



GRATIS
E-BOOK

Wo & Wie

***Frauen
ansprechen***

Dein Weg zum Flirtprofi

Menschen sind verschieden und ebenso ihre Verhaltensweisen. Das zeigt sich besonders deutlich in ihrem sozialen Verhalten. Während manch einer locker und offen im Umgang mit anderen Menschen ist, mag ein anderer zurückhaltender und unsicherer sein. Die Ursache davon liegt zum einen in der Persönlichkeit der Person, hat aber auch sehr viel mit Übung und Erfahrung zu tun.

Dies spiegelt sich natürlich sehr in dem Flirtverhalten wieder. Manche Männer sprechen Frauen ohne Probleme an, als ob es das Normalste für sie sei und andere haben eine solch große Angst vor dieser Situation, dass sie sich sogar ihre Traumfrau entgehen lassen.

Ein sicheres und selbstbewusstes Auftreten beim Ansprechen von Frauen ist für gewöhnlich nicht angeboren, sondern **resultiert aus langer Übung und vielen Fehlversuchen**. Jemand, der keine Hemmungen hat, Frauen anzusprechen und dabei noch ein gutes Bild abgibt, hat wahrscheinlich bereits früh damit angefangen, viele Erfolge und Misserfolge gehabt und seine Methode und sein Selbstbewusstsein Stück für Stück aufgebaut.

Oft ist es auch eine Frage des Freundeskreises. Wer viele Freunde hat, die viel mit Frauen flirten oder sogar ältere Freunde mit mehr Erfahrungen hat, lernt schneller, da er sich mit den anderen austauschen und von ihren Erfahrungen profitieren kann. Glücklicherweise leben wir in einer Zeit, in der auch jemand, der nicht von Personen in seinem Umkreis lernen kann, von Erfahrungen anderer profitieren kann. Dieser Artikel vermittelt dir die Erfahrungen, die sich bei unzähligen Männern bewährt und bestätigt haben.

Die Arbeit an dir selbst

Die Angst davor, mit Frauen zu sprechen und zu flirten resultiert aus der Angst vor Ablehnung und davor, nicht gut genug zu sein. Der erste Schritt um dies zu beheben ist es, dich zu fragen, ob du mit dir selbst zufrieden bist und ob du dich selbst magst. Denn **wenn du selbst kein gutes Bild von dir hast, kannst du nicht erwarten, dass andere Menschen dich besser sehen.** Zudem strahlst du deine Eigenwahrnehmung auch aus. Wer mit sich selbst zufrieden ist, macht nach außen hin einen viel besseren Eindruck als jemand, der sich selbst nicht mag.

Nun musst du dich fragen, wie du zu einer Person werden kannst, die mit sich selbst zufrieden ist. Schlechte Angewohnheiten lassen sich mit Disziplin schnell besiegen, durch Sport und Training lässt sich der Körper in eine bessere Form bringen und durch Übung lassen sich auch soziale Schwächen schnell verbessern.



Meist mangelt es an der Motivation, anzufangen. Du musst dir klarmachen, was dein Ziel ist und dass du es nicht durch Nichtstun erreichen wirst.

Oft sind es nur die ersten Schritte, die schwerfallen. Sobald sich die ersten Erfolge zeigen, steigt die Motivation und der Rest geht wie von selbst.

Ansprechangst überwinden

Wie gesagt ist die Ursache der Ansprechangst, die Angst vor Ablehnung. Wenn du ein positiveres Selbstbild hast und mit dir selbst zufrieden bist, wird auch die Wahrscheinlichkeit geringer, dass Frauen ablehnend reagieren, wenn du sie ansprichst.

Du musst dir jedoch bewusst werden, dass **eine Ablehnung niemals ausgeschlossen werden kann**. Es kann selbst vorkommen, dass Frauen, die interessiert wirken und deren Körpersprache ein klares Interesse deutlich macht, dennoch abweisend reagieren, sobald du sie ansprichst.

Eine hundertprozentige Sicherheit für Interesse gibt es also nicht und eine Ablehnung ist unvermeidbar. Vor allem bei den ersten Ansprechversuchen wirst du viele Misserfolge haben, da du noch unsicher wirkst und die Situation noch ungewohnt für dich ist. Diese Phase ist leider unvermeidbar. Selbst viele Männer, die heute Flirting-Coaches sind, geben zu, dass sie am Anfang zig Misserfolge hatten, bis sie das erste Mal erfolgreich waren.

Der einzige Weg, damit umzugehen ist es, dies zu akzeptieren und weiter zu machen. **Du musst verstehen, dass es keine Kritik an dir selbst darstellt, wenn Frauen nicht mit dir reden wollen**. Die Frau kann in dem Moment einfach anderes zu tun haben, vielleicht hat sie einen Freund oder grad nur schlechte Laune oder du bist einfach nicht ihr Typ.

Jeder Mensch hat andere Interessen und Vorlieben. Es ist völlig unmöglich, zu jedem zu passen und ebenso wie manche Frauen dir nicht als Partnerin zusagen würden, gibt es Frauen, die nicht an dir interessiert sind. Aber auch aggressive und respektlose Ablehnungen können und werden vorkommen. **Das wichtigste ist es, sich davon nicht entmutigen zu lassen.**

Mit jedem Fehlversuch lernst du etwas Neues und verbesserst dich immer weiter, bis du die ersten Erfolge hast. Eine häufige Angst ist es, einen negativen Eindruck bei der angesprochenen Frau und dem Umfeld zu hinterlassen. Dafür gibt es jedoch keinerlei Grund. Jeder hat das Bedürfnis und das Recht auf soziale Interaktion, wenn die andere Person nicht interessiert ist, mindert das nicht deinen Wert.

Es ist vergleichbar mit einem Verkäufer. Wenn ein Kunde kein Interesse an einem bestimmten Produkt hat, kann das viele Gründe haben, es wirft aber kein schlechtes Licht auf das Produkt an sich.

Um diese negativen Gefühle loszuwerden hilft es nur, es immer und immer wieder zu versuchen. Schnell wird das Ansprechen zur Routine und Absagen werden dich kalt lassen. Vor allem wenn sich die ersten Erfolge einstellen wirst du erkennen, dass es weniger mit dir, sondern mehr mit der angesprochenen Frau zu tun hat, ob sie auf deinen Flirt eingeht oder nicht. Zudem werden Erfolge dich mehr motivieren und dir bewusstmachen, dass der anfänglich schwere und frustrierende Weg es wert war.



Ansprechen zur Routine werden lassen

Nun, da du die Ansprechangst in der Theorie überwunden hast, musst du auch in der Praxis lernen, beim Ansprechen locker und selbstbewusst zu bleiben. Am besten ist es hierbei, mit kleinen Schritten anzufangen. Wenn du sonst überhaupt nicht mit Frauen redest, ist es bereits ein guter Anfang, ferner bekannte Frauen einfach nur zu grüßen. Dazu solltest du ihnen direkt in die Augen schauen und sie mit freundlichem Gesichtsausdruck begrüßen.

Da es anfangs schon Überwindung kosten kann, den Augenkontakt zu halten, ist es ratsam, dies vorher zu üben. Dazu schaust du einfach draußen fremden Frauen im Vorbeigehen in die Augen und hältst den Augenkontakt immer länger. Sollten sie negativ darauf reagieren, kannst du noch immer sagen, dass du nur überlegt hattest, ob du sie kennst. Meistens werden sie aber gar nicht darauf reagieren.

Sobald du dich daran gewöhnt hast, freundlich zu grüßen, kannst du einfache Fragen oder Kommentare mit einbringen. Hier bietet es sich an, locker nach dem Befinden zu fragen oder einen Kommentar zum Wetter zu machen. Zum Beispiel: „Guten Morgen, alles fit?“ oder „Hallo, unglaublich, dass es schon wieder regnet, nicht wahr?“. Manchmal kann sich daraus bereits ein kleines Gespräch entwickeln, doch das ist erstmal gar nicht das Ziel. Das Ziel ist es, sich zu überwinden jemanden anzusprechen, egal wie das Resultat ist.

Du musst dir schrittweise kleine Ziele vornehmen. Dadurch kommst du immer nur ein bisschen aus deiner Komfortzone und diese wird sich mit jedem Schritt vergrößern. Irgendwann ist es dann nur noch eine kleine Überwindung, längere Gespräche zu führen und bald kannst du locker und selbstbewusst flirten.

Interesse erkennen

Um das Risiko der Ablehnung möglichst gering zu halten, gibt es einige Zeichen in der Körpersprache der Frauen, die ein Interesse anzeigen können. Dies gibt einen ersten Eindruck, wie wahrscheinlich es ist, dass die Frau auf den Flirt eingeht. Völlig sicher sind diese Signale natürlich nicht.

Es gibt Frauen, die zum Spaß oder zur Selbstbestätigung positive Signale geben, auf einen Ansprechversuch dann aber nicht eingehen. Ebenso können Signale auch aus anderen Gründen widersprüchlich sein oder missdeutet werden. Letztlich zeigt sich das Interesse nur in der direkten Interaktion und es kann sogar vorkommen, dass eine Frau, die anfangs nicht unbedingt Interesse zeigte, noch überzeugt wird.

Das erste Zeichen ist natürlich der Augenkontakt. Wenn eine Frau keinen Augenkontakt aufnimmt, hat sie zumindest kein erstes Interesse. Viel Augenkontakt hingegen ist ein gutes Zeichen. Es bedeutet, dass sie dich bemerkt hat und dich versucht einzuschätzen oder sogar auf sich aufmerksam zu machen. Wenn sie dabei noch lächelt, ist es ein sehr sicheres Zeichen. Es kann jedoch auch vorkommen, dass sie etwas schüchtern ist und deswegen nicht lächelt und vielleicht auch den Augenkontakt nicht lange hält.

Dennoch werden auch zurückhaltende Frauen immer wieder zu dir schauen, wenn sie Interesse an dir haben. An der Körperhaltung kann auch bereits vieles abgelesen werden. Wenn sie mit offener Haltung zu dir sitzt und vielleicht auch noch einen Fuß oder eine Hand in deine Richtung bewegt, ist es ein gutes Zeichen. Zudem fassen sich Frauen bei Interesse oft an die Haare, während sie dich anschauen. Dies alles sind Signale, die teilweise unbewusst geschehen, doch sie sind ein gutes Indiz dafür, dass eine Frau Interesse an dir zeigt.

Der erste Kontakt

Beim Ansprechen kommt es weniger darauf an, was du sagst, als wie du es sagst. Obwohl viele lustige und kreative Anspruchsätze im Umlauf sind, ist es meist gar nicht nötig, etwas besonders Einfallreiches zu sagen. Im Gegenteil baut es nur mehr Druck auf und verhindert, dass du dich auf wichtigere Faktoren konzentrierst.

Zudem kann es peinlich werden, wenn du vorgefertigte Sätze übernimmst und die Frau diese bereits mehrmals gehört hat. Dies gibt ihr direkt den Eindruck, dass du unsicher und unnatürlich bist.

Oft reicht es, wenn du dich einfach vorstellst und einfache Fragen stellst. Die Fragen ergeben sich oft aus der Situation oder dem Ort, an dem du dich gerade befindest. In einem Club oder Konzert kannst du fragen, ob ihr die Musik gefällt oder ob sie öfters herkommt. Im Fitnessstudio kannst du etwas zu ihren Übungen fragen und in der Stadt kannst du nach Besonderheiten in der Umgebung fragen. Meist ergibt sich daraus bereits ein Gespräch.

Sobald du mehr Erfahrung hast und mutiger bist, kannst du ihr auch direkt von Anfang an sagen, dass sie dir aufgefallen ist und dir gefällt und ihr direkt Fragen über ihre Person stellen. Wichtig ist nur, dass du offen und selbstbewusst wirkst.



Das Gespräch aufrecht halten

Vielen Menschen, die ungeübt im Smalltalk und in dem Umgang mit Frauen sind, fällt es selbst nach erfolgreichem Ansprechen schwierig, weiter zu reden und die Unterhaltung voran zu bringen. Nach wenigen Sätzen wissen sie nicht mehr, was sie sagen sollen. Peinliche Pausen entstehen und es wird lieber ein Rückzieher gemacht.

Um dies zu verhindern, sollte zuvor zumindest ein Grundmaß an Smalltalk beherrscht werden. Dies lässt sich immer und überall üben: im Supermarkt, beim Arzt, auf der Arbeit. Die größte Hemmung beim Smalltalk entsteht durch die Angst, dass man nichts Sinnvolles beitragen kann und den anderen langweilt.

Dabei geht es beim Smalltalk gerade nicht darum, etwas beizutragen. Die meisten Smalltalkthemen sind völlig belanglos und das Reden wird zum Selbstzweck. Wenn du mal bewusst darauf achtest, worüber Personen, die viel und gut smalltalken, reden, wirst du sehen, dass es für gewöhnlich keine besonders tiefen oder nützlichen Themen sind.

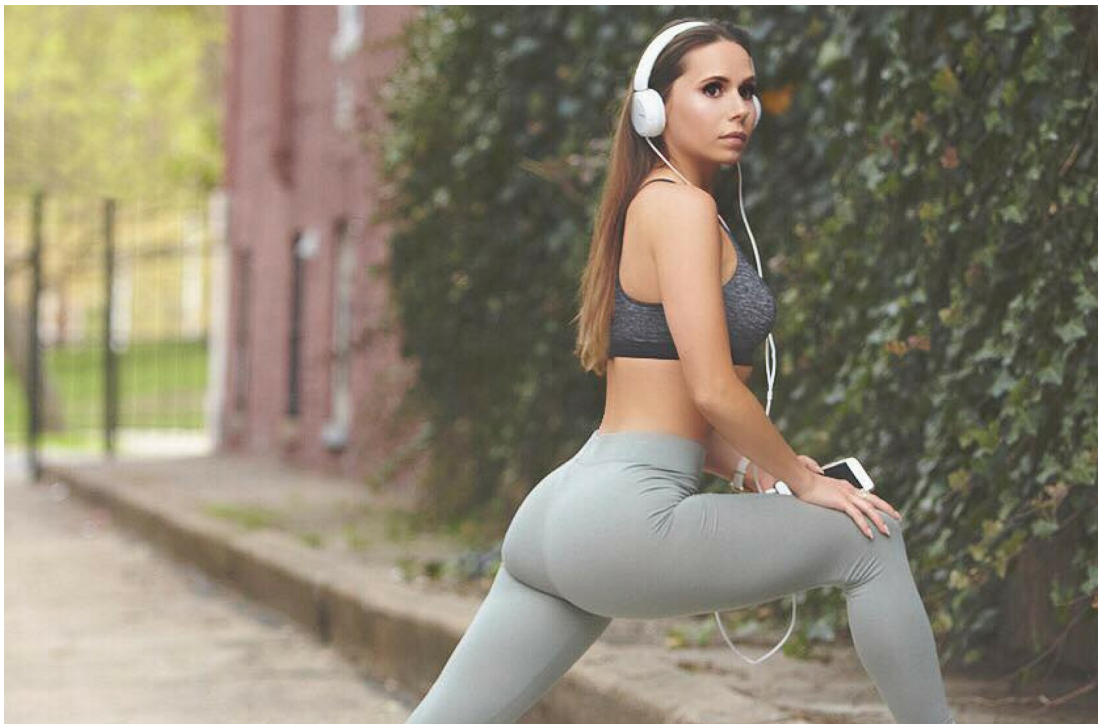
Eine gute Übung ist es, mit jemandem zu reden, den du nur flüchtig kennst. Du beginnst ein Gespräch mit ihm und nimmst dir fest vor, das Gespräch auf keinen Fall abreißen zu lassen. Am besten eignet sich hierfür jemand, der selbst nicht gut im Smalltalk ist.

Noch während der andere spricht suchst du in seinem Gesagten etwas, wozu du wieder eine Frage stellen oder etwas erzählen kannst und sobald das Gespräch beginnt, abubrechen, suchst du nach einem neuen Thema. Auf diese Weise werden deine Gespräche immer länger und du wirst immer besser darin, neue Themen zu finden und das Gespräch am Laufen zu halten.

Das Gespräch intensivieren

Wenn die Frau nun weiterhin Interesse zeigt und positive Signale gibt, kann Spannung aufgebaut werden. Beim Flirten geht es insgesamt kaum um die Inhalte des Gespräches, sondern um die Dynamik zwischen dir und der Frau.

Wenn diese Dynamik fehlt, wird der Frau schnell langweilig und sie wird das Gespräch bald beenden. Spannung wird erzeugt, indem du etwas wagst. Hier heißt es, mutig sein, denn ein spannungsloses Gespräch ist schlimmer, als wenn du es ein wenig übertreibst.



Du kannst spaßhaft Kleinigkeiten an ihr kritisieren oder freche Kommentare machen. Zwischendurch sollten Komplimente folgen. Dieses Hin und Her macht den eigentlichen Spaß am Flirten aus. Es sollte sich aber immer um eine Interaktion handeln.

Der Gedanke, dass das Flirten eine Anstrengung des Mannes um eine Frau zu gewinnen ist, muss abgelegt werden. Das Flirten muss beiden Spaß machen und beide sollen aktiv sein. Wenn die Frau zu passiv ist, kann es sein, dass sie sich nicht wohl fühlt oder sie zurückhaltend ist. Das sollte an der Körpersprache leicht zu erkennen sein, es schadet aber auch nichts, durch indirekte Zwischenfragen zu erfahren, wie sie sich fühlt.

Körperkontakt aufbauen

Während der gemeinsamen Interaktion kannst du langsam beginnen, Körperkontakt aufzubauen. Je früher du damit beginnst, desto besser, denn so gewöhnt sie sich langsam an den Kontakt und wird nicht plötzlich damit überrumpelt. Ein häufiger Fehler ist es, sich erst einmal ganz sicher sein zu wollen, dass die Frau Interesse hat und dafür erst einmal lange Zeit zu reden während Distanz gehalten wird. Wenn man plötzlich Körperkontakt aufgebaut wird, wirkt er unnatürlich und die Frau wird sich eher unwohl dabei fühlen.

Am besten ist es, recht früh mit leichtem und kurzen Körperkontakt zu beginnen und ihn mit der Zeit zu intensivieren. Beispielsweise kann mit einem spaßhaften Klopfen auf die Schulter als Zeichen der Zustimmung begonnen werden oder die Frau kann, als scherzhafte Ablehnung einer Aussage von ihr, umgedreht und weggeschoben werden. Wenn sie den Körperkontakt gut aufnimmt, kann dann beispielsweise ihre Hand gehalten werden oder auf andere Weise der Körperkontakt weiter ausgebaut werden.

Eine gute Richtlinie ist es, ein Fortschreiten des Körperkontaktes erst einmal kurz anzudeuten und nach wenigen Sekunden wieder zurückzuziehen. So kann an ihrer Reaktion erkannt werden, ob ihr der Kontakt genehm ist und anschließend fortgeführt werden. Wenn die Frau anfangs keinen Körperkontakt zulässt oder über einen bestimmten Punkt nicht hinausgehen möchte, darfst du dich davon nicht beirren lassen. Menschen sind unterschiedlich und manche sind offener für Berührungen als andere.

Manchmal muss auch nur etwas mehr Vertrauen aufgebaut werden. Wichtig ist, dass du nicht zu sehr auf Stoppsignale reagierst, sondern ganz natürlich ein paar Schritte zurückfährst. Sichtbare Enttäuschung oder sogar Nachfragen, warum sie etwas nicht möchte, unterbrechen den Fluss der Interaktion und machen es schwierig, wieder einzusteigen. Nur wenn du merkst, dass die Frau sich sichtlich unwohl fühlt, ist es wichtig, darauf einzugehen und in Erfahrung zu bringen, was los ist.

Orte um Frauen anzusprechen

Im Prinzip lässt sich fast jeder Ort und jede Situation nutzen um Frauen kennen zu lernen. Es hängt jedoch sehr von der eigenen Selbstsicherheit ab. Wenn dir Misserfolge noch peinlich sind, ist es besser, sich auf Orte und Personen zu beschränken, mit denen du nicht oft zu tun hast. Zudem kann dadurch beispielsweise am Arbeitsplatz schnell ein schlechtes Licht auf dich fallen und sogar berufliche Konsequenzen nach sich ziehen. Hier muss jeder das Risiko für seine Situation selbst abschätzen. Jede Situation hat ihre Vor- und Nachteile.

Wenn du Frauen **in der Stadt** ansprichst, sind sie öfters alleine, fern von deinen Alltagsorten und es bekommen nicht viele Menschen mit. Dafür kommt es öfters vor, dass sie es eilig haben, dass sie nicht in Flirtstimmung sind und es ist schlecht abzuschätzen, ob sie nicht bereits vergeben sind.

In einer Disko hingegen lässt sich viel einfacher einschätzen, welche Frauen bereits einen Partner haben, da dieser oft bei ihnen ist oder sie sich entsprechend verhalten. Zudem sind die Frauen in der Disko darauf vorbereitet, angesprochen zu werden und bereit, zu flirten. Der Nachteil ist, dass auch viele anderen Männer dort sind um Frauen anzusprechen. Du musst also entweder der erste sein oder dich herausheben. Wenn du dir hinsichtlich der Körperkontaktaufnahme noch unsicher bist und lieber erst einmal durchs Gespräch Vertrauen aufbaust, kann auch die Lautstärke der Musik dort ein großer Nachteil sein. Wenn du hingegen gerne direkt Körperkontakt hältst, ist sie ein großer Vorteil, denn ein Gespräch ist nur schwer möglich und beinhaltet viel Nähe und Körpersprache.

Vereine für **Sport** oder andere Freizeitaktivitäten haben den Vorteil, dass du dort den Frauen bereits bekannt bist und sie schon einen Eindruck von dir haben. So fassen sie schneller Vertrauen und der Flirt gestaltet sich viel lockerer. Zudem siehst du sie regelmäßig und kannst schrittweise vorgehen. Dies ist jedoch zugleich der Nachteil.

Eine der besten Gelegenheiten, Frauen kennen zu lernen ist der eigene Freundeskreis. Da man bereits ähnliche Interessen hat und sich gut kennt, besteht bereits ein gutes Vertrauensverhältnis. Es ist jedoch stark von der Größe des Freundeskreises abhängig. Wenn dieser recht klein ist, solltest du dir zwei Mal überlegen, ob du eventuell all deine Freunde verlieren möchtest, wenn etwas schief läuft. In dem Fall ist es besser, sich auf den indirekten Freundeskreis zu konzentrieren und beispielsweise bei einer Geburtstagsparty Frauen aus dem Bekanntenkreis eines Freundes anzusprechen. Hierbei ist der Vorteil, dass der Einstieg in ein Gespräch viel einfacher verläuft, indem du dich vorstellst und fragst, woher sie denn den gemeinsamen Bekannten kennt. Auch im weiteren Gesprächsverlauf kann wieder darauf zurückgegriffen werden, indem du eine Geschichte erzählst, die du mit dem Bekannten erlebt hast. Oft besteht auch von Anfang an ein größeres Vertrauen, da man den Freunden von Freunden viel positiver gegenübersteht als es bei Fremden der Fall wäre.

Auch das Kennenlernen von Frauen **im Internet** wird immer beliebter. Der Vorteil ist, dass man sich erstmal aus der Distanz kennen lernen und Vertrauen aufbauen kann. So werden Ansprechängste umgangen und es ist leichter, beim Treffen Gesprächsthemen zu finden, da die Interessen der Frau bereits bekannt sind. Da immer mehr Menschen das Internet dazu nutzen, ist es jedoch auch umso schwieriger, aus der Masse herauszusteichen. Viele Frauen bekommen täglich mehrere Nachrichten von Männern und können so selbstverständlich nicht auf alle eingehen. Deshalb ist es besonders wichtig, das Gespräch bereits interessant zu beginnen und viel stärker und schneller voranzubringen, als es bei einem realen Ansprechen der Fall wäre.

Diese Tipps zeigen dir einen einfachen Weg, wie du schrittweise ins Thema Flirten einsteigen kannst. Auf diese Weise bist du in der Lage, Erfahrungen zu sammeln und deinen eigenen Stil zu entwickeln. Mit der Zeit wirst du immer mehr in der Lage sein, die Körpersprache und andere Signale der Frau zu deuten und drauf einzugehen. So kannst du meist schon von Anfang an beurteilen, bei welchen Frauen es sich lohnt, dran zu bleiben und welche langfristig kein Interesse haben werden. Je mehr Erfahrungen du damit sammelst, desto höher wird deine Erfolgsrate. Wichtig ist nur, dass du dich auch am Anfang nicht entmutigen lässt und dich durch Übung und Ausprobieren immer weiter entwickelst. Mit der Zeit wird es dir immer leichter fallen und eine spaßige Angelegenheit werden. Dann steht deinem Weg zum Flirtprofi nichts mehr im Weg.



Das Wichtigste ist wirklich, dass du nichts persönlich nimmst. Wenn du eine Frau attraktiv findest und dir total unsicher bist, ob und wie du sie jetzt ansprechen kannst, dann kann ich dir einen Tipp geben: versuch innerhalb der ersten Sekunden zu handeln und sie anzusprechen. Wenn du nicht innerhalb der ersten Momente handelst, bekommst du Zweifel und dein innerer Monolog startet.

Frauen mögen selbstbewusste Männer. Es kommt auch gar nicht so sehr darauf an, was du sagst, sondern es geht darum, dass du dich überwindest.

Dein Erfolg und dein Selbstbewusstsein bemisst sich nicht darin, dass die Frau dich auch toll findet und mehr daraus wird, sondern dass du eine Frau angesprochen hast!

Ich hoffe, dass dir dieses E-Book geholfen hat. Nun gilt es, die Theorie in die Praxis umzusetzen!



Falls du noch weitere Tipps und Ratschläge haben möchtest, die wirklich ins Detail gehen, dann empfehle ich dir den Ratgeber von Mark Lambert. Auf über 668 Seiten geht dieser Guide nicht nur ins Detail, sondern untermalt vieles mit psychologischen Modellen und Hintergründen. Mir persönlich hat der Guide damals sehr geholfen.

Das E-Book von Mark Lambert 14 Tage risikofrei testen