

Nr. 23 • Samstag, 31. Mai 2008 0,85 €

# Bild der Frau

Die Nr. 1 bei Frauen | www.bildderfrau.de

## Hormon-Yoga

Hilft bei Migräne, Zyklusstörungen ... s.18

*So flirten Sie richtig!* Geheimtipps vom Experten s.42

**DIE NEUE**

# Erdbeer-Diät

• Macht fit • Entgiftet • Schafft jeden Tag 1 Pfund s.46

Wählen Sie Ihre Favoritin!

### GOLDENE BILD der FRAU 2008

s.33

**Bademode unter 25 Euro** s.12

**Alexandra: 94 Kilo weg**  
So hab ich's geschafft! s.45

**Barbara Wussow zeigt uns ihr Wien** s.62

Einmalige Show! Gabi Federer ist die **Katzen-Flüsterin** s.48

Omas Klassiker s.73  
**Kartoffelsalat**

**„INDIANA JONES“**



Geld vergessen, aber Lust auf Eis? Männer helfen gerne – und leisten bestimmt Gesellschaft beim Essen

AKTUELL

Kennenlern-Strategien im Test Geheimtipps vom Experten

# So flirten Sie richtig!



Er gibt Flirtseminare, ist bekannt aus Radiosendungen – und jetzt hat Phillip von Senfleben (38, l.) auch noch ein Buch geschrieben: „Der perfekte Flirt“. BILD der FRAU-Reporterin Daniela Dreyfürst hat seine Ratschläge getestet

**E**in sonniger Nachmittag in einem Berliner Biergarten. An den Tischen sitzen keine hippen Singles, sondern entspannte Mittdreißiger, Familien, ältere Paare. Nicht gerade ein Flirt-Revier. Phillip von Senfleben hat das Lokal ausgesucht, und dahinter steckt schon eine Lektion:

„Flirten muss zur Routine werden! Egal wo und egal wie Sie gerade angezogen sind – flirten kann man immer und überall!“

Deutschlands bekanntester Flirt-Trainer ist angetreten, mich in seine Kunst einzuweisen. Und ich teste ihn: Wirken die Tipps, die er in seinem Buch gibt? Tipp Nummer eins habe ich nun gehört. Von Senfleben lebt nach dieser Taktik: „Ich flirte schon mein Leben lang – sehr erfolgreich! Und ich sehe wirklich nicht aus wie George Clooney!“ Stimmt, und lässt hoffen.

## IM BIERGARTEN: „Darf ich mich zu Ihnen setzen?“

Heute soll ich mithilfe seiner Geheimtipps Männer dazu bringen, mir ihre Telefonnummer zu geben. Phillip von Senfleben bricht nach einem Flirt-Schnellkurs aus dem Familien-Biergarten auf – und lässt mir so den Weg frei zu meinem ersten „Opfer“, dem Mittzwanziger am Nebentisch! Ich schwitze, habe Angst und es ist mir peinlich, aber ich nehme meinen

ganzen Mut zusammen. Und traue mich zum ersten Mal im Leben, einen Mann zu fragen, ob ich mich zu ihm setzen darf. Das Wunder: Ich darf! André ist 24, fragt gleich interessiert, wo denn meine Freunde nun sind, wo ich wohne (Hamburg) und was ich in Berlin mache (kleine Lüge, laut Flirt-Regeln erlaubt: Freunde besuchen).

Eigentlich ist es mir unangenehm, einfach mit einem Fremden im Biergarten zu sitzen – aber ich habe einen Tipp im Kopf:

„Der einzige Grund, Angst vor einem Flirt zu haben, ist die Angst vor einer Abfuhr. Aber zu der kommt es selten! Und wenn, ist es gar nicht schlimm.“

Also Angst abstellen und weitermachen. André ist nett, und das Gespräch läuft schnell von selbst. Er studiert, jobbt nebenher, ist wegen des Flohmarkts um die Ecke hier gelandet. Und er ist witzig.

## Die 5 wichtigsten Tipps

- 1 Übung, Übung, Übung!** Am besten täglich kleine Kontakte knüpfen (zum Beispiel Fremde nach dem Weg fragen). So bauen Sie langsam, aber sicher Hemmungen ab!
- 2 Gehen Sie im Gespräch auf etwas ein, das Ihnen aufgefallen ist:** Trägt er Jogging-Kleidung? Hat er einen Hund? Schon haben Sie ein Thema!
- 3 Ehrlich bleiben!** Kleine Notlügen sind zwar erlaubt („Weißt du, wie viel Uhr es ist?“), große Lügen aber verboten! „Schließlich geht es vielleicht darum, den Partner fürs Leben zu finden“, erklärt von Senfleben.
- 4 Humorvoll sein – auch wenn Sie vor Nervosität kaum stehen können.** Lachen macht nicht nur das erste Treffen schön. Wer gemeinsam lachen kann, der hält es auch lange miteinander aus.
- 5 Flirten Sie überall:** Auf der Straße, im Wartezimmer, im Biergarten, Supermarkt oder beim Sport. Das typische Flirt-Revier gibt es nicht!



Humor ist ein echter Eisbrecher, wenn man sich eigentlich noch nichts zu erzählen hat ...



... zum Beispiel: „Meine Freundin sagt, sie erkennt deine Augenfarbe an deiner Stimme“ ...



... und zum Nummern-Tausch ist es nicht mehr weit, wenn man das Handy schon in der Hand hat

„Humor ist der schnellste Weg in die Seele des anderen! Bringe ich mein Gegenüber zum Lachen, dann öffnet er sich mir ein Stück.“

Super, dass André und ich gleich zusammen lachen. Ich helfe mit einem Senfleben-Trick nach: Ich rufe eine Freundin an. Sie wettet, die Augenfarbe eines Mannes zu erraten, wenn sie seine Stimme hört. Bei André liegt sie daneben. Aber weil er gerade mein Handy hat, sind wir spielend beim Thema Telefonnummer gelandet. Er tippt seine gern ins Adressbuch ein ...

## IM SUPERMARKT: „Wo haben Sie die Blumen gefunden?“

Motiviert gehe ich zum nächsten „Tatort“, einem Supermarkt. Die Senfleben-Taktik: „Erst einen kleinen Kontakt herstellen. Fragen Sie zum Beispiel nach einem Gegenstand in seinem Wagen. Danach haben Sie einen Anknüpfungspunkt fürs zweite Gespräch.“ Denn:

„Allgemeine Anmachsprüche sind langweilig. Immer individuell auf den anderen eingehen!“

Gut, ich interessiere mich also brennend für die Blumen im Einkaufskorb meines Flirts. „Stehen am Eingang, die gelben Rosen waren aber nur noch einmal da“, ist der Mann mit Bärtchen hilfsbereit. „Männer helfen gerne“, hatte mein Trainer mir noch beigebracht, und damit hat er offensichtlich recht. Ich greife zu anderen Blumen und lasse das meinen Helfer gleich wissen – nachdem ich ihm zu den Nudeln hinterher gespurtet bin. „Schön“, sagt er lachend. Lacht er mich aus? Ich schiebe meine Unsicherheit weg und greife frontal an: „Würdest du mir deine Nummer

geben?“, stammele ich etwas unbeholfener, als ich vorhatte. Und kriege meinen ersten Korb: „Ganz ehrlich: Ich bin verheiratet. Deshalb möchte ich das nicht“, entscheidet er.

Als ich Profi von Senfleben meine Niederlage gestehe, ist er trotzdem begeistert: „Na, jetzt hast du weiter trainiert und Übung für Flirts, die erfolgreich enden.“ Denn Phillip von Senfleben geht es nicht um den schnellen Erfolg:

„Übung macht den Meister. Man muss lernen, Niederlagen zu akzeptieren. Nicht jedes Gegenüber ist bereit für einen Flirt.“

Mit diesem Tipp nimmt er mir ein Stück Schüchternheit, und ich übe weiter. Alle Männer reagieren freundlich, als ich sie anspreche. Aber wie schon vorausgese-

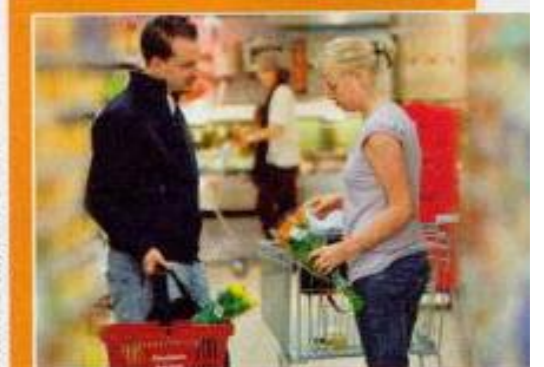
hen: Ein Nachmittag macht noch keine Meisterin aus mir. Nach der Telefonnummer zu fragen finde ich schwierig – und nicht jeder Senfleben-Tipp gefällt mir: Das Handy auszuschalten und dann einen auf hilflos zu machen („Kannst du vielleicht mal gucken? Gerade ging's noch ...“) ist meine Sache nicht. Aber auch da kann ich mich auf einen weiteren Tipp berufen:

„Bleiben Sie immer möglichst dicht bei der Wahrheit. So beugen Sie Enttäuschungen vor.“

Also frage ich lieber mal einen netten Touristen aus Schweden nach dem Weg. Das klappt wieder sehr gut. Und auch wenn ich gerade keinen Mann für meine Seite suche: Mit diesen Tricks kann man auch einfach Bekanntschaften schließen.



Was kauft er, was ich auch brauchen könnte? Harmlose Fragen sind im Supermarkt problemlos möglich



Hier waren es allerdings Rosen für die „Schwieger-Omi“. Besser auf Single-Produkte achten!

Fotos: P. Peil, B. Lammert (3), Stiller Entertainment