



Foto: barrenlaub.de



Foto: Zentralverband des Deutschen Friseurhandwerks



Foto: fotofix.de

Viel Spaß beim Lesen!

# Inhalt

Frühjahr 2012

## Vorwort

Liebe Leserinnen, mit den ersten sonnigen Tagen nimmt frau sich für die neue Open air-Saison meistens jede Menge vor. Beispielsweise knackige Männer gucken – so einen, den Comedian Bülent Ceylan, stellen wir Ihnen heute vor. Oder: Den Kleiderschrank entrümpeln und auf die aktuellen Sommertrends einstellen. - heiße Tipps dazu finden Leserinnen heute in unserem Frauen-Special. Schließlich sollen vielleicht auch noch ungeliebte Pölsterchen runter – wie das funktionieren kann, lesen Sie in diesem Ratgeber. Außerdem finden Sie hier die Adressen von Profis vor Ort, von denen Sie sich kompetent beraten lassen können. Viel Spaß beim Lesen wünscht

### Ihr Frauen'extra-Team

Ülfipasse – Comedian Bülent Ceylan steuert Leipzig an	03
Auszeiten gegen Alltagsstress	04
Spannendes Spiel im Petersbogen	05
Läuferinnen entern den Clara-Park	06
Hungern nach falschem Ideal	06
Brillen – alles andere als kleinlaut	07
Bunt und natürlich bis in die Schubspitzen	07
Wie die Chancen bei der Partnersuche steigen	08
Flirt-Experte Phillip v. Senfleben sagt, wie es geht	09
Tisch-Sofas für Sitzbleiber	10
Frisuren-Sommer spielt mit Form und Farbe	11
Modetrends: Es ist Zeit, Farbe zu bekennen	12
So rückt man ungeliebten Pölsterchen zu Leibe	13
Make up: Bei den Flamingos abguckert	14
Pflege für die Haut – das hat sie sich verdient	14
Autorin Susanne Fröhlich und ihr Roman „Lackschaden“	15
Accessoires sind das Tüpfelchen auf dem i	15

## IMPRESSUM

Herausgeber • Verlag: Leipziger Wochenkurier Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Postfach 100701 - 04007 Leipzig - Gerberstraße 15, 04105 Leipzig - Tel. 0341 / 988 14 40 Fax 0341 / 988 15 47 - E-Mail: info@LWK-Verlag.de, Redi@LWK-Verlag.de - Geschäftsführer: Helmut Lantio (verw. i. S. Presserecht), Björn Steigert - Anzeigenleitung: Sina Häse - Redaktionsleitung: Marlies Däberitz - Projektleitung: Petra Schellenberg - Redaktion: Marlies Däberitz, Manja Theile, Svenja Teichmann und Weiss-Intermedia - Herstellung: Weiss Druck, Mamschau - Druck: Linburger Verlagsdruckerei GmbH - Vertrieb: MPV Medien- und Prospektvertrieb - Titelfoto: Fotofix - Auflage: 50.000

## ROMANTISCHES FLIRTEN

Flirtexperte und Bestsellerautor Phillip von Senfleben

Flirten ist ein eigenes Kommunikationssystem. Es sind fünf Grundbegriffe, die den erfolgreichen romantischen Flirt bestimmen.

### MUT

Mut ist eine reine Trainingsfrage. Man beginnt mit „kleinen Kontakten“ und geht auf fremde Menschen mit einer simplen Frage zu: Wie spät ist es? Wie komme ich zum Bahnhof?, wobei man mit der Zeit immer origineller werden sollte: Man drückt z.B. jemandem sein Handy in die Hand und fragt: „Es ist mein Steuerberater, könnten Sie bitte kurz sagen, dass ich nicht da bin?“ Nach kürzester Zeit wird man absolut entspannt im Umgang mit fremden Menschen.

### AUFRICHTIGKEIT

Ein erfolgreicher Flirt muss auf Aufrichtigkeit basieren. „Sanftes Lügen“ wie das Fragen nach der Uhrzeit, obwohl man sie weiß, ist erlaubt, das ist nur ein Vorwand. Härte Lügen wie „Ich bin nicht verheiratet“, obwohl man verheiratet ist, sind absolut verboten. Auch Komplimente, die unaufrichtig sind, funktionieren nicht. Ein Kompliment muss immer das Feststellen einer Wahrheit sein. Das grenzt einen eindeutig von einem „Schleimer“ ab.

### HUMOR

Humor ist essentiell für das Flirten, weil Humor der schnellste Weg in Richtung Vertrauen ist. Humor ist beim ersten Kontakt genauso wichtig, wie beim Erleben einer langfristigen Beziehung. Beim Flirten darf man niemals das Endziel (Beziehung, Sex etc.)

vor Augen haben, sondern immer nur den nächsten Schritt: Gewinn ein Lächeln! Dabei sollte die Frau nicht unbedingt einen Kalauer nach dem anderen bringen, sondern eher sehr aufgeschlossen auf seine Witze reagieren.

### INDIVIDUALITÄT

Jedes Flirt-Vorgehen muss ganz individuell sein. Zwei Menschen werden füreinander erst einzigartig, wenn sie den anderen in seiner Besonderheit wahrnehmen. Dazu muss man in der Lage sein, sich in den anderen hinein zu versetzen und seine Bedürfnisse zu erkennen. Das kann sich an simplen Dingen wie kleinen Mitbringseln zeigen. Wenn eine Frau z.B. schon bei ihm zu Hause war und seine CD-Sammlung gesehen hat, in der genau eine Stones-CD fehlt, dann bringt sie zum nächsten Date genau diese mit. Wichtig ist es, den Blick für den anderen zu schulen.

### DIE DREI GROSSEN „S“

Selbstreflexion, Selbstbewusstsein, Selbstironie besagen, dass man sich selbst kennen muss (Selbstreflexion), um selbstbewusst zu werden. Wenn man einfach einmal 10 Punkte aufschreibt, die man selbst an sich schätzt, wird man sofort gewinnender. Dann muss man sein Auftreten nur noch mit einer selbstironischen Grundhaltung kombinieren. Das ist wichtig, weil Flirten nur mit einer gewissen Leichtigkeit funktionieren kann. Wer über sich selbst lachen kann, ist unangreifbar.

Es ist ja heute wunderbarer Weise üblich, sich schriftlich mitzuteilen. Briefe sind außer Mode, aber Worte haben immer dann eine starke und verbindliche Wirkung, wenn sie schriftlich fixiert sind. Deswegen ist es sehr wichtig, ein paar Regeln zu kennen. Damit kann man sehr schnell eine Beziehung emotionalisieren und das ist der Grundstein für einen erfolgreichen Flirt oder gar Liebe!

1. Eine SMS ist in gewisser Weise immer öffentlich. Zumindest in der ersten Flirtphase. Man darf also nie vergessen, dass man eigentlich für ein Publikum und nicht nur für eine Person schreibt. Wenn man jemanden kennenlernt und eine treffende, faszinierende SMS formuliert, wird der Empfänger sie seinem besten Freund, seinem Bruder, vielleicht sogar seiner Ex-Freundin zeigen und sagen: „Guck mal, die hab ich gestern kennen gelernt.“ Formulieren sollte man also bitte mit großer Sorgfalt!

2. Vermeiden soll man abgedroschene Phrasen wie „schönen Abend noch“ oder „Wunderschönen guten Morgen“. Und bitte niemals „Ilg“ am Ende des Textes schreiben. LG ist die Abkürzung für „LanGweiler“ Wer LG schreibt, zeigt, dass er sich nicht nur einer Floskel bedient, sondern diese auch noch abkürzt. Das ist in Flirtfragen ein Kardinalfehler. 3. Für SMS und Mails gilt gleich-

ermaßen das Gesetz der Spiegelung. Dies dient der Erhaltung der Machtbalance und das ist gerade zu Beginn eines Flirts entscheidend. Wichtig ist, in etwa dem gleichen Zeitabstand und im gleichen Umfang zu antworten.

4. Wenn es ernst wird, kann man ruhig einmal mit einem treffenden Zitat arbeiten, es aber als solches kennzeichnen. Wer im süßen Liebeswahn etwas so Intimes schreibt wie: „Ich bin Dir so nah, dass ich in meinem Schlaf Deine Augen schließe.“ muss dazu sagen, dass es von Pablo Neruda ist. Das wirkt ehrlich und bescheiden zugleich!

5. Die letzten Worte sind die Visitenkarte. Nutzen Sie Humor und Vertraulichkeiten. Variieren Sie Phrasen! Wenn man zum Einschlafen etwa „Schlaf vorsichtig!“ schreibt, spielt man mit der gut gemeinten Floskel „Fahr vorsichtig!“ Denken Sie sich Besseres aus, aber spielen Sie bitte mit der Sprache. Jeder kann lernen.

Innig  
Phillip von Senfleben  
Das Audioseminar heißt „Erfolgreich flirten mit der Phillip von Senfleben Methode“ und gibt es als Download im Internet und als CD im Buchhandel.



Foto: stiller Entertainment