So läuft der Check-up und sie wissen sehr schnell instinktiv, wer zu ihnen passt und wer nicht.

Vergiss nicht: Die Frau, die mit Dir gehen will, möchte sich mit Dir auch sehen lassen können. Das gilt umso mehr, je mehr SIE selbst in ihr Äußeres investiert hat.

Trotz alledem musst Du Deinen eigenen, möglichst unverwechselbaren Stil finden und musst Dich auch noch wohl fühlen. Keine so leichte Aufgabe, zugegeben. Du solltest deshalb in Erwägung ziehen, Dir eine Stil-Beratung angedeihen zu lassen. Gute Fachgeschäfte tun dies, aber auch freiberufliche Stil-Berater. Im Internet wirst Du unter diesem Stichwort schnell fündig. Glaub mir, es ist eine gut angelegte Investition. Außenstehende sehen Dich

objektiver, können Deinen Typ klassifizieren und raten, welche Farben z.B. zu Deinem Typ passen. Du wirst ein neuer Mensch, fühlst Dich besser und selbstbewusster und gewinnst eine attraktive Ausstrahlung.

Ein wichtiges Augenmerk musst Du schließlich auf die Schuhe legen. Dieser Punkt muss oft unter maskuliner Vernachlässigung leiden. Dabei ist der Zustand der Schuhe überaus aufschlussreich über die Person des Trägers. Und Frauen lieben Schuhe, wir Männer können dieses Faible (bisweilen auch Fetischismus) nur schwer nachvollziehen. Die Weiblichkeit schaut Dir auf die Füße, so schnell und so bald, das merkst Du gar nicht. Jetzt stell Dir vor, SIE entdeckt, dass Deine Treter ungeputzt sind oder schiefe Absätze haben oder gar ausgelatscht sind – Du hast kaum noch eine Chance.

Muss ich eigentlich noch erwähnen, dass zumindest Strümpfe, Unterwäsche und Hemd/T-Shirt täglich gewechselt werden sollten? Bei manchen Männern leider doch...

**Körperpflege** - Wasser ist auch zum Waschen da ist, und zwar nicht nur der Autos! Du musst wissen, dass Gerüche von den Rezeptoren der Nase direkt ins emotionale Zentrum des Gehirns, dem sog. Limbischen System, geleitet werden – und nicht wie bei den übrigen Sinneswahrnehmungen in den rationalen Teil (Thalamus). Das heißt: Vom allerersten Moment an entscheidet sich auf emotionaler Ebene, ob Dich eine Frau riechen kann (im wahrsten Sinne des Wortes) oder nicht. Also, ob Du bei ihr Chancen hast für weitere Aktionen oder nicht. Deshalb musst Du auf Deine Körperpflege sehr achten, einiges dafür tun und auch etwas Geld springen lassen.

Zur Körperkultur des modernen Mannes gehört in jedem Fall ein Deodorant, duftlich abgestimmt mit dem Rasierwasser. Ich gebe

allerdings zu, dass die Auswahl heutzutage nicht mehr leichtfällt, denn die Kosmetikindustrie hat nicht weniger als 1.500 Duftnoten kreiert. Deshalb mein Rat: Come in and find out – z.B. bei Douglas oder jeder anderen Parfümerie – um Dich professionell beraten zu lassen. Du kannst auf die Empfehlungen der ebenso netten wie meist hübschen Damen einiges geben. Hier beraten Dich nicht nur Expertinnen, sondern gleichzeitig auch Frauen, so dass Du mit ziemlicher Sicherheit zu dem Duft kommst, der zu Dir passt.

Gott sei Dank hat die Kosmetik-Industrie jetzt endlich auch den Mann entdeckt, der – bei regelmäßiger Anwendung – nicht nur gepflegter, sondern auch jünger aussehen kann. Du solltest Dich glücklich schätzen, in diesen Zeiten zu leben und diese Chance nutzen. Nicht nur Du selber hättest gerne einen attraktiven Partner an Deiner Seite, sondern auch Deine zukünftige Partnerin.

**Body** - Während Du mit Pflegemaßnahmen, Haarschnitt und Kleidung relativ schnell optische Erfolge erzielen kannst, verlangt Dein Körper schon etwas mehr Aufwand. Aber innerhalb eines Jahres kannst auch Du ein vollkommen anderer Mensch sein: schlanker, vitaler und glücklicher.

Was das Körpergewicht betrifft, so sind auch hier Extreme zu vermeiden: Wer von Natur aus sportlich ist, kann sich im Grunde selbst gratulieren (wie gesagt, Frauen schielen gerne auf einen wohlgeformten Po; und Muskeln gelten als erotisierend. Nur bei Bodybuilder-Figuren scheiden sich die Geister, vielen Frauen machen allzu viele Muskeln gar Angst (männlichen Konkurrenten übrigens auch). Muskelpakete erhöhen die Erfolgsaussichten nicht entscheidend, ein trainierter Normalkörper dagegen schon! Aber auch wenn es heute nicht immer gerne zugegeben wird: In einen starken Arm lassen sich die meisten Damen gerne nehmen; und eine

breite Brust zum Anlehnen ist nach wie vor willkommen. Wer also sportlich ist, sollte mit seinen Pfunden wuchern, statt damit hinterm Berg zu halten.

Wer aber nicht gar so sportlich ist, findet auch seine weiblichen Fans. Bloß sollte es halt nicht gerade so sein, dass es vor lauter Fett schon grotesk aussieht. Ein Mann mit einem gewissen Bauch dagegen kann durchaus interessant sein, wenn sonst alles andere stimmt.

Extreme sind insofern zu vermeiden, als ja auch wir Männer besonders dicke (und besonders dünne) Frauen normalerweise wenig attraktiv finden. Den Frauen geht es da nicht viel anders, wenn sie auch toleranter sind zu Bäuchen. Wenn Du klapperdünn bist, solltest Du schauen, dass Du ein paar Kilos auf die Rippen kriegst, sonst sind Deine Chancen von vornherein geschmälert.

Einen knackigen Hintern – na ja, den hat man oder eben nicht. Obwohl sich mit etwas Sport einiges richten lässt, im Besonderen wie im Allgemeinen. Wenn auch nicht für jeden Mann ein Waschbrettbauch in Frage kommt, aber ein Bierbauch muss ja auch nicht sein, oder willst Du Deine Chancen beim anderen Geschlecht von vornherein schon mal um 66 Prozent verringern, wie Umfragen ergaben? Wenigstens 3x wöchentlich etwas Fitness, gepaart mit etwas mehr Interesse für das, was Du isst, und Deine Attraktivität nimmt zu.

Etwas sportliche Betätigung lässt Dich nicht nur besser aussehen, sie hält Dich auch gesünder und lässt Dich länger leben – mit der angenehmen Nebenwirkung, dass Du auch länger etwas von den Frauen hast.

Womit Du Dich fit hältst, ist eher nachrangig. Hauptsache, die Pumpe kommt wieder in Schwung und verbrennt ein paar

Fettdepots. Sieh die Sache mit dem Sport nur nicht zu verbissen – es geht nicht um Wettbewerb, sondern um Fitness und Ästhetik. Sicher gibt es Sportarten, die effizienter sind als andere, aber das Wichtigste ist, dass es Dir Spaß macht; nur das bringt Dir auf Dauer was. UND: Keine Ausreden mehr: Wenigstens für ein paar Einheiten Liegestützen oder Sit-ups morgens und/oder abends zuhause ist immer Zeit.

**Mundgeruch** kann viele Ursachen haben: Wer viel raucht oder Alkohol trinkt, hat nachgewiesenermaßen einen schlechteren Atem. Und wer zu viel Fleisch isst auch, denn Fäulnisgase im Darm können teilweise auch über die Lunge den Körper verlassen.

Karies und Zahnfleischentzündungen sind weitere Ursachen, die jedoch schnell durch eine Behandlung beim Zahnarzt behoben werden können. Nach jeder Mahlzeit sollten generell die Zähne geputzt werden. Munddusche und Mundwasser wirken auch zwischen den Zähnen, ebenso wie Zahnseide. Bei Mundgeruch durch Entzündungen im Magen-Darm-Bereich muss der Hausarzt helfen.

Auch die hässlich anzusehende Achselnässe sowie Schweißhände und Schweißfüße kennen viele Gründe: Übergewicht zum Beispiel. Während man dieses Problem oft selbst lösen kann, sind Ursachen wie Schilddrüsenüberfunktion, Hormonstörungen oder Kortisonhaltige Medikamente nur mit Hilfe eines Arztes zu beheben.

Luftige, Feuchtigkeit aufsaugende Bekleidung (z.B. Baumwolle) hilft. Gleichzeitig sollten Schweiß treibende Getränke wie Kaffee, Tee und Alkohol reduziert oder ganz gemieden werden.

Mit Aluminiumchlorid-Hexahydrat-haltigen Gels lassen sich die Schweißdrüsen verengen, mit der sog. Iontophorese, einer

Gleichstromtherapie, können Schweißhände behandelt werden. Schlimmstenfalls lassen sich Schweißdrüsen auch operativ entfernen.

Besonders bei Fußgeruch ist peinlichste Hygiene angesagt: tägliches (!) Waschen, gründliches Abtrocknen, vor allem auch zwischen den Zehen. Nur in Strümpfe aus saugfähigem Naturmaterial schlüpfen. Lederschuhe erzeugen ein erheblich günstigeres Fußklima als Kunststoffschuhe. Oft ist auch ein Fußpilz Schuld an „Käsfüßen“: In der Apotheke gibt es eine Reihe von rezeptfreien Sprays und Cremes.

Der wahrscheinlich wichtigste Punkt zur Verbesserung Deines äußeren Erscheinungsbildes ist jedoch das oben schon erwähnte **Lächeln** ! Lächeln ist das einfachste, beste, schnellste und effektivste Mittel zur Sympathiegewinnung. Weil es entwaffnend ist, Hemmnisse abbaut und ansteckend wirkt. Wer sich von nun an vornimmt, so viel wie möglich zu lächeln, hat die größte Veränderung an sich selber schon vollzogen!

## AUFSCHUSSREICHE ZAHLEN:

Die Flirtbörse [www.bildkontakte.de](http://www.bildkontakte.de) wollte wissen, welches die „störenden körperlichen Eigenschaften bei einem Mann“ sind. Immerhin 2.586 weibliche Mitglieder nahmen an der Umfrage teil. Daraus ergibt sich ein sicherlich repräsentatives Ergebnis, was eine Frau an einem Mann so sehr nicht mag, dass sie ihn deswegen nicht näher kennen lernen möchte:

1. Körper- und Mundgeruch	93%
2. Schlechte oder verfärbte Zähne	87%
3. Dickleibigkeit	66%
4. Lange Fingernägel	60%
5. Starke Körperbehaarung	58%
6. Geringe Körpergröße	54%
7. Bart (Vollbart, Schnauzer)	43%
8. Hautstörungen, Pickel	42%
9. Lange Kopfhaare	27%
10. Bodybuilderfigur	24%
11. Flacher, unschöner Po	23%

12. Unsportliches Äußeres	19%
13. Glatze	14%
14. Bauchansatz	11%
15. Graue Kopfhaare	10%
16. Fehlsichtigkeit (Brille)	7%